

■优生优育

# 女性反复流产 可以做这项检测

28岁的江女士一年前发现怀孕时，她和丈夫都兴奋不已，但后期的B超检查却始终看不见孕囊，且血HCG（人绒毛膜促性腺激素）数值持续下降，几天后出现阴道出血，来到医院检查被告知属于生化妊娠。这一消息让江女士倍受打击。此后，江女士小心地调养身体，并积极备孕。几个月后，再次怀孕，B超也查出孕囊和胎心，本以为终于可以松口气，谁知复查B超时，竟然被告知胚胎已经停止发育。

再次经历流产的江女士心痛又焦虑，迫切希望找出背后的原因，医生建议她做个染色体芯片（CMA）检测，结果发现胚胎染色体异常，考虑夫妻某一方很可能是平衡易位携带者。继而进一步对夫妻双方外周血进行染色体核型分析，确认男方为8号和13号染色体的平衡易位携带者，核型为46,XY,t(8;13)(q13;q31)。

## 流产的原因有哪些

流产在育龄期女性中并不少见，数据显示，自然流产的发生率约为15%。与同一性伴侣连续发生2次或2次以上的自然流产（包括生化妊娠），称为复发性流产，发生率约为5%。对于发生3次以上自然流产的女性，再次妊娠后胚胎丢失率高达40%~80%。

流产的原因有很多，包括胚



胎因素（如染色体异常）、母体因素（如全身性疾病、生殖器官异常等）、父亲因素、环境因素等，其中，80%的流产发生在妊娠12周之前，称为早期自然流产。研究显示，胚胎染色体异常是早期自然流产最常见的原因，约占50%~60%，因此，流产物的染色体检查非常重要。

## 什么是染色体芯片技术

随着高分辨率分子遗传学检测技术的发展，染色体芯片技术已被广泛应用于自然流产的遗传学病因检测，该技术可在全基因组水平内同时检测染色体数目异常、大片段结构异常、染色体微缺失微重复和单亲二体等，具有分辨率高、检测周期短、成功率高等优势。

对于复发性流产的女性，建议进行此项检查，以明确病因，从而为后续妊娠提供依据。即使首次自然流产的女性，也可

考虑将流产物送检，帮助分析流产原因。

## 什么是平衡异位

平衡易位是一种染色体结构变异，一般人群中的携带率约为0.1%~0.2%。平衡易位携带者由于遗传物质总量没有改变，其表型通常正常，然而其与正常人婚配后，可出现胚胎染色体“完全或部分三体或单体”（是导致流产、死胎、畸胎的元凶所在）。夫妻可根据自身情况，选择自然受孕后于孕中期行羊水穿刺胎儿染色体检查，或者选择三代试管婴儿助孕。

对于自然流产的女性，染色体芯片不仅能帮助找到流产的潜在遗传学病因，还能为下一次妊娠提供科学指导。特别是复发性流产患者，及时的遗传学检查可以少走很多弯路，实现优生优育。

南京市妇幼保健院遗传医学中心

王艳 周冉 孟露露

# 科学坐月子全攻略

产后42天内是女性身体恢复的关键时期，俗称“坐月子”。以下就从生理、心理、护理、饮食、运动及新生儿照护等方面提供科学指导。

## 产后生理特点

- 子宫** 产后10天降入骨盆，6周恢复至孕前状态。
- 恶露** 一般会持续4~6周，依次为血性（1周）、浆液性（2周）、白色恶露（2~3周）。如有异常需警惕感染，及时就医。
- 阴道与外阴** 阴道壁松弛难完全恢复，外阴水肿一般2~3天可消退，侧切伤口3~4天愈合。
- 盆底功能** 坚持锻炼8~12周可恢复，严重者可能脱垂。

## 产后心理调适

产后2周内容易产生情绪问题，需警惕产后抑郁，如情绪低落、失去信心等。可以通过学习了解产后的生理特点，减少焦虑、恐惧心理；保证充足的睡眠；多与家人交流，及时表达自己的需求和想法，也可加入宝妈交流群，分享自己的感受。

## 日常生活护理

- 环境与卫生** 定时开窗通风，保证室内空气新鲜，通风时避免直吹；将室温控制在22℃~24℃，湿度控制在50%~55%；顺产者可淋浴，剖宫产者需待伤口愈合后再淋浴；用软毛牙刷温水刷牙。
- 伤口护理** 会阴侧切伤口每日清洗2次，健侧卧位；剖宫产伤口保持干燥，如出现红肿渗液，需及时就医。
- 性生活与避孕** 产后42天复诊后无异常可恢复性生活，但要注意避孕，哺乳期首选避孕套；顺产6周、剖宫产6个月后可放置节育环。

## 产后饮食护理

多摄入富含蛋白、维生素A的食物及海产品，用碘盐；食物种类丰富，但不过量，忌烟酒、浓茶、咖啡；喝汤连肉食用，避免高脂肪浓汤，每日2个鸡蛋，红糖不超过10天。

## 产后运动指导

- 时机** 顺产者6~12小时可下地，侧切或剖宫产适当延迟。
- 方式** 顺产者产后第2天可做产后操，6周后可散步、慢

跑，每周4~5天，每次15~45分钟；剖宫产者可根据恢复情况，循序渐进增加运动量。产后6~8周可通过凯格尔运动恢复盆底功能，每日3~4组。

## 新生儿护理

- 环境与卫生** 减少探视，接触新生儿前洗手；每日通风，保持室温22℃~24℃（早产儿24℃~26℃）。
- 皮肤与脐部** 每日洗澡，选择柔软的棉质衣物；脐部未愈合时避免进水，如出现绿色、黑色分泌物，或有臭味，需就医；勤换尿布，排便后及时用温水清洗臀部，涂抹护臀霜。
- 喂养与观察** 母乳喂养优先，早接触早吸吮，配方奶仅用于母乳不足时。一般来说，新生儿会在24小时内排尿，12小时内排胎粪，如有异常，告知医生。宝宝吃奶后不要立即平卧，应拍背打嗝，尽量右侧卧位，溢奶时，头低足高侧卧清口鼻。
- 预防接种** 及时完成乙肝疫苗、卡介苗接种及听力、先天性疾病筛查。

邵东市妇幼保健计划生育服务中心

陈曦霞

## 子宫脱垂的预防和治疗

子宫脱垂是指子宫从正常的位置沿阴道下降，宫颈外口达到坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口外，严重影响女性的健康和生活质量。那么，子宫脱垂的病因有哪些？又该如何治疗呢？

### 病因

- 妊娠分娩** 特别是产钳或胎吸下困难的阴道分娩，盆腔筋膜、韧带和肌肉可能因过度牵拉而被削弱体力其支撑力量。其次，产后过早参加劳动，特别是重体力劳动，将影响盆底组织张力的恢复而发生盆腔器官脱垂。
- 年龄** 随着年龄的增长，特别是绝经后女性，出现支持结构萎缩引发脱垂。
- 疾病** 如慢性咳嗽、腹腔积液、腹型肥胖、持续负重或便秘，造成腹腔内压力增加导致脱垂。
- 医源性原因** 如没有充分纠正手术时所造成的盆腔支持结构的缺陷。

### 症状

- 腰骶部酸痛** 轻者一般不会有明显症状，病情严重者，随着韧带牵拉筋膜，会导致盆腔充血，患者出现不同程度的腰酸或腰骶部下坠感，尤以久站或劳累后明显，卧床休息后可减轻。
- 溃疡出血** 如果脱出在外的宫颈和阴道黏膜长期与衣物摩擦，还会导致宫颈和阴道壁溃疡出血。如果感染，则会有脓性分泌物流出。
- 排尿排便障碍** 如漏尿、尿不尽、排尿排便困难等，同房时会感到疼痛；重度脱垂者，寸步难行，对正常生活或工作造成严重影响。

### 治疗

轻度子宫脱垂可以通过盆底肌肉锻炼和物理治疗来缓解，如凯格尔运动、骨盆底肌肉电刺激治疗等。凯格尔运动是通过收缩盆底肌肉来加强肌肉的弹性，从而减轻子宫脱垂症状；骨盆底肌肉电刺激治疗则是通过电流刺激来增强肌肉的力量和弹性。

对于中度至重度子宫脱垂，可以考虑手术治疗，手术方法包括子宫悬吊和阴道前后壁修补术等。

武艳华

## 高度近视能不能顺产？

最新医学研究表明，单纯高度近视（600度以上）并非剖宫产指征，即使做过近视矫正手术（如晶体植入、激光手术），甚至曾有视网膜脱落史的女性，只要经专业评估符合条件，都可以尝试顺产，但要严格按照下列步骤“三步走”：1) 孕晚期进行眼科专项检查，排查眼底病变、视网膜裂孔；2) 产科-眼科联合会诊，综合评估分娩风险；3) 控制胎儿体重，制定应急方案。

对于高度近视的准妈妈来说，孕期要注意以下事项：孕早、中、晚期各进行一次眼底检查，特别是孕36周后；严格控制血糖，避免糖尿病加重眼底病变；用框架眼镜代替隐形眼镜，以免角膜水肿；控制电子设备使用时间，每用眼40分钟要休息10分钟；合理控制体重，可通过营养门诊定制饮食方案。

长沙市妇幼保健院 倪萍