



# 孕产妇猝死 生孩子的“鬼门关”

○医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院产科 张建平

前段时间“北医三院”产妇因主动脉夹层破裂而不幸离世的消息引起社会广泛关注,让准备怀孕和已经怀孕的高龄产妇们惶惶不安。俗话说:生孩子就像走一趟“鬼门关”,虽说现在医疗水平提高了,但是孕产妇猝死还是时有发生,约占孕产妇死亡总数的5%。孕产妇猝死有3种类型:妊娠期猝死、分娩期猝死、产褥期猝死。引起孕产妇猝死的原因很多,主要原因为重度子痫前期、妊娠合并心脏病、羊水栓塞、产后出血休克、肺栓塞、电解质紊乱、产褥感染等。本报通过采访中山大学孙逸仙纪念医院产科主任张建平教授,向读者详解相关知识。

## A 妊娠期猝死

妊娠期猝死多见有妊娠合并症和妊娠并发症的病情突变。以原有疾病加重为主,一类是重度子痫前期;另一类是妊娠合并心脏病。  
**重度子痫前期:**通常也叫做妊娠期高血压,顾名思义,女性孕前血压正常,怀孕后血压升高,生完孩子血压恢复正常,是妊娠期特有的疾病,有轻重之分,该病严重影响母婴健康,是孕产妇和围生儿死亡的主要原因之一。子痫前期的发生率约为3%~5%,并不少见,高危因素有很多,例如:孕妇年龄偏大、年纪大小、有子痫前期家族史、体重超重、糖尿病、慢性肾炎、高血压、双胎等,妊娠期高血压处理不及时易发生颅内出血、心力衰竭、肾衰竭、弥散性血管内凝血(DIC)、子痫(抽搐)、胎盘早剥、HELLP综合征等病变引发猝死。  
**妊娠合并心脏病:**由于妊娠时子宫增大,血容量增多,较妊娠前增加30%~45%,加重了心脏负担,分娩时子宫及全身骨骼肌收缩使大量血液涌向心脏,产后循环血量的增加,均易使有病变的心脏发生心力衰竭。目前在妊娠合并心脏病患者中,先天性心脏病占35%~50%,位居第一,其余依次为风湿性心脏病、妊娠期高血压疾病性心脏病、围产期心肌病、贫血性心脏病及心肌炎等。产后3日内仍是心脏负担较重时期,除子宫收缩使一部分血液进入体循环以外,孕期组织间滞留的液体也回到体循环。因此,对于妊娠合并心脏病患者,在妊娠晚期及分娩后3天内可能发生心力衰竭而导致猝死。

## C 产褥期猝死

产褥期猝死以原有疾病在产褥期加重为主,肺栓塞、电解质紊乱、产褥感染是产妇死亡的三大原因。  
**肺栓塞:**其是由内源性或外源性栓子堵塞肺动脉或其分支而引起的肺循环障碍综合征。栓子多来自下肢深静脉,也可来自盆腔静脉。孕产妇血液处于高凝状态,妊娠期子宫对下腔静脉、髂静脉产生压迫,产后长期卧床等多种危险因素易导致下肢深静脉血栓形成。每1000~2000个妊娠者就可能有一个发生下肢深静脉血栓,孕产妇发生肺栓塞的几率是非妊娠妇女的5倍。要密切观察孕产妇下肢有无疼痛、麻木、皮肤温度及色泽改变等,嘱咐产妇产后早期下床活动,卧位时抬高下肢。  
**电解质紊乱:**常见的有低钾血症、低钾血症、高钾血症及低镁血症等。低钠血症可导致脑细胞水肿。高钠血症可导致脑细胞脱水而诱发猝死。低钾血症使骨骼肌功能紊乱,严重时导致呼吸肌麻痹。低钾还可以引起各种心律失常,甚至猝死。高钾血症主要是心脏的毒性作用,严重者可引起心搏骤停。低镁血症时,心肌兴奋性和自律性增强而传导性降低,因而可引起心律失常,还可导致低钾血症。上述电解质紊乱若发现不及时或处理不当,则有的患者发生猝死,但经充分治疗后孕产妇病死率可下降。  
**产褥感染:**产褥常为厌氧菌、链球菌、金黄色葡萄球菌等混合感染所致,感染严重者可导致感染性休克。感染性休克若得不到及时治疗,可引发猝死。  
因此,预防孕产妇猝死,妊娠期预防妊娠合并症、分娩期预防羊水栓塞和产后出血、产褥期预防原有疾病加重,至关重要。(本报通讯员 王海芳)

## B 分娩期猝死

分娩期猝死多见于羊水栓塞和产后出血。  
**羊水栓塞:**其是孕产妇猝死的主要原因之一。它是指在分娩过程中,羊水突然进入母体血液循环引起急性肺栓塞、休克、弥散性血管内凝血、肾衰竭等一系列危重综合征。羊水栓塞的发生率较为罕见,国外报道发展中国家和发达国家总的发生率为1/8万。但一旦发生,死亡率高达70%~80%,其中1/3为猝死。羊水栓塞的诱因有胎膜早破、宫缩过强、前置胎盘等。

产后出血,其是孕产妇死亡的最常见原因,多因宫缩不良、前置胎盘、胎盘粘连、软产道损伤、凝血功能障碍等所致。各种原因所致产妇产后出血短期内出现严重低血容量休克得不到及时救治而猝死。

产后出血,其是孕产妇死亡的最常见原因,多因宫缩不良、前置胎盘、胎盘粘连、软产道损伤、凝血功能障碍等所致。各种原因所致产妇产后出血短期内出现严重低血容量休克得不到及时救治而猝死。

疾控驿站

## 防寨卡病毒关键在灭蚊

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

2月15日,我省确诊一例输入性寨卡病毒感染病例。这是继此前在江西确诊的第一例病例后,我国确诊的第二例输入性寨卡病毒感染病例。该名28岁男性患者为广东江门人,发病前居住于近期有寨卡病毒流行的委内瑞拉。近一个月有类似发热、皮疹样人接触史,发病前15天曾被蚊虫叮咬。  
世界卫生组织通报寨卡病毒传播疫情表示,截至2月17日,已有34个国家报告发现寨卡病毒原发地传播病例,此外间接证据表明另外6个国家也存在寨卡病毒当地传播情况。那么,什么是寨卡病毒?通过什么传播?寨卡病毒危险吗?  
**什么是寨卡病毒?**  
寨卡病毒是由“寨卡病毒”引起的蚊媒传染病,这种病毒于1947年被发现,然而,多年来仅在非洲和南亚地区发现过散在人类的病例。

**寨卡病毒是怎么传播的?**  
主要传播途径——受感染的伊蚊叮咬;  
其他传播途径——母婴传播;  
另外,还有报告显示通过血液传播、性接触传播。  
**感染寨卡病毒有什么症状?**  
发烧、皮疹、结膜炎、肌肉或关节,这些症状一般比较轻微,通常持续2~7天。感染寨卡病毒患者仅约20%发病率,大多症状较轻,症状轻的感染者可自行痊愈。

**潜在的并发症有哪些?**  
已有研究表明,感染寨卡病毒可能会导致格林巴利综合征(一种多发性神经根炎),孕妇感染寨卡病毒后可能会导致新生儿小头症,但是还需要更多的科学研究来确认。  
小头症是指婴儿头部出现非正常变小的一种罕见病。这是由于婴儿在子宫或在怀孕期间大脑发育异常造成的。患有小头症的婴儿和儿童通常会大脑发育困难。  
**感染寨卡病毒怎么治疗?**  
目前尚无特效治疗方法,一般采用对症支持、止痛和退烧。患者需要休息以及大量饮水,如果症状加重,要及时就医。  
**怎么预防寨卡病毒?**  
目前,尚未研制出针对寨卡病毒可用的疫苗。最佳的保护方式就是防止蚊子叮咬。  
疾控专家介绍,目前我国气温低,气候条件不适于伊蚊活动,因此寨卡病毒目前传播扩散的风险很低,但当春夏季到来天气转暖时,病毒传播的风险自然就会上升。因此,疾控中心提醒市民,做好家居及周边的卫生,翻盆倒罐积水,让伊蚊没有孳生地;家中使用纱窗、纱门,睡觉时使用蚊帐;外出时穿浅色长袖衣裤,使用驱蚊剂;目前有计划旅行或出差的人应尽量避开前往寨卡病毒高发地区,如必须前往要做好防护,防止蚊子叮咬。

## 适宜关节炎患者的三种运动类型

医学指导:广州医科大学附属第三医院风湿免疫科 张建新

寒冷是关节炎的高发气温因素,尤其是老年人,一到天冷关节炎就容易反复发作,出现关节疼痛等问题。关节炎是指关节的炎症,他们可以影响关节及周围组织如肌肉、肌腱,包含了一百多种相关的疾病。

**关节炎不运动危害更大**  
很多人认为,关节炎只会青睐老年人,但近年来,关节炎的发病呈现年轻化的趋势。其中,中青年人群患关节炎的比率越来越高,尤其是青年人患关节炎的比例逐渐增大。一些资料表明,40岁人群的骨关节炎患病率可高达17%。

等长运动可以在不活动疼痛关节的方式进行锻炼肌肉。例如,坐在直背椅子上,两踝交叠,腿可以伸直或尽可能弯曲。后腿向前用力,前腿向后用力,这样两条腿就不会前后移动。持续用力10秒钟,然后放松。两腿交换前后,再重复上述动作。  
等张运动是使关节运动来锻炼肌肉。等张运动和伸展运动有点类似,但速度更快,次数更多,而且还可能要加负重(1~2磅)。水中运动,比如游泳,有利于锻炼肌肉,因为水既可以提供浮力,又可以产生阻力。

**关节患者运动的五大好处**  
关节患者通过药物、休息等多种方式达到治疗手段,运动可以有助于维持关节的结构和功能:一是可以保持关节活动性;二是可以保持关节周围肌肉强而有力;三是可以保持骨骼和软组织强壮健康,改善活动能力;四是可以改善整体健康水平,如精力更加充沛、心脏更强健、睡眠更好;五是预防关节进一步的损伤。

**关节炎适用的三种运动类型**  
关节炎患者要根据关节炎类型

及受损程度来选择适合自己的运动。以下三种运动类型,除了痛风患者急性关节炎发作期需要避免关节运动外,其余关节炎患者均可遵循以下方式,从中获得裨益:

**伸展运动:**其是让关节在某一方向按正常的活动范围进行运动,如关节肿痛得厉害,活动时要轻柔,在可能的活动范围内伸展。

**力量训练:**其有利于维持和增强肌肉力量。强有力肌肉有助于维持关节的稳定,使之更舒适。关节炎患者的力量训练主要有两种:等长运动和等张运动。

**耐力训练:**其有利于增强心肺功能,还有助于提高睡眠质量,控制体重,改善全身的健康状况。如步行、水中运动和原地自行车。

**特别提醒:**其是,关节炎患者运动不可操之过急,一下子增加运动量会导致关节加重,尤其是痛风患者,因为过度的运动会使体内尿酸增加,尿酸可抑制肾脏排泄尿酸,或过度运动会使嘌呤核苷酸分解,最终使尿酸升高,从而引起痛风性关节炎发作。

(本报通讯员 黄贤君 白恬)

## 眩晕眼震可能是耳石症

医学指导:南方医科大学第三附属医院 田广永

**案例:**61岁的刘先生最近几个月起床、下躺时感觉头晕目眩,持续数秒后又恢复正常,两个月来辗转各大医院的神经内科、脊柱科均未解决问题,查不出病因,而眩晕反复发作,有增无减,后来在医生的建议下到耳鼻喉头颈外科做检查,被确诊为耳石症。

耳石症,难道是耳朵里面长石头了?耳石症有一个更专业的名称——良性阵发性位置性眩晕。顾名思义,阵发性就是反复发作,位置性就是体位改变的时候才会发作,典型的表现是体位改变后数秒出现眩晕,一般持续时间很短,大概几秒到几十秒。保持一个姿势不动,很快眩晕的感觉就减轻了,但是回到激发眩晕的体位还会反复发作。

### 什么是耳石症?

人的耳朵分为外耳、中耳、内耳,其中内耳有一个结构叫前庭,它的功能就是负责平衡的,比如我们平时会晕车,就是和它有关系。前庭上的一个结构叫椭圆囊,其变性脱落的耳石进入并沉积于半规管,这就是耳石症的发病机理。而半规管——前庭的另外一个结构,就是前庭负责平衡的感知器。半规管每侧有三个,均可受累,其中以后半规管最多见。变性脱落的耳石在半规管内被称为内淋巴的液体中游离,当人体头位变化时,这些半规管亦随之发生位置变化,沉浮的耳石就会随着液体的流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致机体发生眩晕,这种症状的出现常与体位变化有关,持续时间不过数十秒,故阵发性。

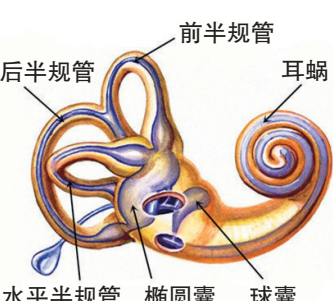
人们普遍认为眩晕是脑部问题甚至认为是颈椎压迫神经所致,因此,耳石症很容易被误诊。事实上,在眩晕患者中有一部分是耳石症引起的,它的发病率是很高的。但是,由于我们对此病的了解较少,很少病人能直接找到诊治科室,往往是在其他很多科室治疗无效后才到耳鼻喉头颈外科就诊,甚至有些病人始终没有被确诊,深受病痛困扰。

### 耳石症典型表现是眩晕

耳石症典型的表现为体位改变后数秒出现,一般持续时间很短,大概几秒到几十秒。保持一个姿势不动,很快眩晕的感觉就消失了。  
眩晕表现为天旋地转,不敢睁眼,常常伴有恶心、呕吐,严重时还会有腹泻的症状,这是由于植物神经反射。  
眩晕常常伴有眼震,眼震程度与眩晕一致,但没有意识障碍。  
反复发作头位,眩晕及眼震发作可减轻或消失。  
其他伴随症状,如平衡差、行走不稳、头晕、倾斜感、出汗、漂浮感、视物模糊。

### 手法复位为首选

耳鼻喉科的医生根据一些体位检查,可以确诊是否为耳石症,并确定是由于哪一个半规管引起的。确诊为耳石症后,根据病情选择不同的治疗方式,首先是手法复位,其次是药物治疗,严重的顽固性眩晕可以选择手术治疗。  
绝大部分耳石症患者通过手法复位可以达到治愈的目的。手法复位治疗是医生根据患者受累的半规管不同,给予不同的复位方法来达到治疗的目的。其原理就是通过改变患者头部位置,让脱落的耳石重新回到原来的地方,使它不再刺激平衡感受器,从而让眩晕消失。(本报通讯员 游华玲)



## 这些“婴语”新手爸妈可知道?

医学指导:广东省妇幼保健院儿童保健科 柯海劲

新手爸妈“上路”照顾一个还不懂用语言来准确表达需求的婴儿,往往显得措手不及。其实,还不会说话的婴儿往往会通过自己的表情、情绪和动作来向大人们传递着他们的需求,新手爸妈们只要仔细观察,也不难读懂其中奥妙。

### 啼哭

哭是婴儿第一大语言,也是含义最为丰富的。  
饿了:俗话说“会哭的孩子有奶喝”,怎么判断啼哭就是饿了?一是参考上次喂奶的时间,看看是不是到喂奶时间了。不过对于3个月前的婴儿一般还是建议按需哺乳,也就是饿了就喂。二是可以用干净的手指轻轻地在他嘴里触碰一下,如果他马上张开小嘴巴到处寻觅奶头,那就说明他的啼哭是向大人表达“我饿了”。  
尿了:湿湿的尿片憋得难受时,他也会通过啼哭来呼唤爸爸妈妈快点过来为他换一片干爽尿布。  
求抱抱:孩子出生后,由于环境突然改变,会让他们不适应,他们通过啼哭以祈求爸爸妈妈抱抱或抚摸。有些家长认为婴儿不需抱太多,其实,多跟孩子亲密接触,

### 嗜睡

不仅可以给他们一种安全感,对促进孩子神经系统发育、促进睡眠及增进情感交流等都有好处。  
困了:孩子困了或者是刚醒来却还没完全醒时,也会哭闹,这时爸妈可以哄哄他,安抚一下,给他营造一个安静的睡眠环境。  
此外,家长要识别一些异常的啼哭:如果连续急促地啼哭,并伴有口唇发青、呼吸急促,有可能是患了肺炎或其他呼吸疾病;如果是哭声嘶哑,并伴有阵阵犬吠样的咳嗽,有可能是急性喉炎发作;如果是尖叫啼哭并伴有呕吐、精神变差等,有可能是患了颅内感染性疾病。总之,对于一些异常啼哭,新手爸妈都需要提高警惕,及时带孩子到医院进行诊治。

### 憋红了脸蛋

如果孩子皱着眉头,小脸蛋憋得红红的,那么,他极有可能是传递他要“便便”的信号了。此外,憋红了小脸蛋,也有可能是保暖过度了,尤其是在寒冷天气,有些家长怕冻坏了孩子,于是便把他裹得严严实实的,结果反而影响了机体的散热而使孩子处于高热状态,闹得小脸蛋红红的。

### 反复抓耳朵

如果孩子总是用抓耳朵,那么爸妈得留意下孩子是否耳朵处不舒服,看看是否有外耳湿疹或内耳湿疹,还有一些孩子老是喜欢蹭小脑袋,也有可能是头上长湿疹了;如果孩子一边抓耳,一边哭闹,显得烦躁不安,耳朵里还可见黄色分泌物流出,那么就要警惕是否患上中耳炎了。

### 揉眼睛、揉鼻子

孩子揉眼睛,有可能是困倦来了,这时家长可以给他营造一个安静的睡眠环境。但如果孩子一直都在不停地揉眼睛,就要看看是否眼睛发炎了。此外,如果孩子不停地揉鼻子,也需警惕是否患了鼻炎,需要带孩子去医院进行诊治。

### 神情呆滞

健康的孩子是非常灵动,眼睛也是清澈透亮的,如果孩子神情呆滞的,尤其是在生病之后出现精神变差,这可能是病情加重了,那么,在这种情况下,爸爸妈妈应该立即将其送去医院检查,以免延误了治疗。(本报通讯员 林惠芳)

杏林春满

## 记性不好或是肾虚表现

医学指导:广州中医药大学第一附属医院

欧志穗

炼,让生机旺盛起来,或通过一些传统的养生方式,如舞剑,打太极,打太极拳等,达到形神共养,整体调和,以保肾精充足,记忆清明。  
**辨证用药。**中医可依靠辩证施治,找到最适合自己的药方,通过中药来填补精髓,延缓记忆力衰退。一些药方,虽然里面的药物平淡无奇,搭配却十分巧妙,若对症下药,则在临床上有很好的疗效。  
例如肾阳“金匱肾气丸”,功能主治:温补肾阳,化气行水。方中的熟地滋肾填精,山茱萸养阴滋肾,山药补脾固精,以上三药配合能滋肾阴、养肝血、益脾阴而涩精止遗;泽泻能清泄肾火,并防熟地之滋腻;牡丹皮能清泻肝火,并能兼制

肉桂、附子的温燥性;茯苓淡渗脾湿,能助山药健脾之功。现代医学研究认为,该方主要能起到以下几方面作用:改善垂体-肾上腺皮质轴功能作用,可延缓衰老、恢复精力;改善记忆力;改善脂代谢,增强神经一体液调节,抗内内障等;降低血糖,提高巨噬细胞吞噬功能,适于记忆力衰退伴肾虚水肿、腰膝酸软,小便不利,畏寒肢冷等症。  
另外,还有《千金方》的芝麻丸,《太平惠民和剂局方》的薯蕷丸等等,都是治疗肾虚记忆力衰退的良方。  
由量变到质变。常常有患者抱怨:“我按照医生说的养生方法已经实行了一个月,虽有效果但是

进步不大?”此时不妨想想自己已经“放纵”多少年了,能一口吃一个胖子吗?例如,发现自己头发白了一些,这是人体气血亏虚的表现,假设人的气血亏虚到原来的一半会开始长白头,若想从那个时候开始努力补气血,想让白发转黑,则需要把气血补回原来的七分到八分,白头发才会重新转黑,只补回原来的一半到六分是不够的。下阶梯容易,上阶梯难。

因此,培补肾精,改善记忆力需要时间,是一场持久战,若水滴水穿石,找到一个正确的适合自己的方法后,持之以恒的去坚持,积累,由量变到质变,才能见到明显效果。养生需要智慧与毅力,需要不断的与自己做好斗争,与环境做斗争,摆脱原有的下滑的惯性,逆流而上。当养成与道结合的生活方式与心态后,同时结合中医中药的调养,和于阴阳,形神统一,自然“守得云开见月明”。(本报通讯员 张秋霞)