

孕期要做几次超声检查

中山大学附属第一医院超声科 汪南



说,这一次超声检查尤其重要。

第二次 早孕期筛查 (11~13周+6)

这次检查主要目的是胎儿颈后透明层厚度即NT筛查,为唐氏筛查1期的超声学指标,很重要。

经历了早期妊娠反应、各项母体检查,3个月的时间很快就过去了,相信此时每一位准妈妈除了孕育新生命的喜悦之外或多或少还有一些忐忑,担心宝宝健康不健康。这个时候,准妈妈迎来了

早孕期胎儿畸形筛查。

这个时期,宝宝已经初见人形,头部躯干四肢可以分辨出来了,也可以看到宝宝的胎动,但是由于宝宝的神经系统高级调控机制还没有发育成熟,所以宝宝的活动是像触电一般的全身低级电生理反射活动。但是准妈妈通常在这个时期还无法感知到胎动,只能通过超声观察。运用三维超声可以给宝宝照一张全身照,满足妈妈们的好奇心。

这次检查除了观察胎儿大体结构健全与否之外还要测量胎儿头臀长度、鼻骨长度、颈部透明层厚度(NT)、静脉导管血流频谱、三尖瓣血流频谱等超声软指标来判断胎儿有无染色体异常的风险。虽然胎儿的各系统结构已经发育完全,但是仍然太小,超声的分辨能力只能诊断部分畸形,如:无脑儿、脐膨出、腹裂、肢体残缺、淋巴水囊瘤等。此次检查还有一个重要目的就是判断双胎妊娠的绒毛膜性。双胎分为单绒毛膜单羊膜囊(MCMA),两个孩子在一个房间里;单绒毛膜双羊膜囊(MCDA),两个孩子在一个房间里,中间用一个帘子分隔开;双绒毛膜双羊膜囊(DCDA),两个孩子一人一个房间。这三者的孕期并发症风险是MCDA>MCMA>DCDA,主要是双胎输血综合征(TTTS)和选择性宫内生长受限(s-IUGR),当然还有诸如双胎贫血多血序列、脐动脉反流胎、早产等多种。并发症会引起严重后果,甚至胎儿死亡,所以早期超声检查判断胎儿绒毛膜性对于监测多胎妊娠具有重要意义。

第三次 中孕期系统超声筛查 (18~24周)

这次检查为三维彩超筛查,很多医

院都需要提前3~4周预约。

经历了一次“心惊肉跳”的早孕期筛查,而后又被告知那次检查不能百分百发现有胎儿畸形。准妈妈尤其是有过不良孕产史的准妈妈内心的紧张和忐忑情绪一直要持续到这个时段,因为发现大部分先天异常的最重要的一次超声检查必须要在这个时期进行。此次检查最重要目的是观察胎儿全身各系统结构是否存在畸形。这个时候,胎儿已经比较大,三维超声无法获取胎儿的全身照,道理就如同相机无法近距离拍摄大物体的全貌一样。通常只建立宝宝的面部三维图像,满足准妈妈求索若渴的心情。如果条件良好,宝宝的五官可以清晰的呈现出来,嘴唇、鼻子、眼睛(通常是闭着的)甚至人中都可以一一分辨。顺便提一句,这个时候已经可以看出宝宝的性别了,但是因为我国法律规定禁止非医学的性别鉴定。但是,此次检查依然无法百分百排除全部的先天性疾病,因为先天异常有程度不同,还有一些先天异常是发展性的,妊娠后期才出现,另外超声还受孕宫内条件的限制(如肥胖、羊水过多过少、胎位固定等),还有超声人员的经验等,都影响检出率。

第四次 晚孕期筛查 (28~32周)

这次检查主要是了解胎位、胎儿发育、羊水、胎盘等情况,以及早发现胎儿生长受限、羊水量异常等问题。常规的产前检查即测量宫高、腹围、检查胎位、听胎心以及胎心监测等无法确切了解这些宫内状况。

曾经有一位孕妇跟我说,每次做超声检查就好像赶赴一次刑场,不知道哪一次就是死刑。虽然没有那么夸张,但是随着我们的生活环境日益恶化,胎儿先天性疾病的发生率的确是逐年提高。产前超声检查作为唯一安全、可靠的项目,希望每一位准妈妈都能按照规范进行,将优生优育贯彻到底。

顺利通过中孕期筛查的准妈妈在妊娠7个月左右的时候需要再进行一次超声检查。此次检查的主要目的是评估胎儿的生长发育情况、对胎儿系统结构畸形做一次查漏补缺筛查(由于胎儿过大、胎儿骨骼遮挡、胎位相对固定等因素,此次检查无法做到全面细致,只是一次相对粗略的畸形筛查)以及筛查一些晚孕期才发生的畸形。通常在这次检查的时候,准妈妈已经开始关心宝宝的体重了,担心宝宝会营养不良,担心自己肚子太小宝宝就会太小。其实孕妇的肚子大小跟宝宝的大小没有直接关系,只要宝宝的各项生长发育指标跟孕周是符合的,

合理的超声检查对早期识别胎儿出生缺陷和产前实施干预非常重要。当然这也有赖于超声检查的质量控制。怀孕过程需要接受几次超声检查?这是准妈妈普遍关心的问题。

目前国际上推荐孕妇在孕期至少需要接受5次超声检查。分别为:停经超声检查(4~8周)、早孕期筛查(11~13周)、中孕期系统超声筛查(18~24周)、晚孕期筛查(28周~32周)、产前超声评估(足月、出生前)。

第一次 停经超声检查 (4~8周)

确定宫内妊娠,也可以帮助月经不规律的孕妇确定妊娠周数。目前有条件的医院通常安排经阴道超声检查以提高准确性,尤其是早期发现宫外孕,并且经阴道超声检查比经腹超声检查更准确,无需憋尿更方便,对母体及胎儿都是安全的。

本次超声检查可以观察妊娠囊的位置以排除宫外孕,但是某些经期不规律、生化妊娠、宫内妊娠胚胎早期停止发育、早期流产等,上述这些情况都有可能宫内外均检查不到妊娠囊,需要定期观察;此次检查还可以观察妊娠囊数目判断多胎妊娠;此次检查还可以判断胚胎是否存在存活;还可以测量妊娠囊和胚胎的大小来估算孕周,以测量胚胎大小更为准确,因为胚胎发育就好像马拉松比赛一样,一开始所有的胚胎的发育速度都是近似的,越到晚期差距才逐渐拉开,所以越早期估算的孕周越准确。孕周的判断对于胎儿生长发育的监测是至关重要的,所以对于那些停经时间不明确、月经周期不规律的孕妈妈

哪些准妈妈需要做羊水穿刺

广东省人民医院产前诊断技术中心 李萍

很多人听说羊水穿刺可以帮助我们尽早地发现胎儿的缺陷……那么羊水穿刺检查是每一位准妈妈都要做的吗?取羊水的时候会不会伤到胎儿呢?

羊水穿刺是产前诊断的方法之一

事实上,羊水穿刺检查是产前诊断方法的一种,产前诊断又称宫内诊断,是指胎儿出生前采用各种方法预测其是否有先天性疾病(包括畸形和遗传性疾病),为能否继续妊娠提供科学依据;这是防止生出畸形儿,实现优生有效的手段。羊水穿刺主要用于检查胎儿染色体、地中海贫血及特殊遗传病,以防孕妇产下有出生缺陷的孩子。

第五步 产前超声评估(足月、出生前)

这次检查属产前评估胎儿大小、羊水等情况,特别是妊娠期糖尿病、妊娠期肝内胆汁淤积综合征等高危妊娠、疤痕子宫等情况,这次检查不可省略。即使不在门诊做,入院后也要检查,如果早点了解情况的话,可以及时处理,以免延误分娩的最佳时机及出现巨大胎、羊水过少、胎儿宫内窘迫等情况。当然,如果情况特殊,如有先兆流产、胎盘位置异常、胎儿发育等情况,检查次数会根据具体情况增加了。一般来说,做超声对胎儿是没有什么危害的,当然不能没有必要时随意增加检查的次数。

什么样的孕妇需要做产前诊断?

- 1.35岁以上高龄孕妇。
- 2.产前筛查后的高危人群(包括孕早、中期血清学筛查阳性及超声检查异常)。
- 3.生育过染色体病患儿的孕妇。
- 4.夫妇一方为染色体异常携带者。
- 5.性连锁遗传病基因携带者。
- 6.产前检查怀疑胎儿患染色体病的孕妇。

何种基因将会遗传给宝宝?



对于父母的基因遗传,哪些优点会遗传给孩子呢?孩子的相貌,总是会或多或少的遗传父母,另外还有一些身材也会随父母,那么哪些特征会百分百遗传给孩子呢?

100%绝对遗传

肤色:让人别无选择 它总是遵循父母“中和”色的自然法则。比如,父母皮肤较黑,绝不会有白嫩肌肤的子女;若一方白、一方黑,那么在胚胎时“平均”后大部分会给予子女一个不白不黑的“中性”肤色,但也有更偏向一方的情况发生。

下颌:“像”得让你无可奈何 下颌是不容“商量”的显性遗传,“像”得让你无可奈何。比如即使父母任何一方有突出的大下巴,子女们常毫无例外地长着酷似的下巴,“像”得有些离奇。

双眼皮:也属“绝对”性遗传 有趣的是,父亲的双眼皮,大多数会留给子女们,哪怕有些孩子出生时是单眼皮,长大后又“补”上像他父亲那样的双眼皮。另外,大眼睛、大耳垂、高鼻梁、长睫毛,都是五官遗传时从父母那里最能得到的特征性遗传。

有半数以上概率 身高:只有30%的主动权掌握在孩子的手中 因为决定身高的因素35%来自父亲,35%来自母亲。假若父母双方身高不高,那只剩30%的后天身高因素,也决定了力求长个的尝试不会有明显效果。

肥胖:会使子女们有53%的机会成为大胖子 如果父母有一方肥胖,孩子肥胖的概率便下降到40%。这说明,胖与不胖,大约有一半可以由人为因素决定,因此,父母完全可以通过合理饮食、充分运动使子女体态匀称。

秃顶:只传给男孩 对男宝宝是显性遗传,对女宝宝是

隐性遗传。如果爸爸是秃顶,外婆也是秃顶,男宝宝发生率大概是100%;爸爸不是,外公外婆秃顶,男宝宝有25%可能随父,那么哪些特征会百分百遗传给孩子呢?

青春痘:也与遗传有关 青春痘这个让少男少女耿耿于怀的容颜症,居然也与遗传有关。因为父母双方若患过青春痘,子女们的患病率将比无家庭史者高出20倍。

这些不好的基因让宝宝躲不掉 酗酒 酒鬼的孩子可能天生就喜欢酒精。最近的研究显示,嗜酒有大约50%的原因由遗传基因有关,而环境因素只对酒精施加一半的影响。

色盲 据统计,美国有1000万人辨别不清红色和绿色,但却只有60万妇女出现类似症状。男人只能继承母亲身上一个X染色体的基因,而女人有2个X染色体,即使一个颜色基因出现缺陷,还有另一个基因可以顶替它的位置。

心脏病 出生在心脏病、糖尿病、中风或高血压家族史的孩子很可能沿袭其“传统”。除此之外,如果某人患有先天性心脏缺陷疾病,他的后代心脏出现先天性缺陷的可能性也会稍微偏高。

凌弱 科学家在人体内发现了一种可以增进好斗性的基因。其中,男孩子的攻击性行为更有可能从家庭中遗传而来的。

乳糖不耐受 在过去的1万年中,基因变异导致人体对牛奶的消化能力不断改进,但这种能力却只在那些对喝奶已经习以为常的人群中得到了提高。如果你不能忍受牛奶的话,那么你的亲戚很可能无法消受这种东西。(图片来源:东方IC 文章来源:《39健康网》)

杏林春满



八大经典抗衰老中药

广东省第二中医院 李莉

衰老是生命发展的一种必然规律。而在现实生活中,衰老的进程大不一样,有人快,有人慢。中医是世界上最早提出养生理念的医学,古代著名医典典籍《黄帝内经》中说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和以术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。”经过长期实践,中医不断发现新的有抗衰老作用的中药材。

人参

抗衰老中药首推人参。人参自古就有“百草之王”的美誉,更被西方医学界誉为“滋阴补生,扶正固本”之极品。《神农本草经》认为,人参能“补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目开心益智,久服轻身延年”。人参的浸出液可被皮肤缓慢吸收,促进皮肤血液循环,增加皮肤营养。同时人参活性物质还具有抑制黑色素的还原性能,使皮肤洁白光滑,是护肤美容的佳品。人参加在洗发剂中能使头部的毛细血管扩张,可增加头发的营养,提高头发的韧性,减少脱发、断发,对损伤的头发具有保护作用。人参内服不仅强身也会起到抗老及护肤美容作用。现代研究发现,人参还具有抗氧化、抗衰老、抗疲劳、保肝、调节心血管功能、兴奋造血系统功能等作用。

红景天

在古代本草中并没有红景天的记载,是近代才发现的抗衰老新秀。现代医学证明,红景天中含有35种微量元素、18种氨基酸、维生素A、D、E和抗衰老活性超氧化物,其营养成分齐全且配伍合理,在目前所发现的植物中是罕见的。近年来,国内外的药理学工作者对红景天进行了深入的研究,提出了红景天具有类似人参“扶正固本”的“适应原”的作用,具有中枢兴奋作用,能消除人的“累”,增强记忆力和注意力,使加快收缩频率的心脏恢复正常。红景天所含有效成分具有强心镇静、调节新陈代谢、调节神经系统和内分泌系统双向调节血糖、血压的作用,用于治疗脑血管疾病、糖尿病、低血压等症,也用于病后体虚、年老体弱、神经乏力等。

首乌

首乌又名何首乌,有赤白之分,药用为赤首乌的块根。宋《开宝本草》称,首乌“久服长筋骨,益精髓,延年不老”。首乌能够促进神经细胞的生长,对神经衰弱及其它神经系统疾病有辅助治疗作用;可调节血清胆固醇,降低血脂,提高肝细胞转化和代谢胆固醇的能力;还具有较好的抗氧化作用。首乌补益肝肾、益精血、壮筋骨,可改善老年人的衰老征象,如白发、齿落、老年斑等。首乌能促进人体免疫力的提高,抑制能让人衰老的“脂褐素”在身体器官内的沉积。首乌还能扩张心脏的冠状动脉血管,降血脂,促进红细胞的生成,所以对冠心病、高血脂症、老年贫血、大脑衰退、早老征象等都有预防效果。

黄芪

黄芪的药用历史已有2000多年,它具有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。中医认为“脾为后天之本”,认为黄芪“益元气而补三焦”,为“补气诸药之最”。现代研究发现,黄芪不仅能扩张冠状动脉,改善心肌供血,提高免疫功能,而且能延缓细胞衰老。

三七

清代名医赵学敏在他所著的《本草纲目拾遗》中说:“人参补气血第一,三七补血第一,味同而功亦等”,称三七为“中药之极珍贵者”。三七可扩张血管,降低血管阻力,减慢心率,降低心肌耗氧量和毛细血管的通透性,在心血管病防治方面比人参有明显的优势。

刺五加

刺五加是近年备受欧美各国医学界瞩目的中药,对多种癌症有抑制功能。它具有这种神奇疗效的原因,在于含有刺五加皂甙类、刺五加多糖类、微量元素类等。《本草纲目》称之“久服轻身耐老”,“宁得一把刺五加,不用金玉满车”。现代研究发现,刺五加有抗衰老、抗疲劳(其抗疲劳作用比人参皂甙还强)、强壮作用,还能调节

神经系统,内分泌系统、心血管系统功能,且有抗菌消炎和一定的抗癌作用。

灵芝

《本草纲目》认为,灵芝“性平,味苦,无毒,主胸中结,益心气,补中,增智慧,不忘,久服轻身不老,延年神仙”。《神农本草经》认为,灵芝能“补肝气,安魂魄”,“久食,轻身不老,延年神仙”。现代研究证实,灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用,具有免疫调节、清除自由基、平衡代谢等功能。

枸杞子

《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑”。《本草汇言》称枸杞子“使气可充,血可补,阳可抗,阴可长”。枸杞子有类似人参的作用,且有抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞再生等作用,服之有增强体质、延缓衰老之功效。很多人喜欢用枸杞子泡水、泡酒或煲汤,中医很早就有“枸杞养生”的说法,所以,它常常被当作滋补调养和抗衰老的良药。常吃枸杞子还可以美容,这是因为枸杞子既可以提高皮肤吸收氧分的能力,还能起到美白作用。最适合吃枸杞子的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效。

需要提醒的是,任何一味中药都不是单一服用就有抗衰老效果的,在服用之前要问问医生是否适合自己的体质?如何服用?方能起到延年益寿的作用。

