

# 瘢痕子宫再次妊娠, 注意事项有哪些?

随着现代科学技术不断发展, 女性已经改变了以往对于自然分娩的过度追求, 一定数量的女性在进行分娩的过程中, 开始主动选择接受剖宫产。尽管剖宫产之后能够有效避免阴道生产过程中对胎儿以及产妇造成的不良损害, 但也会导致瘢痕子宫的增加。出现瘢痕子宫的女性, 再次妊娠后有哪些注意事项? 这个问题已经成为了当下临床妇产科中较为关注的问题。

## 什么是瘢痕子宫?

瘢痕子宫是指子宫经过有创手术后有了切口, 子宫的切口处在愈合的过程中形成了瘢痕, 瘢痕子宫对再次妊娠时的孕期以及生产的过程中都会造成一定负面影响。瘢痕子宫主要是发生在剖宫产手术、子宫肌瘤的剔除术、子宫穿孔的修复术、子宫成形术等妇产科的手术中, 其中的剖宫产手术就是瘢痕子宫产生的主要原因。

## 瘢痕子宫不良后果有哪些?

1. 瘢痕子宫在进行再次妊娠之后可能会有子宫破裂等情况, 存在瘢痕子宫情况的孕妇再次进行剖宫产分娩时, 出现机体损伤、感染、粘连、切口愈合不良等术后并发症概率明显提升。瘢痕子宫对女性的子宫结构、功能甚至女性的身体健康情况均可造成不良的影响, 尤其是对存在有后续生育需求的女性来说, 出现瘢痕情况之后, 子宫的弹性能力会下降, 再次怀孕之后子宫破裂、子宫穿孔、大出血等危重并发症的发生概率也会升高。

2. 早期胚胎有可能种植在剖宫产切口处或者是距剖宫产切口处

较近的部位, 前者考虑为瘢痕部位妊娠, 后者后期可能会出现凶险性的前置胎盘等情况, 着床在这种部位的妊娠会容易导致子宫破裂、胎盘植入等情况的发生。

3. 如果有瘢痕子宫的女性存在子宫切口愈合不良的情况, 就会导致子宫切口处内部形成小洞, 即我们所说的子宫切口憩室, 平时可能会引起月经淋漓不尽的情况发生, 比较严重的话, 需要采用手术进行修补。

4. 瘢痕子宫还可能会导致女性出现不孕的情况, 如子宫上的瘢痕比较大, 女性的受孕及继续妊娠就会受到影响。有的女性即使已经顺利孕育了宝宝, 但想要宝宝继续存活却很难。

## 瘢痕子宫再次妊娠的注意事项有哪些?

瘢痕子宫患者想要再次妊娠, 首先要做好孕前评估, 并且要注意再次妊娠的时间。那么, 瘢痕子宫再次妊娠注意事项具体有哪些呢?

1. 在做好怀孕决定之后, 在怀孕之前对女性的身体情况进行一定的评估, 对于瘢痕子宫能否再次进行妊娠的相关情况进一步的明确, 可以

先前往专业的医院进行孕前健康评估, 并通过专业的医学方面的检查与分析, 判断是否能够再次进行妊娠。

2. 对于有瘢痕子宫的女性来说, 如果没有生育要求, 应该严格避孕, 如果避孕失败或出现胚胎停育, 切不可盲目进行人工流产手术或清宫术, 应当在检查彩超的时候仔细的查看瘢痕的厚度、孕囊着床的部位, 如果确诊瘢痕妊娠, 需要及早就医。瘢痕子宫的女性不宜过早再次妊娠, 因为随着胎儿的不断生长, 会导致孕子宫壁变薄, 在这种情况下, 就可能会导致子宫上的切口出现胀破, 甚至导致大出血情况发生, 危及孕妇生命。所以, 如果想要进行再次妊娠, 建议在剖宫产手术的术后两年再进行考虑, 给予子宫切口一个充足的恢复时间。

3. 如果确定要再次进行妊娠, 并且经过了孕前的检查和充分的伤口修养之后, 应该在备孕的期间就开始服用叶酸, 在怀孕之后的前三个月期间也需要坚持对叶酸进行补充, 以预防胎儿神经系统等发育畸形。

4. 孕妇在之前就有瘢痕子宫情况, 在进行再次妊娠的时候, 需要进行更加细致和频繁的产检。密切监



测超声, 早期做 B 超对孕囊的情况及位置进行观察, 并且由医生判断是否存在有瘢痕妊娠的情况; 在怀孕的中期和晚期阶段, 也要定期做 B 超, 观察胎盘和瘢痕之间的关系, 判断是否存在胎盘和瘢痕之间的粘连或者胎盘植入的情况, 还要注意观察瘢痕处是否存在疼痛, 防止因为瘢痕子宫无法承受胎儿的体重或较强的宫缩而出现子宫破裂。

5. 孕妇在妊娠期间进补情况需要适量, 避免胎儿过大情况的发生, 这样能够有效的降低瘢痕子宫出现产前子宫破裂的风险。

钦州市妇幼保健院 蔡海延

# 老年人血压正常范围是多少?

血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的压力, 通常分为收缩压和舒张压。收缩压是心脏收缩时, 血液对血管壁产生的最大压力, 舒张压是心脏舒张时, 血液对血管壁产生的最小压力。正常的血压范围因年龄、性别和个人健康状况而异, 一般而言, 正常成年人的收缩压应在 90-140 毫米汞柱 (mmHg) 之间, 舒张压应在 60-90 毫米汞柱 (mmHg) 之间, 低于这个范围的血压被称为低血压, 高于这个范围的血压被称为高血压。

## 老年人血压的特点

老年人血压与年龄、生理功能、疾病风险等因素有关, 随着年龄增长, 老年人的血管逐渐硬化, 弹性减弱, 因此, 心脏在收缩时将血液泵入血管所需的压力增加, 导致收缩压升高。与收缩压升高相反, 老年人的血管在舒张时的弹性降低, 使得血液在血管内流动的阻力减小, 这导致舒张压降低。

脉压差 (收缩压和舒张压之间的差值) 是衡量血压不稳定的一个指标, 脉压差增大可能与心脏功能、血管结构等因素有关。老年人的血压可能在一天内出现较大波动, 尤其是清晨时段, 这被称为清晨高血压 (杓型血压), 清晨高血压可能与生理节律、生活习惯等因素有关。相较于年轻人, 老年人更容易出现高舒张压 (低压) 的情况, 并与心脑血管疾病的风险增加相关。老年人通常伴随多种慢性疾病, 如高血压、糖尿病、肾脏疾病等, 血压控制对于老年人来说可能

更具挑战性, 同时, 老年人对药物的耐受性也可能存在差异。

## 老年人的正常收缩压范围

老年人的正常收缩压范围是 90~150 毫米汞柱 (mmHg), 对于健康的老年人, 收缩压在 110~150 mmHg 之间 (1 mmHg=0.133 kPa) 被认为是理想的范围。随着年龄增长, 老年人的收缩压通常会逐渐增高, 这是由于血管的弹性减退、动脉壁增厚以及血管内皮功能的改变等因素所致。老年人的正常舒张压范围是 60~90 mmHg, 对于健康的老年人, 舒张压在 70~90 mmHg 之间被认为是理想的范围。

需要注意的是, 老年人的血压管理应根据个体情况进行个性化评估和治疗, 除了年龄因素外, 还要考虑老年人的整体健康状况、存在的慢性疾病以及其他心血管风险因素。定期监测血压、评估心血管风险, 并与医生进行定期随访是维护老年人心血管健康的关键, 如果血压超出正常范围, 需要制定适当的



治疗计划, 以控制血压并降低心血管疾病的风险。

## 老年人如何维持正常血压

保持均衡的饮食是维持正常血压的关键, 建议摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品和瘦肉, 限制高盐、高脂和高糖食物的摄入, 遵循心脏健康的饮食准则, 可以有助于控制血压。维持健康的体重对血压控制至关重要, 老年人可以通过进行合理的饮食控制和适度的体育锻炼来控制体重, 如果存在超重或肥胖问题, 建议咨询医生或营养师, 制定适合个体的减重计划。规律的体育锻炼有助于降低血压, 老年人可以选择适合自己的锻炼方式, 如散步、游泳、骑自行车

或参加轻度有氧运动等。

限制摄入过多的盐对于控制血压至关重要, 老年人应尽量避免加盐过多的食物, 并选择低钠或无盐的调味品, 同时, 注意食品标签上的钠含量, 选择低钠食品。过度饮酒和吸烟对血压有负面影响, 老年人应尽量避免过度饮酒。此外, 戒烟对于改善心血管健康和降低血压也非常重要。长期的精神压力可能会导致血压升高, 老年人可以通过积极的应对技巧来应对压力, 如放松训练、冥想、艺术创作、社交活动等, 以维持心理健康。

正常血压有助于维持心血管系统的健康, 高血压是心血管疾病的主要危险因素之一, 可导致冠心病、心脏病、心力衰竭、心律失常等严重的心血管问题, 保持正常血压可以降低心血管疾病的风险, 保护心脏和血管的健康。对老年人来说, 维持正常血压对于心血管健康、脑血管健康、肾脏健康以及预防其他相关疾病都具有重要意义, 通过采取健康的生活方式、定期监测血压、遵循医生的治疗建议, 可以帮助老年人维持正常血压, 并提高整体健康状况和生活质量。

南宁市第二人民医院 陈聪  
广西壮族自治区江滨医院 党玉海