

预防出生缺陷,从孕前3个月开始

◆ 解雯雯

一名医一榜



段涛

上海市第一妇婴保健院院长、上海市产前诊断中心主任、中华围产学会主任委员、上海妇产科学会主任委员、上海围产学会主任委员、世界围产学会委员。重点研究方向为出生缺陷的产前诊断、胎儿医学和产科危急重症的抢救等。

专家门诊时间:周二上午(东院),周三上午(西院)

新生儿,代表着一切美好的词汇。然而,出生缺陷却将这份完美打破。据世界卫生组织报告抽检结果表明,即使在孕妇各种检查、诊断结果均为正常的情况下,仍会有 2%的胎儿出生后会出现某些方面的异常。母亲节(5月11日)刚刚过去,为了母亲初见孩子的那份喜悦和幸福,本刊针对预防出生缺陷的话题,特别采访了上海市第一妇婴保健院院长段涛教授。专家指出,大多数准妈妈意识到自己怀孕的时候,已错过了胎儿发育期。因此,准妈妈应至少从孕前3个月开始科学补充营养。

胚胎发育3-8周是关键期

目前,我国出生缺陷发生率为 5.6%左右,每年新增出生缺陷数约 90 万例。全国出生缺陷监测数据表明,我国围产期出生缺陷总发生率呈上升趋势。出生缺陷不仅影响儿童的生命健康和生活质量,而且影响整个国家人口素质和人力资源的健康存量。上海市第一妇婴保健院院长段涛教授指出,对孕产妇而言,我国孕产妇主要存在缺乏型营养不良和失衡型营养不良的问题。叶酸及其他微量元素的缺乏是导致我国新生儿出生缺陷率偏高的主要原因。因此,科学补充各种维生素矿物质是关键。

在怀孕后的第一个月,也就是胚胎发育的第 3-8 周是胎儿重要脏器(如心脏、中枢神经系统和四肢)发育的关键时期,如果此时缺乏足够的维生素矿物质,不仅



容易导致胎儿神经管畸形等出生缺陷的发生,而且会对孕妇造成一定程度的影响。比如,母体缺乏叶酸,容易导致新生儿出现无脑儿、脊柱裂、脑膜膨出、先天性心脏病、唇腭裂、眼畸形等出生缺陷;而缺乏维生素 B₁₂,则容易造成脑积水、眼畸形等。但如果孕妇营养过剩则会导致肥胖,不仅增加妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病的发生率,还可能导致胎儿过大,形成巨大儿,增加难产的可能性。

因此,专家强调,准妈妈需要正确认识当前存在的问题,通过日常饮食+营养素结合的方式科学合理地补充孕期妈妈所需维生素,关注孕妈营养,孕育健康宝宝。为此,上海市第一妇幼保健院开始了孕前门诊和早孕门诊,准妈妈有任何问题都可前往咨询。另外,专家提醒,孕期妈妈还要多吃新鲜蔬菜和富含优质蛋白质的食物。

维生素和矿物质协同作用

通常情况下,孕妇在刚开始怀孕的 3

周内不知道自己是否已经怀孕,同时,早孕反应又进一步影响了营养的摄入和吸收。段涛教授表示,怀孕期间的女性对各类维生素和矿物质的需求都有所增加,并且微量营养素之间有协同作用,如维生素 C 可以增加铁的吸收率,而叶酸与维生素 B₆、维生素 B₁₂ 协同作用可以预防先兆子痫。同时,围孕期补充多种维生素也显著降低心脏缺陷,且补充越早、持续时间越长。

专家指出,维生素和矿物质协同作用,有助于优化妊娠结局。研究显示,孕期补充含 800 微克生理剂量叶酸的复合维生素,可有效预防胎儿神经管畸形和其他出生缺陷如先天性心血管畸形、泌尿道畸形、唇腭裂等。叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素,但叶酸并非补得越多越好。过量摄入叶酸会导致某些进行性的、未知的神经损害的危险性增加。中国营养学会居民膳食指南中提到孕妇对叶酸的日摄入量上限(UL)为 1000 微克,临床研究显示,每天摄入 800 微克的叶酸对预防神经管畸形和其他出生缺陷有效。

专家表示,最好从孕前 3 个月起就开始服用专门针对孕妇的特殊营养需求而研制的含叶酸的复合维生素补充剂。研究还显示复合维生素补充剂优化了准妈妈的营养状况和代谢水平,能减轻孕妇恶心和呕吐等早孕反应。若准妈妈维生素种类补充过于单一,会对母亲自身和胎儿均造成不良影响。

蹲点开抢免费专家号



刘瑜

即日起,由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021-62476396。时间:周一至周五 10:00-17:00。报名截止日期:5月14日(周三)12:00

刘瑜 国家二级验光技师、高级定配员
擅长:各类疑难光度,儿童验光,双眼视功能的检查,以及定配各种框架眼镜。

肖耀廷 主任医师
擅长:白内障超声乳化术,角结膜疾病的诊断与治疗,综合眼病及眼底病的诊断治疗等。

吴鹏铎 副主任医师
擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。

田建军 副主任医师
擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。



吴鹏铎



田建军

“夏季养生”专题征集令

新民健康工作室近期将推出“夏季养生”专题报道,分别有专家话养生,活动连连看,热点全聚焦等精彩栏目。现在向各位医护人员和健康领域的专业人士发出“专题征集令”,如果你有想聊的话题,请参与

进来,将想法发至新民健康工作室邮箱: xmjk@xmwb.com.cn,邮件标题:专题+姓名+联系方式。我们还向各位读者发出“热点征集令”,请将你感兴趣的问题发邮件至: xmjk@xmwb.com.cn(问题+姓名+联系方式)。

解雯雯

关注睡眠健康,享受优质生活

关注城市人的睡眠,尤其老年人的睡眠一直是人们关注的话题。老年人因为夜间睡眠浅,白天运动后易疲劳,更应该根据自己的躯体状况、环境、劳动强度等综合因素来考虑。老年人究竟需要多长时间的睡眠被视为正常,国内外专家学者始终没有统一的认识。睡眠学者认为,不必拘泥于每晚睡多少小时,只要睡到次日精神旺盛、头脑清醒、办事效率高、处理问题得当,就说明睡眠已经足够。针对城市人的睡眠,特别是老年人的睡眠健康,佰和优活近日举办

畅享型床垫发布会,会议特别邀请品牌形象代言人、上海市人民滑稽剧团表演艺术家王汝刚先生,共同关注城市人的睡眠健康。发布会中的睡眠家居、生活科技健康用品,以磁性健康舒眠技术与因卡净化纤维技术为基础,导入多种科技功能材料,以城市人的优质健康生活为首要目标。其中畅享型床垫,以七分区纯天然乳胶为核心芯材,科学添加物理磁性材料、负离子及远红外功能纤维材料及抑菌功能纤维材料等,并将防污技术应用于床垫面料,舒适助眠。张筱琳

心脑血管疾病是中老年人常见病,可是你知道吗,睡眠、胸闷与心脑血管健康密不可分。中老年人平时睡不好,感觉胸闷,很有可能是心脑血管出了“问题”。然而,由于随着现代生活节奏的加快,人们平时似乎也无暇顾及心脑血管是否已经开始提前老化。

据了解,全球约 30%人群睡眠困难,约 10%以上患有慢性失眠。随着年龄增长,人的睡眠结构会紊乱,浅睡眠可延长或无变化,但深睡眠会缩短,这可能是许多老人患心血管疾病的病因。美国一项研究发现,慢性失眠患者发生心脏病、高血压、神经、呼吸、泌尿系统疾病、慢性疼痛和胃肠道疾病的比例明显比未失眠患者高。

虽然有些心脏疾病并不能引起失眠,但是病人往往却伴有失眠。这

寻找失眠胸闷“真相”

赶快参加“生命之旅”吧

◆ 吴瑞莲 贺天宝

主要是因为心脏病患者常常因自己的疾病,增加了心理负担,从而引起失眠;另一方面,心脏疾病本身也会影响睡眠质量。如病态窦房结综合征、心绞痛、由于左心衰一起的心源性哮喘等都可以影响睡眠。

此外,胸闷、胸痛往往是由于供应心脏营养的动脉血管因高血脂、高血压等疾病使血管硬化、堵塞,造成了血液运行受阻或不通。胸闷、胸痛的出现,表明供应心脏营养的动脉血管——冠状动脉已被阻塞了 50%以上!而高血压、高血脂不仅造成冠状动脉血管硬化,引起胸闷、胸

痛;还会导致脑动脉血管硬化,而引起头晕、头痛、记忆力减退等症状,如果得不到积极有效的治疗,将引起心肌梗塞和脑中风等严重疾病的发生。

即日起,由新民健康工作室发起,联手百慕迪,共同举办全新的“生命之旅”大型探索活动,与你一起探索了解生命的奥秘。报名前 90 名读者均可免费参加“生命之旅”大型探索活动,体验看到自己的血管是否老化、僵化等各种有关自身生命的有趣场景。

热线、短信报名成功者将有机





新民健康二维码
扫码填症状,免费参加“生命之旅”

会亲身参与血管健康免费鉴证活动(65 岁以上老人需在家人陪同下前往体验),赶紧拨打新民健康热线或发送短信参与吧!电话:021-62476396,热线时间:周一至周五 10:00-17:00,也可发送短信“失眠/胸闷+姓名+联系方式”至 15001961787 报名。