

早孕门诊：安全护航孕早期

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

很多初次受孕的准妈妈，测出怀孕后满心欢喜，却也伴随诸多疑惑：孕早期是否需要做检查？如何确认胚胎正常发育？轻微腹胀是否属于正常现象？作息不规律、偶尔熬夜会不会影响胎儿发育？针对大家普遍存在的早孕疑问，大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，对早孕门诊的诊疗价值、检查内容和科普知识进行了专业解读。

近期，一位年轻备孕女性确认怀孕后，由于缺乏早孕知识，来到大同康复医院早孕门诊就诊。这也是众多准妈妈的真实状态：欣喜之余充满忐忑，不懂筛查、养护，很容易忽视早期妊娠风险。

于爱萍副院长介绍，多数人熟知妇科、产科，但对早孕门诊认知不足。作为孕早期专属诊疗平台，早孕门诊承接“确认怀孕”至“正式产科建档”的关键过渡期，专注排查早孕风险、解答孕期疑惑、规范早期孕育管理，是守护母婴健康的第一道安全防线。

一、早孕门诊是什么？

早孕门诊是专门服务孕13周以内准妈妈的特色专科，和普通妇科、中晚期产科门诊职责有明确区分。普通妇科专注各类妇科疾病诊治，常规产科门诊侧重孕中晚期产检与分娩评估。而早孕门诊精准聚焦胚胎发育最不稳定的孕早期，核心开展早孕确诊、胚胎发育评估、高危妊娠筛查、早孕不适干预、优生健康指导等工作。初次怀孕、有不良孕史，或是合并基础疾病的备孕女性，均可就诊。它有效填补了孕早期的医疗管理空白，让孕期全程诊疗规范化、系统化。

二、哪些准妈妈需要就诊早孕门诊

于爱萍副院长强调，并非身体不适才需要做早孕检查，所有孕早期女性都应进行常规筛查。重点适配六大人群：验孕棒阳性需确诊宫内妊娠的初孕妈妈；孕早期出现腹痛、出血、剧烈孕吐等异常症状者；高龄受孕、孕早期用药或接触有害物质的高危人

群；有流产、胎停、宫外孕病史的复孕女性；合并高血压、糖尿病、甲状腺疾病的准妈妈；以及需要专业孕期饮食、作息、产检指导的人群。

三、早孕门诊核心检查项目

早孕门诊遵循个体化诊疗原则，根据孕周、身体状况、既往病史定制检查方案，核心检查分为三大类。

血液筛查通过血HCG、孕酮数值及翻倍情况，评估胚胎早期发育活性。同时配套血常规、肝肾功能、甲状腺功能、优生五项等检查，重点筛查甲状腺异常等高发早孕风险，提前干预，规避胎儿神经系统发育隐患。

早孕B超是最核心、不可替代的检查项目，能够确认宫内妊娠、排除宫外孕、葡萄胎等致命异常妊娠；观测孕囊、胎芽、胎心发育状态，判断胚胎存活情况；精准校正孕周、推算预产期；针对疤痕子宫女性，排查着床风险，从源头保障母体安全。同时，医生会详细采集患者生育史、手术史、家族病史与过敏史，结合检查结果完成妊娠风险分级，区分低危与高危妊娠，为后续个性化孕期管理、专项干预提供精准依据。

四、全方位孕期指导，不止于检查

早孕门诊不单单是开单检查，它还提供健康指导与风险干预。门诊医生一对一解答孕期饮食、作息、营养补充、叶酸服用、日常防护等各类问题，破除网络不实谣言，缓解准妈妈心理焦虑。

针对严重孕吐、情绪波动、先兆流产等

问题，门诊医生及时对症调理、科学保胎；面对胎停、异位妊娠等不良妊娠情况，规范医疗处置，最大限度保护女性身心健康。同时提前告知建档时间、产检流程与孕期注意事项，帮助准妈妈了解科学、清晰的孕育知识。

五、早孕门诊的重要意义

早孕门诊的设立，对优生优育、母婴安全有着至关重要的作用。第一，实现风险早筛早防，多数高危妊娠早期无明显症状，专业检查可排查隐匿隐患，规避宫外孕大出血等危重风险。第二，助力科学优生，抓住胎儿器官发育关键期，干预基础疾病，纠正不良习惯，降低胚胎异常、流产概率。第三，缓解孕期焦虑，提供专业科普知识替代网络碎片化、不实信息。第四，规范全孕期管理，精准的早期数据，为后期唐筛、大排畸、分娩评估提供重要参考，构建完整的孕期健康体系。

六、破除三大早孕认知误区

于爱萍特别提醒大众避开常见误区：验孕棒阳性不代表正常妊娠，必须通过B超确认宫内着床；无腹痛、不出血不代表胚胎发育正常，隐性风险无法靠体感判断；早孕检查绝非可有可无，孕早期是风险排查黄金期，漏检极易遗留孕期隐患。

孕育无小事，守护始于微。大同康复医院早孕门诊，凭借精湛的医疗技术、严谨的筛查体系与贴心的诊疗服务，全程安全护航每一位准妈妈，让她们平安度过孕早期。

服用降脂药 这些食物要忌口

有些高血脂患者存在这样的误区：认为按时服用降脂药，血脂就能稳定达标，无需再刻意管控饮食。其实，药物疗效是很有可能被饮食直接影响，不当饮食不仅会抵消药效，还可能加重肝肾负担、引发身体不适，甚至增加心血管发病风险。据临床数据显示，近四成血脂指标控制不佳的患者，其根源往往是服药期间饮食不忌口所致。

大同新建康医院心内五科副主任张麟解释，降脂治疗是“药物+饮食”的双向调控。降脂药主要通过调节肝脏脂质代谢、降低血液胆固醇发挥作用，而部分食物会

干扰药物代谢、升高血脂，加剧身体代谢负担，导致药效大打折扣，长期忽视极易造成血脂反复波动。

52岁的李先生长期服用他汀类降脂药，日常坚持服药却多次复查血脂居高不下。经医生排查发现，他服药期间爱吃动物内脏、油炸食物，还习惯饭后喝茶、偶尔吃西柚。正是这些饮食习惯，干扰了药物吸收代谢，导致降脂治疗失效，险些诱发血管斑块加重。

张麟表示，服用降脂药，四类食物务必严格忌口。首先是西柚（葡萄柚），这是降脂药的头号禁忌。西柚含呋喃香豆素，会

抑制肝脏代谢酶活性，导致阿托伐他汀、辛伐他汀等药物无法正常代谢，造成药物在体内堆积，大幅提升肝损伤、肌肉酸痛的风险，服药期间须完全避开。

其次是浓茶、咖啡。茶叶中的鞣酸、茶多酚会与药物成分结合，形成难以吸收的复合物，直接降低血药浓度，削弱降脂效果。专家建议，服药与喝茶、喝咖啡间隔2小时以上。

再者需要杜绝高脂、高胆固醇食物，包括动物内脏、动物肥肉、动物皮、蟹黄、油炸油煎食品、奶油糕点、甜食等，这些食物会持续升高甘油三酯和坏胆固醇，直接对冲

药物降脂作用，让血脂难以稳定。建议多吃，蔬菜、菌菇、杂粮；鱼、虾这类优质蛋白；烹饪尽量少放油，多用蒸、煮、清炖，少红烧爆炒。

远离酒精，酒精会损伤肝细胞，干扰脂质代谢，加重降脂药的肝肾代谢压力，极易诱发肝功能异常。

想要控制好血脂是一个长期过程。一方面必须遵医嘱坚持服药，另一方面饮食上需以清淡低脂为主，多吃杂粮、蔬菜、深海鱼，严格规避禁忌食物，才能让药物发挥最佳效果，稳定血脂、守护全身血管健康。（玉瑞芳）

日常控制高血压的方法

高血压是常见的慢性疾病，对心血管系统和其他器官可造成损害。大同新和医院综合内科大夫张富明表示，通过内科护理，可以采取一些措施来控制高血压，使患者日常生活血压平稳。

限制盐摄入：摄入过多的盐会导致体内钠离子积聚，对血管健康造成危害。患者应避免食用含盐量高的加工食品和快餐。

增加蔬菜水果摄入：蔬菜水果中富含大量维生素、矿物质和纤维，有助于降低血压。专家建议选择各种颜色的蔬果，以确保摄入多种营养物质。

控制脂肪摄入：高脂肪饮食会导致体重增加，增加高血压的风险。患者应该选择低脂肪的食物，如鱼类、豆类和低脂乳制品等。

控制饮酒：患者应该限制饮酒量，过量饮酒会导致血压升高和肥胖，提高高血压的患病风险。

少食多餐：建议每天分多次进食，控制每餐食量。这样可以避免胃肠负担过重，保持血糖和血压稳定。

规律做有氧运动：有氧运动可以提高心率和呼吸，加强心血管系统的功能。常见的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车

等。建议每周进行至少150分钟的有氧运动，分散到每天30分钟或更长时间。

力量训练：力量训练可以增强肌肉力量和骨密度。适当增加力量训练可以帮助改善身体的代谢，减少体内脂肪和体重，从而降低血压。建议每周进行两次力量训练，每次20~30分钟。

情绪控制减轻压力：长期的压力会导致血压升高。寻找减轻压力的方法，如适当休息、与亲朋好友交流等。学会应对压力和负面情绪的方法，如积极思考、寻找兴趣爱好等。当遇到令人激动或愤怒的事情时，尽量保持冷静，避免与人争吵或过度激动。如

果患者感到情绪不稳定或无法控制，可以寻求专业的心理咨询师或医生的帮助。他们可以提供适当的建议和支持，帮助处理情绪问题。

合理用药不要自行调整药物的剂量或停止使用药物，因为停药可能会导致血压反复升高。在使用其他药物时，应告知医生，以便医生评估药物的相互作用。患者应定期监测血压，了解自己的血压变化情况。可以使用家庭血压计进行自我监测，并将血压记录告知医生，使其对自身血压做合理化服药建议。（武珍珍）