

怀孕了,做彩超有危害吗? 一文带你了解超声

在孕期,准妈妈需要接受各种医学检查,其中彩超(彩色多普勒超声)是孕期必不可少的检查方式。然而,许多准妈妈和家属对于彩超的安全性心存疑虑,担心其可能对胎儿产生不良影响。本文将详细解析彩超的工作原理、安全性以及其在孕期检查中的重要性,帮助大家更好地了解这一重要的医学检查手段。

彩超的工作原理

1. 超声波的发射与接收 彩超的工作原理基于超声波的物理特性。超声波是一种频率高于人耳能听到的声波(通常大于20000赫兹),它对人体组织具有良好的穿透性,且没有电离辐射,因此对人体安全无害。在检查过程中,医生将探头放置在患者身体表面,探头内的换能器将电能转换为超声波并发射到体内。这些超声波在遇到不同密度的组织界面时会发生反射、折射或散射,部分反射回来的超声波被探头接收并转换为电信号。

2. 信号的处理与成像 接收到的电信号经过放大、滤波等处理后,被转换为数字信号,并通过计算机进行图像重建。计算机根据超声波的反射强度、时间延迟等信息,计算出组织界面的位置、形态和大小,进而形成二维的图像显示在屏幕上。同时,以脉冲多普技术为基础,自相关技

术等处理,将彩色信号叠加在二维图像上,显示血流的方向和速度,以彩色图像的形式展现出来。

彩超的安全性

1. 无电离辐射 与X射线、CT等影像学检查手段不同,彩超使用的是超声波而非电离辐射。因此,对人体组织没有电离效应和辐射损伤的风险。对于孕妇和胎儿来说,彩超是一种安全可靠的检查手段。

2. 临床数据支持 大量的临床数据和研究结果表明,合理的彩超检查不会对孕妇和胎儿造成不良影响。彩超所使用的超声波能量在人体可承受的安全范围之内,不会导致胎儿畸形、流产、早产等不良妊娠结局。因此,孕妇可以放心地接受彩超检查。

3. 注意事项 虽然彩超安全无害,但在检查过程中仍需注意一些事项以确保检查的准确性和安全性,如在检查前应做好相关准备工作,孕早期经腹适当憋尿,



中晚孕检查时应保持身体放松并配合医生的指示进行体位调整等。同时,为避免资源浪费和不必要的检查风险,孕妇应在医生的指导下合理安排检查时间和次数,整个孕期超声检查≤5次为好。

综上所述,彩超作为一种安全可靠的医学检查手段,在孕期检查中发挥着重要作用。通过彩超检查,医生可以全面了解胎儿的生长发育情况、羊水情况、胎盘及母体宫颈情况等信息,为母婴安全提供有力保障。因此,孕妇应正确认识彩超的安全性并积极配合医生的检查安排。

湖南省衡阳市南岳区
南岳镇卫生院 罗湘华

妊娠期糖尿病的自我管理

妊娠期是女性生命中的重要阶段,充满了期待与喜悦。然而,这段特殊时期也可能伴随着一些健康挑战,其中妊娠期糖尿病就是较为常见的一种。在临幊上,通过科学的自我管理和生活方式的调整,大多数准妈妈都能有效控制血糖,保障自己和宝宝的健康。

什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指在妊娠期首次发现或发生的糖尿病,包括两种情况:一种是在妊娠前已有糖尿病但未被诊断,另一种是随着妊娠期的进展而出现的糖尿病,主要因怀孕期间的激素变化导致胰岛素抵抗增加,进而使血糖水平升高。

妊娠期糖尿病的危害

1. 对母亲 易造成妊娠期高血压;羊水过多;早产、难产、剖宫产;感染几率增加;易患2型糖尿病。

2. 对胎儿 孕早期易畸形、自然流产;孕中期胎死宫内、巨大儿、宫内发育异常;生产后,肺发育不成熟、新生儿呼吸窘迫综合征;远期影响如代谢综合征的风险增加。

妊娠期糖尿病的自我检测

1. 关注身体信号 多尿、多饮、多食、频繁饥饿、视力模糊等症状可能是高血糖的信号。

2. 定期产检 推荐在妊娠24~28周及28周后首次就诊时行OGTT(口服葡萄糖耐量试验)。

3. 家庭血糖监测 如有需要,医生可能会建议在家自行监测血

糖,密切跟踪血糖变化。

妊娠期糖尿病的自我管理

1. 合理调整饮食

(1) 均衡膳食 确保饮食中包含足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质,以满足孕期和胎儿的营养需求。可适量增加全谷物、豆类、坚果等富含膳食纤维的食物,有助于控制血糖波动。

(2) 少食多餐 将一日三餐改为一日五至六餐,每餐少量进食,有助于维持血糖稳定。早、中、晚三餐的能量控制在每日总能量的10%~15%、30%、30%,每次加餐的能量可以占5%~10%,有助于防止餐前过度饥饿。

(3) 控制糖分摄入 避免摄入高糖食物,如糖果、蛋糕、含糖饮料等,以及高糖水果如荔枝、葡萄等。选择低糖或无糖的食物和饮料,以控制血糖水平。

(4) 注意食物烹饪方式 采用蒸、煮、炖等少油少盐的烹饪方式,避免油炸、红烧等高油高盐的做法,有利于血糖和血压的控制。

2. 适度运动干预

适度运动不仅能够帮助控制血糖水平,还能增强心肺功能,提

高整体健康状况。每次餐后半小时进行30~40分钟中等强度的运动,如中速散步、游泳和瑜伽。运动前,务必进行热身活动,并确保运动过程中适当补水。运动期间如出现腹痛、阴道流血或流水、头晕眼花等不适,应及时就医。

3. 经常监测血糖

建议在三餐前、餐后2小时以及睡前进行血糖监测。至少每天监测一次,如果血糖控制不稳定,可能需要增加监测次数。

4. 充足睡眠

保证每晚7~9小时的高质量睡眠,有助于调节血糖水平。

5. 注意个人卫生

妊娠期糖尿病可能增加口腔感染风险,建议每天采用巴氏刷牙法,早晚各一次,且饭后要注意漱口。妊娠期注意保持外阴清洁,穿棉质透气内裤,防止感染。

总之,妊娠期糖尿病虽然给孕期带来了挑战,但通过科学的自我管理和生活方式的积极调整,准妈妈能最大限度地有效控制血糖,为自己和宝宝的健康创造良好条件。

永州市第四人民医院 黄礼萍

宫外孕 如何早发现早治疗?

宫外孕又称异位妊娠,最常见的异位妊娠是输卵管妊娠。它的发病率大概在2%~3%。

宫外孕对人体健康所产生的影响是不可逆转的,极有可能会导致女性出现严重的身体问题。为了避免宫外孕对身体产生危害,医生需要采取有效的诊断及处理,实现宫外孕的早发现早治疗。

宫外孕的早期信号

1. 腹痛 在输卵管未破裂前,一般来说没有明显症状,但是有的患者下腹部一侧隐痛,到输卵管妊娠流产或破裂时,会突然感觉下腹一侧有撕裂样或阵发性疼痛。据统计,90%以上的患者有腹痛,在腹痛的同时25%患者出现肩膀痛。所以,当腹痛的同时感觉有肩膀痛的时候,宫外孕的可能性就很大了。

2. 肛坠与排便感 腹部膈肌受到血液刺激,可以引起肩部放射痛。血液积聚于子宫直肠凹陷时,可表现为肛坠与排便感,这个症状是盆腔内积血的特有表现,对宫外孕的判断有重要意义。

3. 阴道不规则的点滴状流血 大部分异位妊娠者,在腹痛的同时,常伴有阴道不规则的点滴状流血,出血量均少于月经量,血色暗红。其原因是子宫内膜缺乏内分泌的支持而脱落,另外的原因是输卵管内出血经过子宫官腔到阴道向外排流所致。

4. 早孕试纸 对宫外孕的判断还是应该借助科学手段,早孕试纸颜色的变化也能够提示是孕在宫内还是孕在宫外。在早孕阶段,正常怀孕的HCG增长很快,因而当早孕试纸从测到弱阳变化成强阳的过程很快,就大致可以排除宫外孕。

5. 血HCG 90%的正常孕妇在早孕前6~7周里血浆的HCG值每48小时增长一倍,当增长小于66%就是不正常的。如果血HCG每48小时增长小于2%,那么100%预示受精卵不能存活,怀孕早期血HCG水平有助于排除宫外孕。

宫外孕的治疗

确诊宫外孕之后,保护女性的安全是首要任务。治疗思路有两个:一是阻止胚胎生长,二是把胚胎清理出来。

1. 阻止胚胎生长,即药物治疗 胚胎想要发育成宝宝,靠的是DNA的复制和细胞分裂。而复制DNA少不了四氢叶酸,它是由叶酸在特定还原酶的作用下升级而来的。叶酸拮抗剂可以冒充真叶酸,大量消耗这种特定还原酶,导致四氢叶酸数量减少,最终影响DNA的复制,从而影响细胞分裂,使胚胎停止生长。代表药物有甲氨蝶呤。

2. 把胚胎清理出来,即手术治疗 手术治疗的核心思想是把长错地方的胚胎取出来。大致操作分两种,一种是保留输卵管,只是把胚胎单独挑出来;另一种是把胚胎连同输卵管一起切掉。

我国宫外孕的发病率约2%~3%,即每100个孕妇中就有2~3个是宫外孕。宫外孕危害极大,一旦碰上宫外孕,宝宝必定保不住,孕妇也有性命之忧,因此早期发现并及时治疗至关重要。

武冈市稠树塘镇中心卫生院
廖洋平