

■女性话题

## 定期产检

# 防范和降低产后出血风险

产后出血是阴道分娩常见的并发症，严重者危及母婴生命安全，降低产后出血是保护母婴安全的重要一环。产后出血是指胎儿娩出后 24 小时内，阴道分娩者出血量超过 500 毫升，剖宫产分娩者出血量超过 1000 毫升，产后出血对产妇的健康和生命构成了严重威胁，采取适当的预防措施非常必要。本文将为大家介绍产后出血的原因、风险因素，以及降低产后出血的方法。



### 产后出血有哪些原因？

- 1. 子宫收缩不良** 分娩过程中，子宫需要迅速收缩以帮助止血，但有些产妇在分娩后子宫无法充分收缩，导致血管无法有效关闭而引发大出血。
- 2. 子宫肌肉破裂** 分娩过程中发生梗阻性难产，或者子宫过去有过损伤，子宫肌肉可能会因为各种原因发生破裂，破坏了子宫壁的完整性，从而引起出血。
- 3. 宫颈撕裂或会阴伤口出血** 生产过程中急产、巨大儿和妊娠期阴道炎均会导致分娩中发生软产道裂伤，如宫颈撕裂或会阴伤口出血，从而引起出血。
- 4. 凝血功能异常** 某些产妇凝血功能异常，如患有某些出血性疾病或正在使用抗凝血药物，均可能导致产后出血增加。
- 5. 胎盘因素** 胎盘滞留、粘连或植入、胎盘胎膜部分残留，也可引起产后出血。

### 产后出血的高危因素有哪些？

- 1. 高龄妊娠** 年纪较大的孕妇患产后出血风险更高。
- 2. 多胎妊娠** 多胎妊娠让子宫承受了更大的压力，使得产后出血的风险增加。
- 3. 子宫肌瘤** 子宫内肌瘤会增加分娩后子宫收缩不良的风险，从而增加了产后出血的风险。
- 4. 先兆子痫** 先兆子痫是一种较严重的妊娠并发症，患有先兆子痫的孕妇面临产后出血的风险更高。

### 如何防范产后出血？

- 1. 加强产前检查** 产前检查可以帮助医生了解孕妇的健康状况，发现潜在的高风险因素，并及时处理。定期进行产前检查可以确保在出现异常情况时及时采取预防措施。
- 2. 注重孕期保健** 孕期保健对于保证孕妇的整体健康非常重要。此外，健康的饮食和体重管理、合理的运动也有助于

提高子宫肌肉的弹性和收缩能力，减少产后出血的风险。

- 3. 积极管理妊娠风险** 尽早诊断和处理潜在的妊娠并发症，如妊娠期高血压和妊娠糖尿病等，控制这些风险疾病可以减少产后出血的发生。
  - 4. 提供舒适的分娩环境** 产前与孕妇充分沟通，做好心理护理，消除紧张情绪等不利因素，必要时可给予相应的镇痛手段，缓解疼痛、提高分娩舒适度可有效减少产后出血的发生。
  - 5. 鼓励早期皮肤接触和哺乳** 尽早与宝宝皮肤接触和哺乳可以刺激子宫收缩，有助于防止产后出血的发生。
  - 6. 及时干预** 如果分娩后出血量过大，应及时告知医生，并积极采取相应措施，通常包括用药物促进子宫收缩、检查胎盘情况、检查软产道、排除凝血功能异常等。
- 湖南省湘潭医卫职业技术学院  
附属医院妇产科 尹萍

## 宫颈癌的三级预防及筛查方法

定期进行宫颈癌筛查是预防宫颈癌、保护女性健康的重要举措。通过定期筛查，可以有效降低女性患病风险，并尽早发现病变，尽早治疗，以保证身体健康及生活质量。本文将介绍一些预防宫颈癌的关键措施以及常见的筛查方法。

### 宫颈癌的三级预防是指什么？

#### 1. 一级预防

(1) 进行健康教育。树立自我保护意识；安全性行为，正确使用避孕套，避免性传播疾病发生；提倡健康的生活方式。健康的生活方式有助于增强身体免疫力，降低患宫颈癌的风险，如戒烟限酒、避免过度暴露于阳光下、合理的饮食、适度的锻炼等。

(2) 接种 HPV 疫苗。及时接种 HPV 疫苗是目前宫颈癌一级预防的主要措施，可以从源头上防止 HPV 感染，显著降低宫颈癌的发病率。

#### 2. 二级预防

无论是否接种 HPV 疫苗，有性生活的适龄女性均需定期进行宫颈癌筛查，定期进行妇科检查有助于早期发现疾病迹象。常用的筛查方法主要有宫颈细胞学检查 (TCT) 和 HPV 检测。如果发现月经异常或经间期出血、绝经后出血、性交后流血、阴道分泌物异常及腰腹部疼痛等症状均要及时到医院就诊。

#### 3. 三级预防

早期的宫颈癌是完全可以治愈的，即使是到了中晚期，同样也可以通过积极的治疗，从而达到延长寿命、改善生活质量的目的。所以一旦确诊宫颈癌，一定要根据临床分期开展适宜的治疗。

### 宫颈癌筛查方法有哪些？

**1. 宫颈细胞学检查 (Pap 试验)** 这是最常见的宫颈癌筛查方法之一。医生会使用专用刷子从宫颈表面轻轻刮取细胞样本，然后送到实验室进行检测，实验室人员会检查细胞样本中是否存在异常细胞。

**2. HPV 病毒检测** HPV 是导致宫颈癌的主要病因之一，这种检测方法通过检测宫颈上的高危型 HPV 感染来评估患病风险。在此测试中，医生会使用类似于 Pap 试验的方法采集细胞样本，并使用特殊的实验室技术来检测是否存在高危型 HPV 感染。

**3. 阴道镜检查** 宫颈细胞学检查 (TCT) 或 HPV 检测初筛结果异常还需要接受阴道镜检查，并根据检查结果确定是否需要进一步进行组织病理检查。

**4. 宫颈组织活检** 对宫颈可疑有病变的地方，医生会建议进行组织病理活检。这是一种更深入的检测方法，通过使用专用工具 (如宫颈钳) 获取宫颈内壁的组织样本，并送往实验室进行病理学检查，从而确定病变类型，指导下一步诊疗。

**5. 血清标志物检测** 血清标志物是指通过血液样本检测体内生化指标的方法，能协助筛查宫颈癌，其中血清鳞状细胞癌抗原 (SCCA)、CA125、癌胚抗原 (CEA)、宫颈癌相关抗原 (TA4) 及血清 HE4 等标志物的水平变化与宫颈癌的诊断具有一定参考意义。

桂东县中医医院妇产科 钟慧敏

## 脐带脱垂的原因及预防措施

脐带脱垂是指在胎膜破裂情况下，脐带脱出于宫颈口外，降至阴道内甚至露于外阴部，是一种严重的产科急症，可能会造成脐带被压迫、断裂，导致胎儿窒息甚至死亡。为了保护母婴的健康，预防脐带脱垂是非常重要的。

### 脐带脱垂的原因有哪些？

- 1. 宫内环境异常** 多胎妊娠、胎儿过小、羊水过多或过少等情况，会增加脐带脱垂的风险。多胎妊娠中，胎儿较多，脐带容易搭绕在子宫或其他胎儿周围；羊水过多时会增加胎儿的浮力；脐带过长或脐带附着异常，使脐带更容易脱垂。
- 2. 胎儿异常体位** 相对于头位胎儿而言，胎儿处于臀位或横位时，脐带更容易在分娩过程中先行通过产道。
- 3. 子宫异常** 若子宫存在畸形 (如子宫纵隔畸形)，会增加脐带脱垂的概率。畸形的子宫使得孕妇的子宫内空间狭窄，脐带

容易夹在子宫壁与胎儿之间。

- 4. 产程异常** 当产程过长或宫缩力度不足时，胎儿的下降速度变慢，也会增加脐带脱垂的风险。产程较长时，胎儿的压力会导致脐带滑下至子宫颈部位；而宫缩力度不足则会影响胎儿的下降，增加了脐带夹压的可能性。

### 如何预防脐带脱垂？

- 1. 定期产检** 定期进行产前检查对于预防脐带脱垂至关重要。产前检查时，医生会评估孕妇和胎儿的情况，并根据可能存在的风险因素来制定相应的预防策略。
- 2. 健康的生活方式** 良好的孕期保健有助于预防脐带脱垂，如合理的饮食搭配、适度的体力活动、充足的休息对于保持孕妇健康的体重、增强孕妇体力和保障胎儿健康发育都非常重要。
- 3. 规范的产科操作** 分娩过程中，医生和助产士应遵守规范的产科操作流程，以减少脐带脱垂的风险，包括严密的胎儿监

护、避免过度用力、减少宫缩药物的使用、胎头位置过高时避免人工破膜等。

- 4. 积极处理异常情况** 对于存在胎儿异常体位、宫内环境异常或产程异常的孕妇，应采取积极措施加以处理。例如，对于臀位或横位的胎儿，可以通过外部转位术将其转为头位，一旦发现异常情况，应施行剖宫产。
  - 6. 提供合适的助产措施** 发生脐带脱垂时，要及时提供专业的助产措施，包括维持胎儿血气供应、紧急剖宫产等。在此过程中，医务人员的专业知识和经验都非常重要。
  - 7. 提升产后护理质量** 预防产后出血，产后护理同样至关重要，包括监测产妇和新生儿的生命体征、给予适当的营养、提供心理支持等。良好的产后护理有助于恢复产妇健康，提高新生儿的存活率。
- 湖南省邵阳市新宁县人民医院  
产科 陈梦姣