



生个健康宝宝，备孕孕检都很重要

□ 鞠圣娇

龙年，不少夫妻希望拥有一个“龙宝宝”。怎么才能生个健康的“龙宝宝”呢？有什么注意事项？“孕育新生命是一件大事，备孕和孕检同样重要。很多人缺乏科学的备孕、孕检知识。”3月29日，聊城市中医医院妇产科副主任医师张耀文在接受采访时说。

夫妻同备孕，养护生育力

成功受孕需要优质的精子和卵子，这意味着男女双方的生育力都很重要。生育力和年龄、生殖器官情况、激素情况、生活习惯等因素都有关系。张耀文发现，不良生活习惯导致很多人的生育力有所下降。

“春寒料峭，而有些年轻女性为了美丽，早早穿上了露脐装，这对身体是很不好的。”张耀文说，女性平时要注意腰部、腹部、脐部的保暖，避免久坐于寒凉之地。清代名医吴师机曾说“下焦之病，以布包坐于身下为第一捷法”，这告

诉我们，在寒凉之地，可以垫一个坐垫，隔绝寒气。孕妇更应该注意保暖，清代名医陈修园就说怀孕后要“令子宫常得暖气，则胎自日长而有所成”。

中医认为，肾主生殖，平时要注意对肾的保护。冬季五行属水，21—23时属水，肾也属水，所以冬季及夜间运动量过大、熬夜都会伤害肾。《黄帝内经》中对冬季养生和夜间人应该如何活动进行了阐释，如：“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”意思是冬季要远离寒冷，注意保暖，否则容易伤肾；又如：“平旦人气生，日中而阳气隆。日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，勿扰筋骨，无见雾露。”意思是太阳落山后，阳气虚，人应该顺应自然，避免熬夜，不要大量活动，以免阳气及精津外泄。

张耀文建议，夫妻双方均应到正规医疗机构进行孕前检查，排除不良因素。此外，良好的作息习惯、合理膳食、适量运动，都有助于怀孕。不易怀孕的备孕夫妻，可以通过中医药调理。需要

注意的是，引起不孕的原因往往也是导致流产的原因，所以不易怀孕的女性怀孕后要注重保胎。一般来说，备孕期间男女都需要服用叶酸，女性需服用到怀孕3个月，以预防胎儿神经管发育畸形。

孕检要规律，养胎需心细

当受精卵在子宫内“住下”开始生长发育后，女性就有了一个新的身份——准妈妈。为减少并发症和预防缺陷儿的出生，医院会要求孕妇定期产检。

“有些人认为没必要产检，不产检照样能生下健康的孩子，这是错误的认识，每项检查都有它的意义。”张耀文说，孕妇每次产检都要检查尿常规、心率、血压、体重等，孕早期进行甲状腺功能检测，24—28周进行糖耐量筛查，孕早期、孕晚期监测生化指标。每个阶段的检查都有不同的目的，孕28周前主要筛查胎儿染色体和发育情况，如孕12周左右的NT筛查、16—20周进行的唐氏筛查（高龄或高危孕妇推荐做羊水穿刺）、24

周左右进行的排畸超声和胎儿心脏超声检查；28周以后，主要了解胎儿的安危情况、发育情况；34周以后要通过胎心监护、胎动情况判断胎儿是否存在危险。

除了定期检查，孕妇有任何不适都可以和产科医生沟通，获得专业帮助，尤其是出现阴道流血、腹痛、腰部酸胀有下坠感、呕吐不能进食、血压升高、血糖升高或胎动异常等情况时，一定要及时到医院就诊。

作为医生，张耀文希望孕妇要胆大心细。心细指的是孕妇要细心留意自身和胎儿的变化。如孕后期胎动过于频繁或减少是明显的异常信号，可能意味着胎儿宫内缺氧，需要及时采取措施。胆大是说孕妇不要把自己当成“易碎品”，要适量运动，控制体重、增强身体素质。孕妇还要学会控制情绪，研究表明，母亲的情绪可能影响胎儿的发育。此外，孕期不可任由体重增长，孕妇增重如果过快过大，并发症就可能增多，风险随之增大，剖宫产概率增加，胎儿的发育也可能受到影响。

助孕保胎，中医有“方”

——聊城市中医医院妇产科诊室的故事

□ 文/图 鞠圣娇 李雪

“张大夫，宝宝健康出生了，太感谢你了！”3月29日，聊城市中医医院妇产科副主任医师张耀文收到了张某的报喜信息。

36岁的张某夫妻备孕多年，始终要不上孩子，二人还曾两次尝试试管婴儿，但未能成功。张耀文查看报告后发现，张某及其妻子都没有明确的病因，遂对二人辨证施治。就诊后的第三个月，张某的妻子成功怀上了宝宝，并于今年3月份顺利分娩。

“中医认为，肾主生殖，女子以血为本，以肝为先天，所以调肝肾、畅气血是治疗不孕症的关键。同时，对男子的治疗也很重要。”张耀文介绍，中医典籍中有很多调经、助孕、保胎的良方，关键是明确病因、辨证施治。

患者小丽怀孕3个月时开始出现不规律宫缩，有时四五分钟就一次，躺在床上休息时，宫缩依然存在。她曾使用抑制宫缩的药物进行治疗，但没有明显效果。后来，小丽来到聊城市中医医院就诊，张耀文为她开了6服温补脾肾的中药。服药后，小丽不规律宫缩的情况消失了。

问诊、把脉、开方……看似简单的诊疗过程，却包含着张耀文的细心和专业。出身于中医世家的他，对中医药的治疗效果很有信心。他认为如果没有效果，应首先查看自己的治疗方向是否出了问题。两年前，张耀文接诊了患者小菲，小菲曾胎停育4次，多方检查也没找到原因。张耀文叮嘱小菲和丈夫坚持调理，半年后再尝试怀孕。后来，小菲怀孕后，张耀文注意到她的子宫动

脉血流阻力高，导致子宫血流灌注不足，这可能是胎停育的主要原因。临床上，医生多应用注射低分子肝素治疗子宫动脉血流阻力增高，张耀文却选择了桂枝汤。“《低分子肝素防治自然流产中国专家共识》中没有治疗子宫动脉血流阻力增高的推荐，应用低分子肝素证据不足。桂枝汤是《金匮要略·妊娠篇》中的第一方，但临床上却鲜有应用。根据流体力学，我们可以推导出，只有增加血管管径才能有效降低子宫动脉阻力，而古籍中记载，桂枝、白芍都可以通血脉，现代研究更是表明其可以扩张血管，因此桂枝汤可以治疗子宫动脉阻力增高。”张耀文说。事实证明，他的推论是正确的，小菲服药2周后，复查显示阻力降至正常，目前，孩子已经出生4个月了。

中中医药助孕保胎，一方面是解决患者当下存在的问题，一方面是保护患者的生育力。对于女性来说，青春期有时会出现一些与月经、子宫相关的疾病，如果不及时治疗，可能会影响生育。张耀文的门诊上，也有一些青春期的女孩就诊。曾经有位16岁的女孩阴道不规则流血3年未能治愈，张耀文触诊发现，该女孩小腹硬、满。他追问得知，女孩小便正常，但时常晚间情绪失控。张耀文断定女孩“瘀血内阻，血不归经”，是典型的抵挡汤证，就给女孩开了中药治疗。女孩吃了3服药后，阴道血止，月经周期恢复了正常，情绪也逐渐稳定。

患者黄某因黄体破裂伴卵巢囊肿扭转住院，腹痛剧烈，右卵巢有囊肿，盆腹腔有大量积液，腹腔穿刺抽出来的血液是不凝血。如果选择手术治



张耀文在为患者把脉

疗，创伤较大；如果选择保守治疗，出现出血加重、失血性休克、卵巢坏死的风险极高。患者因无家人陪护，倾向于保守治疗。张耀文充分评估患者病情后，认为其采取保守治疗尚有成功机会，遂果断应用独参汤急煎益气止血以防患者休克，又在“拔伸复位”理念的指导下，以中医手法将患者扭转的囊肿复位，外加针刺行气止痛，解除了患者的腹痛之苦。第二天，黄某腹痛不显，心律未增，血压、血红蛋白未降，考虑到出血已停止，继续口服中药加外敷，4天后出院。1周后，黄某

复诊，盆腹腔积液消失，囊肿缩小，2周后囊肿消失。在大多数医生看来必须靠手术治疗的黄体破裂加囊肿扭转，被几碗药、几根针就治愈了，还保证了患者腹壁的完整性。

在聊城市中医医院，有很多像张耀文这样的医师，他们立足中医药特色，发挥中医药的优势，解除患者的困扰。正如张耀文所说，中医药博大精深，他将不断钻研，传承创新发展中医药，让更多中医药护航患者健康的故事在诊室上演。