

高齡妊娠產婦注意事項

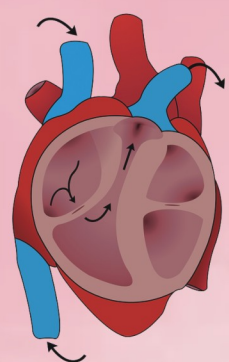


成大醫院
吳孟興醫師

台灣隨著時代與社會的演進，女性結婚生育年齡逐漸延後，高齡產婦的問題日趨嚴重。一般醫學上以受孕時滿34歲的婦女為高齡產婦，此時由於卵子的品質下降(例如塑化劑等環境荷爾蒙的影響，造成卵巢老化的加速)，導致受精過程減數分裂異常及不孕症，且高危險妊娠和生產期間併發症的比率增高，嚴重危害母體及胎兒健康。

高齡妊娠常見的影響

對心臟血管的影響



心血管系統在懷孕早期便開始隨著胎兒生長發育所需而調整。懷孕期間孕婦體內的血液量、心臟輸出量及心跳皆會上升。這些變化自妊娠第5~8週開始，至第二孕期時(第3~6個月)達到高峰。高齡妊娠產婦即使原本沒有心臟疾病，因為血管收縮以及身體循環血液量減少，容

易造成妊娠高血壓，導致身體感覺沉重、頭痛，嚴重時會出現視線模糊和暈眩。

進而胎盤的功能變差，胎兒體重過輕、羊水過少、胎盤剝離、胎兒窘迫。懷孕婦女約有5%機率會發生子癲前症(妊娠毒血症)，除了高血壓之外，還伴隨蛋白尿或水腫。在高齡產婦常伴隨影響心血管危險因子(如高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖與抽菸等)，更容易產生這些併發症，甚至是合併子癲症抽筋發作、胎盤早期剝離與猝死(羊水栓塞)等危險狀況。

妊娠糖尿病機率增加



妊娠糖尿病致病原因為遺傳、高齡、家族糖尿病史、體重過重或肥胖、孕期高血壓、不健康的飲食習慣等。妊娠糖尿病的孕婦未來罹患第二型糖尿病風險為一般孕婦的7倍。若是孕期沒有好好控制血糖，懷孕初期會流產或胎死腹中，後期在高血糖狀況下，胎兒生長速度快速，巨嬰、肩難產(胎兒臂神經叢損傷和鎖骨骨折)、剖腹產、新生兒低血糖、新生兒黃疸、日後肥胖風險與糖尿病風險也會增加。尤其高齡產婦罹患妊娠糖尿病的比例為一般產婦的3倍以上(30歲以下妊娠糖尿病風險約6%，但40歲以上增至36%)，因此在懷孕期間更應該妥善控制體重，接受產前例行血糖篩檢，以期提早發現，提早預防。

染色體異常的風險升高



年紀愈大染色體異常的風險愈高。選擇懷孕年齡34歲作為風險抉擇的理由是孕婦年齡超過34歲時，罹患唐氏症機率高於270分之一，而這風險與羊膜穿刺檢查有千分之三的流產風險相比，抽羊水比不抽來得安全，同時政府會提供部分補助檢查費用。另外接受羊膜穿刺時也可以同時檢測基因晶片偵測微缺失疾病之存在與否。至於流產風險高的高風險族群則可以考慮非侵入性母血胎兒細胞產前檢測技術篩檢。

高齡產婦的注意事項與孕期保健

為了早期發現可能發生之懷孕併發症，最基本的注意事項就是按時產檢。國民健康署補助每位孕婦10次產前檢查(包括血壓、體重、尿蛋白、尿糖)、1次超音波檢查、第24-28週妊娠糖尿病篩檢及第35-37週1次乙型鏈球菌篩檢。另針對孕期重要健康議題(孕期營養、維持母胎安全、孕期心理適應等)，於第1、3孕期各提供1次產前衛教指導。

當醫師告知本次懷孕有高危險妊娠的可能時，更需要經由完整的產前檢查，來早期發現與預防懷孕併發症。

此外懷孕期間病毒性感染也是最近的重要課題，目前用於抗病毒的藥物比較缺乏，遠遠比不上使用抗生素的經驗，而且絕大多數病毒性疾病都需要靠自身免疫來抵抗感染。孕婦是容易感染新型冠狀病毒的族群，尤其是高齡產婦懷孕容易合併慢性疾病或高危險妊娠和產科併發症，更要增加產檢次數。

因此疫情流行期間應確實做好防疫措施，保持定期產前檢查，密切注意胎動變化。

同時遵守防疫建議

- 1、加強洗手頻率
- 2、避免觸碰臉部
- 3、增加社會距離
- 4、戴口罩



結論

由於高齡產婦容易引發妊娠併發症：例如妊娠高血壓、子癲前症、妊娠糖尿病等，必須確實定期產檢，以免併發症找上門，希望每位媽媽都能安全生產，寶寶健康出生。



紅糟雞（1人份）

● 材 料

雞胸肉 120公克/乾香菇 5公克/乾金針花 5公克/青蔥5公克
薑5公克/紅糟 30公克/油 10公克

● 調 味 料

鹽巴 適量



● 營 養 分 析

熱量 369大卡/蛋白質 29.8公克/脂肪 22.1公克/碳水化合物 12.5公克

● 作 法

- 1.雞胸肉切成塊，香菇、金針花泡水備用。
- 2.用油爆香薑片後加入雞肉翻炒。
- 3.加入紅糟後持續翻炒，加入適量水悶煮至雞肉熟透。
- 4.加入預先泡好的香菇及金針花一起悶煮並加鹽調味。
- 5.快起鍋前再加入青蔥拌炒一下即可裝盤。

● 健 康 特 色

紅糟指的是以紅麴米及糯米作為主要原料釀製的紅麴酒，剩餘的渣叫做「紅糟」。除了可以作為色素之外，紅糟最有名的成份-莫那可林(monacolin K)，是紅麴生長的一種產物，能抑制合成膽固醇關鍵酵素的活性，具有降低膽固醇的效果，因此被視為是腦及心血管健康的守護者。除此之外，紅糟還具有降血壓、抗發炎等效果。

但是紅麴發酵過程中可能產生有毒性的橘黴素，可能有致畸胎性的作用，所以若是懷孕中或計畫懷孕的婦女就要特別注意；有肝功能異常、酗酒者也不建議食用。另外，紅糟產品不可與葡萄柚汁一起食用，否則可會產生不良作用。最後，紅糟的用途很多，除了可以跟各種肉類搭配之外，也可以用來炒飯或是做成饅頭等料理，而且用紅糟來調味的話相對可以減少其他高鈉調味品的使用喔！

* 如有營養相關問題歡迎撥打「臺南市社區營養推廣中心」免費專線0800-222-543
服務時間為周一至周五上午8:00-12:00；下午13:30-17:30。

揪夥來篩檢～全家商品卡帶回家

活動網址：<https://pse.is/THH79>



活動時間：即日起至09月30日

參加資格：符合糞便潛血檢查或乳房X光攝影檢查資格且未曾受檢過之臺南市市民

參加辦法：以三人為一團，先至表單登錄並完成篩檢後，即可獲得全家商品卡

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>

健 康 知 識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ◎提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ◎電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ◎辨識中風FAST徵兆：
 - FACE-臉歪：請患者微笑或觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱
 - ARM-手垂：請患者雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂
 - SPEECH-大舌頭：請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整
 - TIME-記下時間快送醫

