

孕妈攻略

生活百科

唐氏筛查,不容错过!

专家为孕妈妈全方位解读“唐筛报告”



关于“唐氏综合征”

唐氏综合征又叫21-三体综合征,是人类足月新生儿最常见的染色体疾病,占染色体疾病的90%以上。根据报道,发病率一般在1/700到1/800。据统计,在国内平均每位唐氏儿带给家庭和社会20万元经济负担;在国外,这个数字是50万美元!

唐氏综合征的小孩外貌以至体质上都有很多明显的症状。他们智能较正常小童低,通常智商只有40至60,但性格温驯。患此症的小孩发育迟缓,加重是肌肉张力低,令他们学习坐立及走路也比正常小孩迟。他们也有很特殊的面貌,易于辨认。患此症的小孩通常双眼距离较远、眼睛向上斜、鼻梁骨平坦、嘴、牙齿及耳朵均细小、大部分患者手掌纹呈猿猴状(俗称断掌),手指呈特殊的蹄状纹,第一及第二脚趾的距离特宽。

高风险,该怎么办?

一般情况在全接受筛查的孕妇中约有5~8%的孕妇筛查是高危人群,高危人群中1/100~2/100是唐氏儿,也就是在孕妇中有1/700~1/800怀上的是唐氏儿。当验血筛查风险值大于临界值时为高危人群。

现在普遍做的是二联或三联筛查,检出率只有60~70%,而四联筛查的检出率可超过80%,在做完四联筛查后,如果是高危,建议进行产前诊断。唐氏筛查的结果就像天气预报的晴

雨表的概率,高于临界值的高危孕妇不一定有真正缺陷胎儿,所以准妈妈不要过于担心。

筛查结果是高危的孕妇需要进行产前诊断,通过羊水穿刺进行准确的判断,才能确定是否真正存在缺陷。在正式抽取羊水之前,医师会先帮孕妇做超声检查,决定胎儿大小、怀孕周数、胎儿位置及胎儿数目,然后在B超的监视下进行取羊水标本。

低风险,该怎么办?

如果是低风险,表明准妈妈怀的宝宝患唐氏儿等目标疾病的风险很低,不必进行侵入性的产前诊断,但是由于检验技术的局限也不一定表明真的就100%不可能生出唐氏儿或其他异常。建议准妈妈优先选择检出率高的筛查方式。

因此提醒筛查结果为阴性的孕妇,在以后的孕期内,仍应坚持产检,一旦发现有羊水多、脐血管阻力高、胎儿脉络膜水肿等异常时,应注意排除唐氏儿可能。

医生建议:唐氏筛查,不容错过!

唐氏血清筛查是检查唐氏儿很有效的方法,任何孕妇都有可能怀上唐氏综合征的胎儿。因为我国人口基数非常大,所以每年出生的缺陷儿高达90万。调查显示我国唐氏综合征发生率约为14.7/万,根据2003年的资料测算,我国每年新出生的唐氏综合征患儿生命周期的总经济负担超过100亿元。

目前,大约有60万以上的唐氏综合征患者生活在我们周围,唐氏儿由于智力严重低下,生活完全不能自理,并且携带多系统并发症,终生无法治愈,因此给家庭带来沉重的精神和经济负担。如今,出生缺陷不仅仅是一个医学问题,已经成为了影响经济发展和人们正

常生活,以及人口素质的社会问题,是一个公共卫生问题。

通过经济简便、安全性高,依从性好的无创伤的生化检测方法,查找出患有严重遗传病的个体,并提前采取相应措施,从而最大限度地减少异常胎儿的出生,提高整个国家的人口素质。

尽管有许多准妈妈对唐氏筛查准确性提出质疑,但毕竟这是判断胎宝宝是否为唐宝宝的最新经济安全的检测方法,如果查出的结果可疑,可以进一步作羊水穿刺检查。

再次提醒准妈妈,参加孕中期筛查可以避免唐氏综合征患儿的出生,建议准妈妈们在有条件的情况下,选择检出率更高的筛查方式。

+链接

唐筛报告数据说明

AFP是指甲胎蛋白, β -HCG是指绒毛膜促性腺激素 β 亚基, μ E3是游离雌三醇,另外一个四联筛查的指标是Inhibin A(抑制素A)。这几个指标,在唐氏综合征以及另外两种疾病的准妈妈体内会出现异常。“唐筛”检测的前三个指标就是我们说的三联技术,再加上第四个指标抑制素A就是四联技术。也就是这个指标的加入,大幅提高了筛查的准确性。

在检验结果中会看到的一个比率,例如1/500,这是表示出现唐氏儿的可能性的一个预测指标,叫风险值。当验血筛查得到的结果大于临界值为“高危”人群,这部分准妈妈应该接受产前诊断咨询,建议选择羊水穿刺进行明确的诊断。

惊!孕期很多化学品不能碰

化学产品在日常生活中已被广泛应用,为现代人提供了方便的生活。普通人适量使用不会受到不良影响,但孕妇由于特殊的生理变化,往往变得更加“敏感”,应该尽可能避免接触一些化学成分。

环境雌激素 包括塑料制品、洗涤剂、洗发水、沐浴露等日化用品;DDT、除虫菊酯、二恶英、烷基酚等化学农药。尤其要注意的是,较多接触收据中含有的双酚A,可能会影响胎儿性别、致畸。

杀虫剂 家庭常用的杀虫剂多为灭蝇、灭蚊、灭蟑螂的。孕早期接触这些对胎儿的危害最明显,可能导致无脑儿、胎儿缺陷、畸形、智力低下、先天性癌症等。

室内空气污染 甲醛、苯系物、氨、可挥发性有机物、放射性氡元素等是室内装修材料释放的主要污染物。研究显示,有苯接触史的孕妇,自身妊娠高血压综合征、妊娠呕吐及妊娠贫血等妊娠并发症的发病率显著增高,所怀胎儿出现小头畸形、中枢神经系统功能障碍及生长发育迟缓等缺陷的较多。

重金属铅 孕妇铅暴露一般包括两个方面:一是外源性的,如水污染、墙壁油漆、家庭装修、工业废气和汽车尾气等。二是内源性的,随着孕龄增加,孕妇存储在骨骼中的铅释放入血液的量也增加。妊娠期若受到铅污染,则会使快速发育的胎儿神经系统受影响。

烟酒 孕妇应避免接触烟酒。香烟中的尼古丁等经准妈妈吸入后,严重者可致胎儿生长受限、智力发育障碍甚至流产。孕妇饮酒过量,胎儿易发生“胎儿酒精中毒综合征”,从而引起生长发育缺陷,如胎儿的出生体重低、中枢神经系统发育障碍、小头畸形等。

- 孕期远离化学物伤害,要做好以下工作:**
- 不要通过塑料容器微波加热食物;
 - 尽量不接触收据;孕期禁用祛斑霜、香水、染发剂、口红、美白产品等,少用润肤霜、沐浴露;
 - 戒烟,戒酒,避免二手烟;
 - 严格控制室内装饰装修材料的质量;
 - 室内注意通风换气;
 - 在家周围限用杀虫剂;
 - 妊娠期不宜住在新装修后的房间,不宜用含铅化妆品。

研究报告

好吃高脂食物或致后代肥胖

据新加坡《联合早报》近日报道,美国研究人员发现,孕妇的饮食若包含高脂肪食物,可能改变后代的脑部分子及细胞机制,导致后代更容易肥胖或患上糖尿病。

来自美国耶鲁大学的一群科研人员最近在《细胞》杂志上发表研究报告指出,实验显示,饮用高脂肪食物的母鼠所生下的小鼠,其下丘脑(调控代谢的重要脑区域)的一些神经元回路出现异常。这些小鼠比饮食正常的母鼠生下的后代更容易超重或患上糖尿病。

研究员认为,这一研究结果或许能说明,为什么肥胖的父母的后代更容易出现肥胖的问题。研究员之一、耶鲁大学教授霍瓦特说:“我们绝对相信,这些基本的生物变化过程也能够影响人类及他们的后代。至少现在看来,这可能会带来重大影响,所以我们有必要通过更多动物及人体研究,来证实这一点。霍瓦特还指出,孕妇若拥有健康饮食,或许能打破肥胖父母生下肥胖小孩的循环。

不过,英国南安普顿大学伯奇博士则表示,老鼠处理脂肪的过程与人类处理脂肪的过程不同,所以不能断定孕妇饮用高脂肪食物会与老鼠那样影响后代。

营养食尚

孕妇春季适合吃的水果

随着天气的变暖,春天的到来就意味着很多水果上市了,对于孕妈妈来说,选择对水果,那么营养的补充就能达到最好的效果。一般孕妈妈吃水果最好是吃当季的水果,而在春天适合孕妈妈吃的水果有哪些呢?

苹果 苹果是水果中营养价值比较高的一种常见水果,含有丰富的维生素和矿物质,而且还富含糖类和钾盐,因此有生津止渴、养心益气的功效。苹果还含有丰富的纤维素,对孕妈妈来说可以促进肠胃的蠕动,有助于孕妈妈消化吸收营养。如果连苹果皮都吃的话,还能缓解孕妈妈的便秘情况。

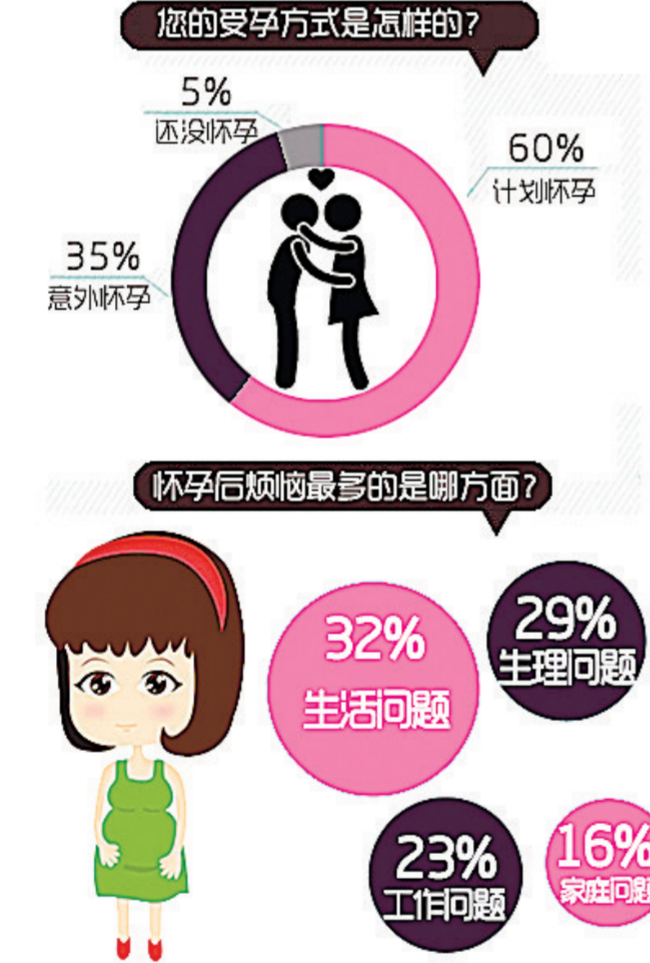
苹果还可以帮助孕妈妈保持身材。有些肥胖的孕妈妈可以多吃点苹果,能有效防止过度肥胖,而且苹果也是美容佳品,可以缓解孕妈妈的贫血和脸色不好。对于胎宝宝来说,苹果里的维生素和苹果酸,可以增加血色素,宝宝出生后皮肤也会比较好。

苹果还能缓解孕早期孕妈妈的孕吐反应,还能提高孕妈妈的食欲,缓解恶心的症状。

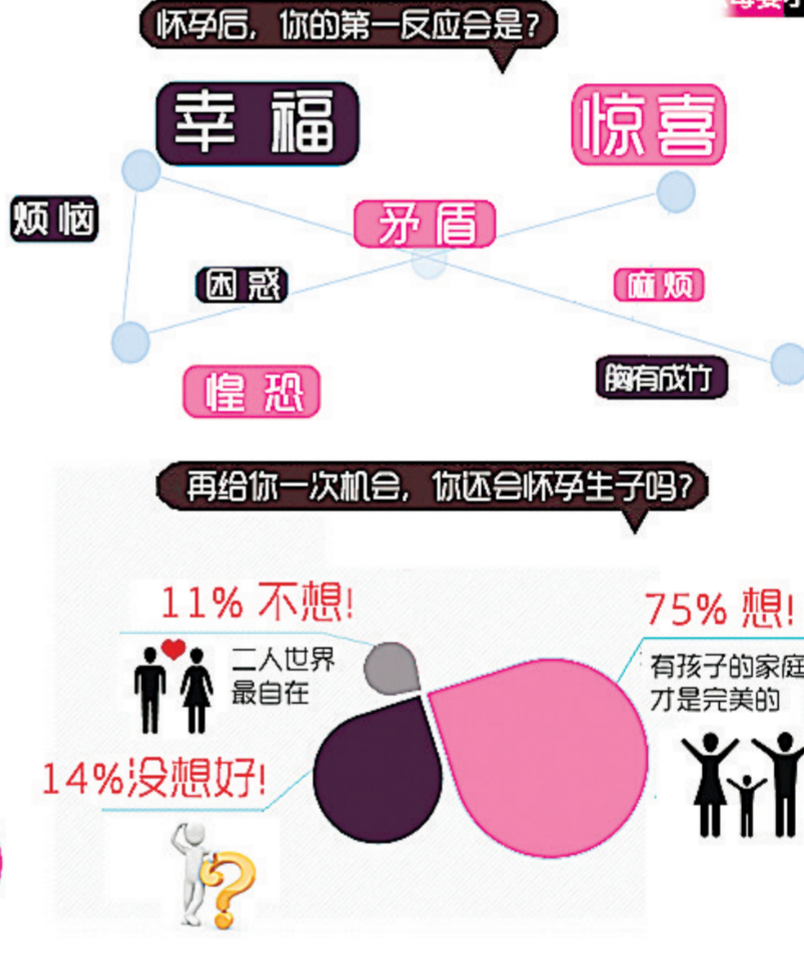
香蕉 香蕉是一种富含钾元素和叶酸的水果,有助于胎宝宝的脑部神经的发育,避免胎宝宝的畸形生长。而且香蕉也是个很好的缓解情绪的水果,因为香蕉能促使大脑产生一种叫做5-羟色胺的物质,能改善孕妈妈的情绪。而且香蕉还有一种抗溃疡化合物,可以预防胃溃疡,可以减轻胃酸,缓和胃黏膜的刺激。

孕妈妈吃香蕉还能有效降低血压,还能防止中风。因为香蕉里的碳水化合物主要是果糖,脂肪含量很少,基本上没有胆固醇,所以可以很好的防止血压上升,但是因为糖分较高,所以血糖较高的孕妈妈或者是糖尿病孕妈妈最好不要吃。

数说天下



母婴小调查



孕妈学馆

孕期补钙四个标准

孕妇一人补钙,两人受益,孕妇不仅要补钙,还要注意补钙好钙,否则,不仅补不足,还会耽误宝宝骨骼发育。

元素钙含量高 在选择补钙产品时,应选择元素钙含量高的高浓度钙源如碳酸钙源,以充分满足补钙量的需求,从而减轻孕妇因服用过多片剂而导致的肠胃负担。

含适量维生素D 维生素D可帮助肠道吸收钙。维D缺乏可使钙吸收率降至10%以下。因此,保证适量维生素D摄入,对于孕妇而言尤其重要。孕妈妈补钙,最好选择含有维生素D的钙制剂。

纯净&浓度高 来源于动物骨骼、牡蛎壳、扇贝壳和珍珠等的钙剂,因草场和海水的污染,可能使铅和其他一些重金属的含量升高,长期服用容易引起孕妇重金属(特别是铅)中毒。而纯净、高浓度的碳酸钙是较为理想的选择,它不含糖、钠、脂肪、胆固醇,适用人群广泛。

经过临床验证 好的补钙产品,都会经过严格的临床验证。碳酸钙最早应用于临床研究,并证实疗效确切,已成为美国药典、中国药典等推荐的钙补充剂,处方依据强。

准妈妈须知

孕早期如何保胎?

宫外孕危险是因为随着胚胎的发育,输卵管支持不了日益长大的胚胎,绒毛穿透输卵管壁,引起管壁破裂,出现肚子里面大量的出血,可引起休克,甚至死亡,而这个时候阴道流血量仍不会很多。如果有盆腔感染病史、做过宫腔手术或输卵管手术的妇女,更加应该警惕。

出现先兆流产症状了,到底要不要安胎?

如果早孕期间出现先兆流产的症状,几乎所有的孕妈妈都会纠结肚子里的宝宝会不会有什么问题。

如果是胚胎自身或者感染因素所引起的流产,一般不可避免的要出现难免流产或者胚胎停止发育。如果是外围原因引起的流产,或者外界撞击引起的流产,宝宝本身没有问题,引起流产的根源一旦得到纠正,安胎后可以继续怀孕,这种的宝宝和没有出过血的宝宝没有什么不同,不用担心。当然,如果是宫外孕或者葡萄胎,那么肯定没有办法安胎,需要进一步的专业处理。

而现实中,由于胚胎还在子宫里,很多情况下流产很难确定具体的原因,医生一般是先给予黄体酮安胎,辅以休息、中药等安胎措施。如果症状消失,B超提示胚胎发育良好,那么可以间接地判断不是胚胎自身问题引起的流产。如果经过积极正确的安胎措施之后,仍不可避免流产了,那么可以认为这个胚胎自身存在问题,这是一个自然优胜劣汰的过程,不需要太过伤心。

安胎就等同于限制一切人身自由了?

安胎的基本原则是要休息,休息好了,可以提高安胎的成功率,但是一定要具体问题具体分析。

如果在有下腹痛、阴道流鲜红色血的急性发作期,建议多卧床休息,等到症状缓解或者消失,可以下床适当活动,比如家里走走,小区散步,但是要避免剧烈运动,不要登高,不要长时间站立,用力或劳累,同时也不要长期蹲着,也不要经常做举高、伸腰的动作,不要骑自行车,尽量避免到人多拥挤的场所。

多查找原因,如果是因为宫颈机能不全引起的,那么基本上要避免下床活动,多数要到住院院观察,还需要把床摆成脚高头低位,以减少增大的胎宝宝对宫颈的压迫刺激,引发流产。如果是前置胎盘引起的阴道流血,也需要绝对卧床休息,流血停止后再酌情下床活动。

此外,先兆流产或者有过既往多次流产的孕妈妈,尽量避免早孕性生活。安胎的孕妈妈必须保持大便通畅,避免用力大便时候引发流产。

安胎需要一直保到临产吗?何时是尽头?

安胎的孕妈妈基本都十分关注什么时候可以停止安胎治疗,她们既担心安胎时间不够导致流产,又紧张安胎药物用的太多对胎宝宝产生影响。实际上安胎也不是无止境的,很多情况下,轻微的流产先兆,经过休息以及黄体酮等治疗,很快就能治愈,有3~5天没有症状,就可以考虑停止用药,而只要简单的休息等措施就可以。

如果是因为卵巢功能不足引起的先兆流产,那么多数情况下,黄体酮安胎的时间相对较长,需要到妊娠12周以后,胎盘功能逐渐完善起来,才可以考虑逐渐停用安胎药。如果是因为宫颈机能不全引起的习惯性流产,那么要安胎到上次



妊娠流产孕周以后的时间,再根据当时具体情况决定是否继续安胎。

安胎过程中应监测胎在子宫里的情况,5~7天一次B超检查胎发育的情况,病情稳定可以酌情延长间隔时间。

没有流产症状,可以选择在家休息“安胎”吗?

怀孕是正常的生理过程,并不是病态,因此一般性的生活和工作可以照常进行。一般来讲,除了胎膜早破、宫颈机能不全、前置胎盘阴道出血等几种必须卧床安胎的情况之外,多数的先兆流产,也只是要求休息为主,在家里适当走动,或者小区散步,都是允许的。如果工作较为轻松,轻度的先兆流产孕妈妈,可以等急性期平稳度过后,选择继续上班,这样也可以适度地转移注意力,有利于安胎。

如果出现妊娠高血压疾病、双胞胎等情况时,最好是多休息,工作较轻的话可以继续;工作场所含有毒物时,最好调换工作场所,远离放射剂量高的工作场所,如核能电厂、放射线检查室或治疗室;美容师、教师或护理人员因工作的性质常需久站,容易发生静脉曲张,应尽量减少站立的时间。