

孕妇需要做叶酸代谢基因检测吗

□韩喜娜

相关数据显示,我国每年有20万~30万名先天性发育缺陷儿出生,其中叶酸缺乏是导致出生缺陷的重要原因之一。备孕期及孕期,女性需要做的第一件事就是补充叶酸。如何在正确的时间补充适量的叶酸呢?这就需要进行叶酸代谢基因检测了。根据检测结果,医生能够为备孕期及孕期的女性制订个性化叶酸补充计划。但是,叶酸代谢基因检测是必须做的吗?

什么是叶酸

叶酸是一种水溶性维生素,是从菠菜叶中提取纯化的,故而被命名为叶酸。叶酸是细

胞生长、分化、修复和宿主免疫防御过程中的重要物质,更是胚胎发育过程中不可缺少的营养素。

叶酸代谢异常对妊娠的影响

在临床上,机体缺乏叶酸的原因主要有两种:一种是叶酸摄入量不足,另一种是代谢障碍。第一种比较常见,这是因为叶酸在酸性物质中不稳定,容易因为光照而失去活性,所以人体真正从食物中摄取的叶酸并不多。另外,如果父母双方存在叶酸代谢异常的情况,可能会遗传给下一代,容易影响宝宝的生长发育。

若孕妇长期处于叶酸代谢异常状态,会有以下风险:1.习惯性流产。习惯性流产是指连续发生两次或者两次以上的流产。在众多诱发流产的因素中,叶酸缺乏是重要原因之一。2.神经管畸形。这多与孕早期胎儿发育过程中神经管闭合不全有关,常见的表现有脑膨出、脊柱裂等。3.唇腭裂。唇腭裂在我国的发生率约为1.82%。孕妇在孕早期补充叶酸能够有效预防唇腭裂儿的出生。4.早产儿和低出生体重儿。5.唐氏综合征。大家对此病都不陌生,这是一种发病率特别高的常染色体疾病,其主要临床表现

为智力低下。

什么是叶酸代谢基因检测

叶酸代谢基因检测是根据叶酸代谢基因的变异,评估个体对叶酸的代谢能力。叶酸是一种B族维生素,对体内DNA(脱氧核糖核酸)、RNA(核糖核酸)的合成和修复,以及神经系统的生长与发育有重要作用。叶酸代谢基因检测能够判断受检者在叶酸代谢能力方面有无遗传缺陷,即叶酸的利用能力是否正常。在检测后,医生将根据相关代谢酶的活性程度进行评估,进而确定准确的叶酸剂量。叶酸代谢基因检测的应用有利于及

时发现个体对叶酸的吸收利用水平,筛查出叶酸缺乏高危人群,实现个性化叶酸补充,从而降低出生缺陷率。一般建议备孕前半年进行一次叶酸代谢基因检测,有利于实现优生优育。若您还在为是否需要进行叶酸代谢基因检测而苦恼,不妨咨询医生,医生会根据您的相关情况进行综合分析和判断。

备孕和孕期的女性要认识到补充叶酸的重要性。如果您想补充叶酸,一定要到正规的医疗机构就诊,听从医生的建议。

(作者供职于郑州美康盛德医学检验所检验科)

孕期如何进行超声检查

□郭艳丽

产前诊断在优生优育中有着非常重要的作用。要进行产前诊断,离不开超声检查。在超声检查过程中,声波可透过孕妇的腹壁,让医生观察胎儿在子宫内的情况。

通过超声检查,医生可了解是否为多胎妊娠、胎儿是否存活及大小;判断胎儿的生长发育是否与怀孕的周数符合;可以观察胎儿各系统器官的发育情况,了解有无畸形,如无脑儿、脑积水等。

通过超声检查,在孕晚期,医生可以了解胎儿在子宫内呼吸、活动的情况,了解胎儿的位置、羊水的多少、胎盘的成熟度、有无脐带缠绕胎儿的颈部等,有助于确

定分娩时间、分娩方式,发现可能出现各种并发症,保障分娩安全。

在妊娠早期,应这样做超声检查:

第一次超声检查

时间 最好在孕6周~孕7周。

可选检查项目 彩色超声检查;经腹部或阴道超声检查。

第二次超声检查

时间 孕11周~孕13⁺周。

可选检查项目 产前超声检查(主要测量胎儿的NT值。

NT值表示胎儿颈项透明层厚度)。

检查目的 评估胎儿唐氏综合征的风险。

第三次超声检查

时间 最好在孕20周~孕24周(这是排除胎儿结构明显畸形的最佳时期)。

可选检查项目 胎儿彩色多普勒超声检查,胎儿实时二维/四维超声检查,胎儿超声心动图检查。

检查目的 彩色多普勒超声检查可排除致命性胎儿畸形,如无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂、严重腹壁缺损、内脏外翻、单腔心和软骨发育不良,还可排除脑积水、胸腔或腹腔积液。

胎儿超声心动图检查可排除部分先天性心脏病。

在这个时期,胎儿在子宫内活动的空间较大,活动时较为舒展。进行超声检查,可以通过多个角度观察到胎儿的大部分器官形态结构,筛查胎儿畸形。由此可见,第三次超声检查对所有孕妇都是必要的,有条件者最好选择胎儿彩色多普勒超声或实时三维超声检查。

第四次超声检查

时间 孕30周~孕34周。

检查目的 胎儿小排畸检查。可发现第一次超声检查未出现或者显示不明显的结构畸形。孕30周~孕34周进行超声检查可了解胎儿结构发育状况,以及观

察羊水量、胎盘情况、胎儿的生长发育情况(孕晚期是胎儿发育最快的时期)、胎儿在宫内是否缺氧。

第五次超声检查

时间 分娩前。

检查目的 胎儿的大小、胎心搏动、羊水情况、胎盘情况、脐带情况、脐动脉及大脑中动脉频谱、宫颈情况等。

分娩前,此次超声检查主要是了解胎儿的生长发育情况、位置、胎盘的成熟程度、羊水量,有无脐带绕颈绕体等。这些也是帮助产妇决定顺产或者剖宫产的重要依据。

(作者供职于温县妇幼保健院超声科)

乳腺癌术后的康复指南

□郭云鹏

乳腺癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,手术是其治疗手段之一。术后康复对于乳腺癌患者非常重要,不仅影响患者的身体恢复进度,还影响患者的心理状态和生活质量。

了解乳腺癌手术

乳腺癌手术的主要目的是彻底清除肿瘤组织,降低复发的风险,同时尽可能保留乳房的外观和功能。手术方式包括肿块切除术、乳腺癌根治术、乳腺癌改良根治术等。至于手术方式的选择,应根据肿瘤的大小、位置、分期及患者的年龄、健康状况等因素综合考虑。

明确康复目标

乳腺癌术后的康复目标包括身体康复和心理康复两个方面。身体康复主要是指患者术

后身体机能的恢复,如伤口愈合、功能恢复等;心理康复则是指帮助患者克服心理障碍,如自卑、焦虑、抑郁等,使其保持积极乐观的心态,提高生活质量。

康复措施

合理饮食 乳腺癌术后,患者应合理饮食,增加蛋白质、维生素、矿物质等的摄入。同时,避免吃高脂、高糖、高盐的食物,降低疾病复发的风险。

适当运动 术后一段时间,患者可在医生的指导下适当运动,如散步、打太极拳、练瑜伽等,增强体质,促进身体康复。

心理疏导 患者可寻求专业心理咨询师的帮助,学习应对心理压力的方法,如放松技巧、认知重构等,以减轻焦虑、抑郁等负面情绪。

参加康复活动 患者可以参加各类康复活动,和他人分享经验,互相学习,共同成长。这些活动有助于患者保持良好的心态,并获得更多的康复支持和帮助。

遵循医生的建议 患者应遵循医生的建议,如果出现远处转移及侵犯,需要进行术后治疗,如化疗、放疗等。同时,还要定期到医院进行复查,以便及时发现并处理可能的复发或转移。

科学应对相关问题

术后疼痛 大部分乳腺癌患者术后一段时间内会感到疼痛。这可能是由于手术伤口、神经受损或者术后的治疗如放疗、化疗等引起的。患者应向医生反馈疼痛情况,以便得到科学的止痛治疗。

水肿 手术和放疗会影响淋巴系统,导致水肿。这种情况通常会在术后几周至几个月内出现。适度运动和淋巴引流可以帮助缓解症状。

肌肉萎缩和乏力 放疗和化疗会引起肌肉萎缩和乏力。患者需要适当运动以防肌肉萎缩,同时也可以在医生的指导下进行康复训练。

预防乳腺癌

健康的生活方式 作息规律,避免过度劳累,保证充足的睡眠。同时,保持积极乐观的心态,避免情绪波动过大。

定期检查 乳腺癌术后,患者应遵照医嘱定期到医院进行复查,以便及时发现并处理可能的复发或转移。同时,也可以通过定期体检来了解身体的健康

状况,预防其他疾病的发生。

积极治疗乳腺疾病 若术后出现乳腺增生、乳腺炎等疾病,患者应及时就医,积极治疗,以防病情恶化。同时,患者应该积极预防这些疾病的发生,要保持良好的生活习惯,避免使用含有激素的化妆品和保健品等。

避免暴露在有害环境中 远离放射线物质、化学物质等,降低乳腺癌的复发率;同时,避免长时间暴露在电磁辐射和高温环境中。

控制体重 术后患者应该注意控制体重,避免过度肥胖。这不仅可以降低乳腺癌的复发率,还有助于预防其他健康问题。

(作者供职于北京大学第一医院太原医院乳腺外科)

孕妇要这样呵护身体和胎儿

□吴素香

孕期是女性非常重要的人生阶段,如果没有做好保健,不仅会影响孕妇的健康,还会影响胎儿的生长发育,甚至可能出现早产或流产的情况。所以,孕妇要重视自己的身体与胎儿的健康。那么,孕妇要如何做呢?

保证充分休息

孕妇每天都要保证足够的休息时间。通常建议孕妇每天的睡眠时间在8小时以上,要避免熬夜,白天可以睡1小时的午觉,保证充分休息。孕妇的肚子会越来越大,更容易感到疲劳,所以孕晚期更应该多休息,增加睡眠时间,以缓解疲劳。当然,孕妇在保证足够的休息的前提下也要适当走动,不能一直卧床,否则很容易增加体重。孕期肥胖会影响孕妇的免疫力以及胎儿的生长发育。

适量运动

孕妇是特殊人群。许多孕妇害怕自己运动时摔倒,从而出现流产或者早产的情况。实际上,孕妇应该适量运动,主要是因为适量运动能够帮助孕妇维持合适的体重,避免孕早期肥胖。孕早期肥胖不仅会引起孕妇内分泌紊乱,而且会增加高血压、脂肪肝的发生风险,不利于胎儿的生长发育。因此,建议孕妇在孕早期适量运动,可以选择轻缓与柔和的运动项目,例如散步等。适量运动能够提高孕妇的体力与免疫力,这对于孕期保健以及以后的生产有着积极的作用。

需要注意的是,既往有多次流产史、习惯性流产或先兆流产史的孕妇在孕期应该注意卧床保胎。

科学补充营养

孕妇应该通过均衡膳食补充营养,否则很有可能会出现贫血、低血糖等不良反应,也会影响胎儿的生长发育。绝大多数孕妇在妊娠早期会出现不同程度的呕吐情况,会影响孕妇的食欲。家属应该为这一时期的孕妇多准备清淡、易消化的食物,还可以为孕妇准备一些酸味的水果或食物来缓解呕吐,增加孕妇的食欲。

孕吐缓解后,家属可以为孕妇准备鱼汤、排骨汤等富含蛋白质的食物,同时也要为孕妇准备新鲜的水果蔬菜,补充膳食纤维。孕妇可进食香蕉等改善胃肠蠕动的食物,预防孕便秘。

现在,各医院对孕妇的营养管理越来越精细,建议孕妇去营养门诊咨询。营养师会根据每个孕妇孕前的BMI(身体质量指数),为孕妇确定孕期每周体重增长的范围,并对如何保证孕期营养给出合理建议。这样做,既可以保证孕期营养,又能保证体重在正常范围内增长。

要注意体位

不正确的体位可能会压迫胎儿,也是部分孕妇出现腰酸背痛的重要原因。建议孕妇站立时抬头挺胸,要避免头前倾或者左、右倾斜,胸部向前挺,肩胛骨向后下沉,保持膝盖放松并微微弯曲,避免穿有跟的鞋子。孕妇在休息时应该尽量取左侧卧位,还可以将膝盖弯曲并在双腿中间放一个软枕,以减轻局部组织的压力。孕妇在起身时应该先侧身翻身再站起来,要避免直接坐起,以免损伤脊椎或胎儿。孕妇坐着时尽量选择有椅背的椅子,坐时背部与臀部要紧紧靠背,要避免用同样的姿势休息超过半小时。

保持情绪稳定

焦虑、恐惧会增加机体的应激反应,进而影响孕妇的健康以及胎儿的发育。孕妇稳定好情绪尤为重要,可以培养新的兴趣爱好,如听音乐或看书等,远离让自己不愉快的环境或人,还可以通过散步等运动或与家人沟通的方式转移注意力,稳定情绪。

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

孩子得了手足口病 家长要注意这几点

□李惠芬

手足口病是小儿常见的传染性疾病,主要是感染柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型等病原体引起的。病毒寄生在患儿的咽部、唾液、疱疹和粪便中,不仅可通过打喷嚏、咳嗽、说话时的飞沫和唾液传染,还可通过手、生活用品及餐具等间接传染。手足口病的潜伏期为2天~7天,多发于婴幼儿,引起手、足、口腔等部位的疱疹,也可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。个别重症患儿病情进展快,可能出现死亡。

儿童得了手足口病后,会有不同程度的口渴、厌食、低热等症状,与常规呼吸道感染差异最大的是口腔和四肢皮肤出现小疱疹或溃疡。如果患儿出现这些症状,家长需要立即送其到医院就诊,同时也要做好日常护理工作,配合药物治疗,帮助患儿尽快康复。那么,如何护理手足口病患者呢?

消毒隔离

一旦发现患儿低热、口腔和四肢皮肤出现小疱疹等手足口病的典型症状,应让其佩戴口罩等。如果家中有其他免疫力低下者,这样做能够有效预防聚集性感染。要关注患儿用药后小疱疹消散及结痂的情况。患儿所在的室内要定时开窗通风,保持空气流通。经济条件允许的情况下,家长每日可以用乳酸熏蒸进行室内消毒。患儿用过的衣物、床上用品及接触过的物品要用酒精和含氯消毒剂擦洗或浸泡。

注意休息与饮食

一天喝8杯水能够提高新陈代谢能力,改善皮肤干燥。对于发生手足口病的患儿,家长应该鼓励其多喝水,多喝水能够帮助促进药物排出。许多手足口病患者出现发热、口渴、食欲不振,甚至会有明显的拒食行为。所以,家长在为患儿准备饮

保持口腔及皮肤卫生

绝大多数手足口病患者会出现口腔疱疹症状。要保证患儿口腔清洁,否则可能继发口腔感染,会让患儿更痛苦。建议家长在清水中加入适量食盐,鼓励患儿在三餐后用盐水漱口杀菌。对于无法配合的低龄患儿,家长可以用棉签蘸盐水慢慢地清洁口腔内部。如果患儿口腔糜烂严重,家长还可以用鱼肝油或者维生素B₂颗粒剂涂抹患儿的口腔糜烂部位,防止继发感染,促进愈合。手足口病患儿的四肢皮肤也容易出现疱疹,部分患儿会因为皮肤瘙痒出现搔抓的情况。家长在日常护理的过程中要修剪患儿的指甲,防止患儿搔抓时出现皮肤损伤,增加发热、口渴、食欲不振,食欲下降,甚至会有明显的拒食行为。所以,家长在为患儿准备饮

尽量避免外出

家长应该避免让手足口病患者患儿前往商场、广场等人员聚集地,主要是因为这些场所人多,可能会使患儿感染其他病原体,会加重病情。如果要外出,一定要让患儿佩戴口罩,做好防护工作。

保持口腔及皮肤卫生

绝大多数手足口病患者会出现口腔疱疹症状。要保证患儿口腔清洁,否则可能继发口腔感染,会让患儿更痛苦。建议家长在清水中加入适量食盐,鼓励患儿在三餐后用盐水漱口杀菌。对于无法配合的低龄患儿,家长可以用棉签蘸盐水慢慢地清洁口腔内部。如果患儿口腔糜烂严重,家长还可以用鱼肝油或者维生素B₂颗粒剂涂抹患儿的口腔糜烂部位,防止继发感染,促进愈合。手足口病患儿的四肢皮肤也容易出现疱疹,部分患儿会因为皮肤瘙痒出现搔抓的情况。家长在日常护理的过程中要修剪患儿的指甲,防止患儿搔抓时出现皮肤损伤,增加发热、口渴、食欲不振,食欲下降,甚至会有明显的拒食行为。所以,家长在为患儿准备饮

(作者供职于惠安县东园镇中心卫生院)

如何管理妊娠期糖尿病

□谷青青

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发展的糖尿病或糖耐量不良情况,通常孕妇在分娩后血糖会恢复正常。尽管妊娠期糖尿病通常在分娩后消失,但是会增加母亲患2型糖尿病的风险,同时可能对胎儿的健康产生潜在的长期影响。

妊娠期糖尿病的原因

妊娠期糖尿病的原因比较复杂,但主要由孕妇胰岛素敏感性下降和胰岛素分泌不足有关。

妊娠期糖尿病的风险

胎儿巨大症 妊娠期糖尿病可能导致胎儿巨大症,即胎儿体

重异常增加。这可能会增加分娩并发症的发生风险,如难产。大多数情况下,这些胎儿出生后体重会逐渐减轻,但成年后发生糖尿病的风险比一般人要高。

新生儿低血糖 孕妇高血糖会导致胎儿胰岛素过度分泌。出生后,新生儿可能会出现低血糖症状。这可能需要医疗干预,以确保新生儿血糖稳定。

新生儿呼吸窘迫综合征 妊娠期糖尿病可能会增加新生儿呼吸窘迫综合征的发生风险,这是由于胎儿肺部未充分发育引起的

呼吸问题。

孕妇高血压 妊娠期糖尿病还可能使孕妇出现高血压,并增加剖宫产的风险。

妊娠期的血糖管理

饮食控制 合理饮食可控制妊娠期糖尿病。孕妇需要密切关注饮食,尤其是碳水化合物摄入量。建议选择低升糖指数的碳水化合物,如全麦面包、燕麦和蔬菜,帮助稳定血糖。少食多餐是另一个重要的策略,可以帮助分散碳水化合物的摄入,减少对胰岛素的需求。

胰岛素治疗 在某些情况下,饮食和运动可能无法充分控制血糖。这时,医生可能会建议使用

锻炼 适度锻炼可以帮助提高胰岛素敏感性,有助于降低血糖。建议孕妇每天至少进行30分钟的中等强度运动,如散步、游泳或瑜伽。

血糖监测 定期监测血糖对于了解血糖控制情况至关重要。孕妇可能需要使用血糖仪来自行监测血糖。医生会建议监测不同时间点的血糖,如餐前和餐后。

胰岛素治疗 在某些情况下,饮食和运动可能无法充分控制血糖。这时,医生可能会建议使用

关于生产,不妨提前了解一下

□班丽芬

怀孕后总想着快点熬过孕期,尽快生产,但是进入产科后才发现煎熬刚刚开始。生孩子会经历许多尴尬的事情,也很疼。其实,关于生产的相关知识,不妨提前了解一下。

备皮 为了分娩手术顺利进行,方便清洁与消毒,顺产时需要剃毛。此项工作由医护人员操作。若是由产妇自己剃毛,可能会出现剃毛不够彻底、不小心将皮肤划伤等情况。医护人员每天都进行剃毛工作,更为专业,产妇不用紧张、尴尬。

内检 内检是医护人员为明确产妇产口开指情况采取的操

作。他们会用手指测量宫口情况,并明确胎位是不是正常。在内检过程中,产妇最初会感到不舒服,但放松之后会大幅缓解。在接受检查时,产妇不能过于激动,否则会影响胎动。通常情况下,医院里的产房为多人产房。在内检时产妇不能穿裤子。

大便 在顺产的过程中,产妇会出现肠道蠕动,部分产妇会难以控制地排便。此为正常表现。

为了避免尴尬,在孕中期阶段,可按照正确的运动方案进行盆底肌锻炼,也可以在生产前进行灌肠。

无痛分娩 许多产妇认为无

痛分娩是在宫缩开始后进行的,并非如此。为了保证分娩的顺利进行,需要等到宫口开三指后才能打“无痛针”。在开三指前,产妇只能默默忍受疼痛。无痛分娩的实质为注射麻醉药。由于药物剂量有限,所以作用时间也有局限。在麻醉药失效后,产妇会感到疼痛。其实,在麻醉药起作用的时间段,产妇也会感到疼痛,只是疼痛程度相对较轻。若产妇对疼痛比较敏感,则会感觉较痛。

进产房 一般情况下,在子宫有规律的收缩后,产妇就会被送入产房。也就是说,当子宫产生有规律的疼痛后就要进入产房。

初产妇与经产妇在顺产时间方面存在明显差异。第一产程是从有规律宫缩到宫口全开,初产妇为11小时~12小时,经产妇为6小时~8小时。第二产程是宫口全开到胎儿娩出,初产妇一般需要1小时~2小时,经产妇是数分钟到1小时。第三产程为胎儿娩出到胎盘娩出,通常为5分钟~15分钟,一般不会超过30分钟。

分娩方式 在医学水平不断提高的今天,生产方式已经多种多样,但多数人依然认为只能躺着生产。其实,产妇可以在水中分娩,但水中分娩对环境要求较高。另外,还有坐着生产、半向前

躺着生产等。

待产包准备 在待产包中需要放入杯子。在分娩时产妇会大量出汗,剧烈疼痛会导致大量消耗水分,此时需要补水,也可以喝功能性饮料。为了方便喝水,还可以准备吸管杯或吸管。刀纸、产褥垫也需要准备。为了预防新生儿着凉,提高穿衣效率,可以为新生儿准备和尚服。

以上内容是需要了解的产科知识。了解了这些知识后,可提前做好准备,为顺利生产打下基础。

(作者供职于广西灵山县人民医院产科)