

预防出生缺陷

产前做好三项功课



优生优育最重要的一环，就是防治宝宝出生缺陷。出生缺陷的防治可分为三个层次：一级预防是孕前干预，防治出生缺陷的发生；二级预防是产前干预，是在缺陷胎儿发生之后，检出严重缺陷的胎儿并阻止其出生，或通过胎儿干预来矫正畸形；三级预防是产后干预，是在缺陷胎儿出生之后及时的诊断和治疗。

遗憾的是，由于医疗条件、孕产妇及家人的关注度等各种原因，并非所有缺陷都能够通过医学手段得到及时矫正，故孕前干预和阻止无法矫正的缺陷胎儿出生是主要手段。为此，在孕产前，备孕夫妇需要到遗传优生专科进行遗传咨询、产前筛查和产前诊断。

遗传咨询 遗传咨询是由从事医学遗传的专业人员和医生，对咨询者提出的遗传性疾病的发病原因、遗传方式、诊断、预后、复发风险和防治等问题予以解答，并就婚育问题提出医学建议。

如果夫妇有下列情况，建议进行遗传咨询：①夫妇双方或家族成员患有某些遗传病或先天畸形。②反复生育过遗传病患儿或先天畸形的夫妇。③不明原因智力低下或先天畸形儿的父母。④不明原因反复流产或有死胎、死产病史的夫妇。⑤孕期接触不良环境因素或患有某些慢性疾病的夫妇。⑥常规检查或常见遗传病筛查发现异常者。⑦多年不育的夫妇或35岁以上的高龄夫妇。

产前筛查 用特定方法对妊娠女性进行筛查，以发现子代具有患遗传性疾病的高风险可疑人群，对可疑者再进一步确诊，这就是产前筛查。理论上对所有妊娠女性都应该进行筛查，目前重点是筛查以先天愚型为代表的染色体疾病和以神经管畸形、先天性唇腭裂和先天性心脏病为主的先天畸形。

产前诊断 产前诊断又称“宫内诊断”或“出生前诊断”，是指

在胎儿出生之前应用各种手段了解其宫内发育状况和有无畸形，分析胎儿染色体核型和特殊基因等，对先天性疾病和遗传性疾病作出诊断，为胎儿宫内治疗和选择性流产提供信息。

如果孕妇有下列情形之一，建议行产前诊断检查：①羊水过多或过少。②胎儿发育异常或者胎儿可疑畸形。③孕早期接触过可能导致胎儿先天缺陷的物质。④夫妇一方患有先天性疾病或遗传性疾病，或有遗传病家族史。⑤曾经分娩过严重的先天性缺陷的婴儿。⑥年龄超过35周岁。

北京协和医院妇产科主任医师 谭先杰

在日常生活中，看似一些“正常”的小习惯，却是损害女性健康的“杀手”。归纳起来，主要有以下几种：

有了痘痘使劲挤 一旦脸上长了疖肿或痘痘，许多女孩子都喜欢去挤。其实，这样做比不挤对面部的损害更大，有时会造成炎症扩散，形成大的疖肿甚至严重并发症。

浓妆艳抹显靓丽 有的女性认为“人不漂亮妆来补”，一天到晚化妆品抹个不停，皮肤整天都没有休息的机会，导致分泌和排泄功能受到影响，自然容易长痘和斑。

毛巾搓脸图干净 许多女性特爱干净，用毛巾使劲搓脸。这样很容易造成皮肤损伤，还易引发感染。此外，使劲搓脸容易使皮肤变得粗糙、干涩、松弛，产生皱纹。

常去死皮显年轻 一些女孩子经常会到美容院里去“死皮”，其实所谓死皮是皮肤最外层的角质层，是皮肤对外界有效的防御保护层，具有保湿、防菌的作用。过多去死皮会减弱皮肤对外界的抵抗力，使皮肤干燥、生皱、长痘等。

甜食揣兜嘴不停 甜食会使体质酸化，降低皮肤对外界的抵抗力，使皮肤敏感性增高，因而易产生皱纹、长痘和发生皮炎。过多摄入糖分还会增加赘肉和肥胖。

为了减肥忌油腻 一些女孩子热衷于减肥，平时很少吃主食和肉食，更有甚者还常吃减肥药。忌食油腻不但影响营养摄入平衡，还会影响女性内分泌健康。

山东省平阴县卫生局业务中心主任 副主任医师 朱本浩

影响女性健康的「坏习惯」

孕期增重太快 吃点耐饥食物

近年来，在妊娠营养门诊中，妊娠期体重增加过多、过快以及患妊娠期糖尿病的准妈妈逐渐增多。尤其是怀二胎的孕妇中，由于年龄相对偏大，妊娠期体内代谢不协调，如果膳食营养再摄入不合理的话，更加容易患上妊娠糖尿病。

营养师指出，孕期长多少体重是有限额的，孕妈不可让体重短期增长过快。如果孕前体重在正常范围(BMI指数在19.8~26)，那么，整个孕期增重应在11.5~16千克。但临床上，因为体重管理不善，怀孕28周前就早早把体重增长额度用完的孕妇有很多。

如果怀孕中期体重增长就已超额，可仍然管不住嘴，怎么办？营养师建议选择有助耐饥的饮食，具体如下：

1. 多食用蔬菜，每日500~750克。蔬菜水分多(含水量多达80%)，体积大，膳食纤维多，热量低，不容易让人发胖。

2. 选用升高血糖慢的食物，如玉米棒、荞麦、燕麦、发芽糙米、红豆、绿豆、莲子等，代替一半的主食。200克玉米棒产生的热量与25克大米产生的热量相当，而且玉米棒消化慢，更耐饥。

3. 调整进食食物的顺序，饭前先喝一些青菜豆腐汤、番茄包菜汤、冬瓜海带汤等，再吃饭和菜，这样更容易产生饱腹感，而少摄入高脂、高糖、高热量食物。

江苏省人民医院临床营养科 副主任医师 曾珊

●延伸阅读

口服避孕药不增加出生缺陷几率

资料显示，大约9%服用口服避孕药的女性在服药的第一年内怀孕，而更多女性会在停用口服避孕药数月内再计划怀孕。这些情况下，口服避孕药中的外源性激素(尽管量很少)对于后代是否有所影响仍然未知。

怀孕前后应用口服避孕药是否增加严重出生缺陷是值得关注的问题。由于避孕药的使用实在是太过于广泛，有研究人员将服用避孕药女性人群分成了远期避孕药组(怀孕前超过3个月未服用过避孕药，此为对照组)、近期使用组(怀孕前3个月内服用过避孕药)和怀孕后使用组三个组。结果发现，与对照组(即怀孕前超过3个月未服用过避孕药组)

相比，剩下的两个组的女性普遍更年轻、未婚先孕的比例更大、受教育水平更低、收入更低，并且大多为初产妇、怀孕时抽烟的概率也更大。

在不同口服避孕药暴露组主要出生缺陷的风险分别为：从未应用者25.1；怀孕前应用超过3个月的(作为参考组)25.0；应用时间0~3个月为24.9；怀孕后开始应用的24.8(单位：每1000例分娩)。和参考组相比，怀孕前不久口服避孕药的女性或是怀孕后开始应用的孕妇出生缺陷的风险均没有显著增加。因此证实，怀孕前后应用口服避孕药并不增加出生缺陷的风险。

南方医科大学第三附属医院产科 主任医师 万波

备孕女性 月经不规律无需过分担忧

很多备孕女性在妇产科门诊咨询时，向医生表示因为月经不规律而过分担忧。事实上，对于受孕，月经固然很重要，月经规律，表示卵巢功能相对较好；月经不规律，卵巢可能相对差一些。但对于怀孕生育而言，月经只是其中一个很重要的指征，并非最终决定因素，备孕女性不必过分担忧。

现代人相对生活节奏快，工作压力大，女性耗阴血比较严重，月

经不规律比较常见，甚至有些年轻女孩都会出现月经不规律的问题。专家提醒，备孕女性的月经不规律也不必过分担忧，考虑优生优生的因素，女性可以在受孕前注意生活方式的调理即可。

另外，有些女性在没有医生建议的情况下就去查性激素，而检查结果却不能作为判断能否顺利怀孕的标准，反会导致女性的心理负担。正常的生育期女性，性激素的

分泌具有周期性，也就是说每天的数值都是不一样的，而不同女性的月经周期长短也不同，如果检查时间与月经周期不匹配，那么检查结果很难准确有效。

因此，备孕女性月经不规律无需过分担忧，也不要过多对检查结果而担忧，最好在专业医生的指导下进行检查。月经的规律与否可能只是一个参考，并非最终的定性。

湖南省第二人民医院 刘莉