

健康生活让你更“好孕”

■陆小澍

5月31日，也就是儿童节的前一天，传来消息：我国进一步优化生育政策，实施一对夫妻可以生育三个子女政策及配套支持措施。

消息传出后的第二天，对喜欢孩子的万女士来说，希望尝试再一次当妈妈、迎来第三个孩子，但作为高龄孕产妇，前两次生娃又都是剖宫产，如何能够顺利怀孕、平安分娩成了她最关心的问题。

接诊医生给万女士开出了“好孕”处方：第一要务是全身健康检查；其次还有各种“好孕”的小细节，需要备孕三胎妈妈关注。特别要当心一些坏习惯，别在不经意之间让“宝宝”悄悄溜走。

高龄准妈妈,身体健康才能备孕

全面体检，这一点尤为重要。对于备孕夫妇来说，孕前检查包括三方面：一是全身检查，一般的常规体检即可，30岁之后最好一年一次；二是病毒类检查，包括乙肝、丙肝、艾滋、梅毒等，还包括弓形虫、巨细胞、风疹、疱疹等优生检查（即TORCH检查）；三是生殖功能检查。

很多人可能觉得：平时没病没灾的，这个全身检查一定要做吗？还是要做。笔者在门诊碰到过不少常人难以想象的事，助孕前筛查的病人（不是原来已知基础疾病的情况）在全身体检的过程中发现乳腺瘤、甲状腺瘤、肺原位癌、肺结核，甚至还有肝硬化腹水等疾病的情况，真是层出不穷。身体健康，才是健康孕产的前提！

尤其是前两胎都是剖宫产的女性，不仅生育的年龄间隔上至少要大于两年，更要做一个“子宫评估”。也就是说，需要在生育前做疤痕子宫妇科B超，排除疤痕子宫有憩室、积液的情况。若疤痕子宫壁厚厚度较薄，孕中晚期和分娩时子宫破裂风险较大的，需评估是否可以再次生育。严重的话，可能需要先行修补术才能考虑再生育。

而针对高龄备孕女性，年龄超过35岁，尤其超过40岁，特别建议做全面的身体检检查，包括血压、血常规、尿常规、血糖、血脂、肝肾功能、心电图等，最好再拍个胸片。

发现问题,怎样处理有讲究

全身体检的检查项目有哪些，会发现些什么问题，又该如何处理呢？

1、身高、体重、血压，看是否有超重、肥胖、高血压的情况。超重会影响精子、卵子质量，增加不孕、自然流产等风险。如果女方高血压，妊娠期加重，甚至发生子痫等情况，危及母儿



生命；男方或女方高血压，还要看具体用药，是否对精卵质量、对备孕有不良影响等。

2、血常规，看是否有贫血，是否有红细胞、白细胞、血小板过高或过低的情况，必要时需转血液科诊治。以贫血举例，如果女方贫血不纠正就怀孕，孕妈自己营养都不够，孩子的营养怎么会好呢？如果贫血严重危及孕妇的生命，是需要终止妊娠的。

3、尿常规，看是否有隐血、白细胞增高等情况，需要排除尿路感染、慢性肾炎的情况，一般结合肾功能结果判断，也需要肾脏科进一步就诊。如果轻度异常，可以多饮水两周后复查，一般多能改善。

4、肝肾功能、血糖、血脂，必要时加上空腹肝胆胰脾肾B超。如果肝肾功能异常，属于身体不健康的情况，是禁止妊娠的指征。这时候一定要先内科治疗。并且，即使肝肾功能调整正常了，怀孕的事情也要谨慎对待，因为怀孕后，为了支持胎儿，孕妇的肝肾负担会增大，并且怀孕的高雌孕激素状态也会加重肝脏损伤。

5、甲状腺功能。甲亢、甲减的情况一定是控制好才能怀孕。没控制好的话，一是很难怀孕，二是孕妇和胎儿的风险都大大增加了。比较常见的情况是慢性甲状腺炎和亚甲减，还经常伴随卵巢功能减退出现，如果不控制亚甲减，卵巢功能减退情况可能还会加重。另外，怀孕后，甲状腺功能会发生变化，尤其亚甲减的女性，怀孕后一定立即复查甲功，必要时药物需要加量。

6、常规妇科检查，包括宫颈检查，妇科B超、乳腺B超。不管是否备孕或怀孕，一年至少一次的妇科查体不能少。现在妇科肿瘤的发病率也不低，早发现早治疗。另外，剖宫产后或者曾因子宫肌瘤等行子宫手术的疤痕子宫的女性，备孕时，一定要先做妇科B超检查疤痕子宫

有无憩室、积液，如果子宫切口没长好，和已经生育几年了是关系不大的。

7、胸片。大多数女性的担心在于备孕期拍片或者CT检查是不是有辐射，影响卵子质量，拍片后是不是应该严格遵守3-6个月避孕？事实上，胸片和CT的放射量是远低于致畸量的，偶尔一次X光拍片或CT检查不影响备孕计划。胸片的话，连拍7万多次，才可能勉强对妊娠早期胎儿造成危害。因此孕前常规体检拍胸片和CT是不影响备孕的，不放心的话，可以拍片后间隔2-3个月怀孕。

8、心电图。女性怀孕后心脏负担增加，尤其怀孕后期，因此备孕检查心功能是非常有必要的。由于现代人熬夜比例大大增加，因此，心电图出现T波改变等情况的概率也增加了，提示可能有轻度的心肌缺血。此时除了心内科就诊，要进行进一步的心脏超声或者24小时心动图等检查，一定要改善作息，适当加强运动锻炼，来改善心脏功能。

全身检查之后，备孕夫妇的整体身体健康程度做到了心中有数。但三胎准妈妈想要顺利怀孕，仍有很多细节要重点关注。

健康生活,才能“好孕”常在

年龄这个“坎”大家都知道。随年龄的增长，女性总卵子数量逐渐减少，就像篮子里的苹果逐渐减少，好苹果更是越来越少，女性30-35岁妊娠期开始下降，35岁是一个分水岭，40岁至42岁，又再次下降一个台阶，42岁是另一个分水岭。要特别提醒的是，想要三胎的备孕夫妇时间上要抓紧。如果自然备孕3到4个月没有成功的话，可以寻求医生的帮助。

另外，如果想“好孕”，健康生活方式也是少不了。这其中，有一项“大

【准妈妈“好孕”建议】

- 1、避免有毒有害环境。
- 2、休息好，保证睡眠时间：晚上十点至凌晨三点。
- 3、健康饮食：每天饮白开水2000-3000毫升，多吃新鲜蔬菜，保证优质蛋白质摄入，少吃主食，禁吃甜食，水果限量。
- 4、适当运动，不要久坐，经常起来活动走走。
- 5、尽量戒烟酒。
- 6、孕前3月和早孕期适当补充叶酸、维生素。

【准爸爸“好孕”建议】

- 1、戒酒，尽可能戒烟。
- 2、休息好，保证睡眠时间：晚上十点至凌晨三点。
- 3、健康饮食：每天饮白开水2000-3000毫升，多吃新鲜蔬菜，每周食用2-3次虾，可每天吃番茄。
- 4、适当运动，不要久坐，但运动也不要过量。

敌”常常被大家忽略，就是“晚睡”。

科学备孕说到底就是：早睡觉、适度锻炼、健康饮食、保持良好情绪状态，女方适当补充叶酸，卵巢功能减退的女性可按照医嘱适当补充辅酶和山药胶囊等。其中，“睡好治百病”这句话一点没错，早睡早起当属健康备孕第一条。此外，再好的东西都不宜过量，补多了反而可能起反效果。适当锻炼，不要过度锻炼。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院生殖中心医生）

百年风华 医路向前

申康党委系统医务专家口述历史④

沐浴改革之风下的 跨越式发展之路



华东医院前身是建于1926年的宏恩医院。解放后,在党和国家、上海市委市政府及各级领导关心支持下,经过几代医院领导和全体员工的艰苦奋斗,现在华东医院已经发展成为以干部医疗保健为重点,以老年医学为特色,集预防、医疗、教学、科研为一体的上海首批三级甲等综合性医院。

明确发展战略,医院成长显著

我是2005年1月到华东医院工作的，为了更好地传承医院优良传统，不断扩大对社会开放，为更多的人群提供更优质的医疗服务，我们及时举办了中层干部“医院管理高级培训班”，认真作SWOT（优势、劣势、机会、危机）分析，又发动广大员工积极献计献策，经过领导班子多次讨论，最后明确了“乐于奉献、勇于开拓、关爱生命、追求卓越”的医院精神，以及“质量建院、服务立院、科教兴院、人才强院”的医院发展战略。

所谓“质量建院”，就是强调“医疗安全是我们的生命线，医疗质量是我们的生存线”；所谓“服务立院”，强调了在服务上要做到“十个化”，就是努力做到医疗护理质量最优化；在治疗病人中考虑病人利益最大化；医源性损伤、院内感染最低化；检查、诊疗、用药、收费合理化；服务流程科

学化；言语举止礼仪化；关爱病人细微化；保护病人隐私规范化；与病人沟通亲情化；诊疗环境温馨化。

另外，科学技术是第一生产力，所以我们强调“科教兴院”，要结合临床，特别是老年医学的优势，努力开展科研。也强调了要通过“内培外引”加强人才队伍建设，努力做到“人才强院”。

2005年9月，上海申康医院发展中心成立之时，也正值“十一五”规划开局之年，申康医院发展中心向全市市级医院提出了“改善服务、提高质量、控制费用、便民利民”的十六字办院要求。根据要求，华东医院对“十一五”规划做了精心部署，以后又经历了“十二五”“十三五”的建设发展，也经历了华东医院党政领导班子几任的交接棒。回望华东医院建设发展历程，无论是在党建，还是在医教研防和管理上，软硬件建设都取得了长足的进步。

从内到外改变,服务能级大大提升

华东医院建设发展成效巨大，从数字上来看，“十三五”末和“十一五”初相比，年门急诊量增加了2.91倍，年出院病人数增加了5.53倍，年出院病人的手术数增加了5.42倍，药占比下降了25.27%，平均住院天数下降了7.09天。

从“十一五”初零起步到“十三五”末，医院拥有国家临床重点专科、上海市市重中之重临床重点专科、上海市“强主体”临床重点学科各1个，省部级重点实验室1个、科技部重点研发项目3项、课题3个、973子课题3个、863子课题2个，共获国家自然科学基金60项。三个五年计划期间，老年医学科一直名列复旦版的中国医院排行榜全国第三、第四位。

早在2006年，医院就首开创了眩晕、失眠、腰痛、肿瘤等十多个“整合门诊”。患者只要挂一次号，就能够在一间诊室里面同时受到三位副高级以上职称专家的整合诊治，不用因为同一个症状到不同科室来回折腾。此外还为聋哑人开设了专门的手语助聋门诊等。

华东医院也比较早地引进了

国际先进的达芬奇手术机器人、PET-CT、磁导航血管造影X光机、高清晰度低射线量的宝石CT、光子CT、3.0T的核磁共振、SPECT、四维CT定位的直线加速器，还有数字化、一体化手术室等等，使得华东医院服务能级大大提升。

从“十一五”到“十三五”，华东医院相继建造了地下停车场、市民门急诊大楼、老年科病房大楼等。在建造老年科病房大楼的时候，我们遇到了三棵100多年的大树必须要搬迁这个难题。在上海市绿化局不遗余力地帮助下，圆满完成了搬迁任务，三棵大树前后复生，枝繁叶茂。经过多年硬件建设和改造，患者就医环境大大改善，华东医院被评为上海市的“花园单位”。

作为一名有着49年党龄的党员，同时也是党和人民培养的一名医生，我的职责就是敬佑生命、救死扶伤。在华东医院，我们通过团队共同努力和多学科合作，挽救了不少病人的生命。与此同时，做好干部保健工作也是我们神圣的责任和使命。在和干部保健对象长期的接触中，我深深地被他们坚定的理想信仰、崇高的革命精神所感动。

坚持公益性调动积极性,让患者得实惠

公立医院的基本属性姓“公”，深化医改的目的也就是要坚持公益性，调动积极性，患者得实惠，发展可持续。华东医院党政领导班子始终注意坚持公益性的办院方向，坚持“人民至上”的发展理念。

2006年，医院开始了“强基层、当好推进者”的探索和实践，和长宁区签订了纵向医疗资源整合合作协议。到今年，现职院领导已经和长宁区卫健委签署了第八轮的协议。这个合作之初，我们提出了三级医院要当好“三手”，就是“强基层的帮手、分级诊疗的推手、诊治疑难危重病人的高手”。为了提高社区卫生服务中心医生的能级水平，十五年来我们坚持不懈地采取了包括“师徒结对”“开展培训”等八项举措，收到了良好的效果。

2013年，华东医院设立了全市三甲医院首家“双向转诊办公室”，可以联系医院“双向转诊办公室”，并且可以得到“五项优先”：优先预约专家门诊、优先安排大型设备检查、优先安排住院、优先安排手术、优先安排会诊。双向转诊“一站式”诊室里还专门设置了挂号和收费柜台，大大方便社区居民，打通了服务

老百姓健康的“最后一公里”，也提升了家庭医生的信誉度，促进了居民和家庭医生的签约。

华东医院党委带领各个支部积极主动参与区域化党建工作，如参与静安寺街道党工委建设“同心家园”的工作、和金山区廊下镇光明村开展城乡党组织结对帮扶、助医助学助农等等。医院广大党员职工无论在援藏、援疆、援滇、援外，还是支援汶川震后重建工作中都奋勇当先，出色地完成上级交办的各项任务。

为了解决医院附近独居老人的就餐问题，从2005年开始，医院后勤大食堂就为静安寺街道独居老人烹制爱心餐，每天400-600份，全年无休。15年来已经烹制了爱心餐将近200万份。

从2005年在外滩陈毅广场首次组织“党在心中，情系群众——华东医院百名医学专家大型义诊服务活动”以来，医院党团组织每年都举办各种类型的为民义诊活动，每年和上海市慈善基金会一起主办的“蓝天下的至爱”上海展览馆大型义诊，这已经成为上海的一张服务名片，至今已经举办了十五届，受益群众优先安排会诊。双向转诊“一站式”诊室里还专门设置了挂号和收费柜台，大大方便社区居民，打通了服务

吃素不当,小心“脾虚”找上你

■朱凌宇

目前我国约有5000万素食者，其中既有吃全素的，也有吃蛋奶素的，部分素食者因为吃素不当，出现神疲乏力、少气懒言、食欲下降、失眠健忘、腹泻等脾胃虚弱的问题。素食患者要警惕并应适时干预脾虚的问题。

素食为什么会脾虚

《黄帝内经》里讲：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，表达了均衡饮食对人体健康的重要性，从这个角度来看素食者舍弃了“五畜”等食物，营养素是有所欠缺的。

此外，从食物的性味上来讲，荤食相对以中性、温性的居多，以至于民间有“多吃肉上火”的讲法，多吃肉容易便秘、口臭、痤疮等；素食则相对以中性、凉性的居多，反而能对抗上火的表现如便秘等。普通人荤素均衡，寒热的问题就不太会出现，素食者则可能因为蔬果导致寒凉过剩，温热不足而出现脾胃的问题。医家有云“十胃久寒”，意指十个生胃肠病的人中有九个是脾胃虚寒的，体质本身就虚的人再遭遇素食，脾胃虚寒就容易不清自来。

其实，根据《2016中国居民膳食指南》的描述，素食者蛋白质的利用率明显低于非素食者，也容易缺乏Ω-3、维生素B₁₂、维生素D、铁、钙、锌等六种营养素，而缺乏这些物质所对应的症状就包括了失眠、健忘、贫血、舌炎、骨质疏松、食欲下降、易疲倦、伤口愈合缓慢等表现，与我们传统医学的“脾胃虚弱”有非常多的吻合之处。

如何治疗脾虚

从药物治疗上来说，要根据其不同表现而做出不同选择。比如胃口不佳、神



疲乏力的应使用香砂六君丸；容易腹泻的当用参苓白术散；睡眠不好的用归脾汤；怕冷的用理中丸、小建中汤等等。

从运动上来说，中医有“脾主肌肉”的说法，反过来锻炼肌肉也有助于加强脾胃的运化。有氧运动如快走、慢跑、骑脚踏车、太极拳、八段锦、力量训练如深蹲、俯卧撑、引体向上、器械锻炼等都有助于增进睡眠质量，改善食欲。

从心理、睡眠上讲有“忧思伤脾”“胃不和则卧不安”的说法，故提倡纠正穷思竭虑、悲观主义等错误的思维方式，养成早睡早起的好习惯。

如何合理搭配饮食

当素食无法避免时，我们该如何

是好呢？答案是积极加入上述营养素含量多的素食。比如豆类因为蛋白质含量高(达20%，猪肉只有13%左右)，豆子及其加工品如豆腐等可以作为蛋白质的有利补充。而亚麻籽油、紫苏油、部分海藻含有Ω-3；发酵豆制品、菌菇类含有维生素B₁₂；全谷物含有维生素D；菠菜、蚕豆、扁豆、黑木耳含有铁，多摄入富含维生素C的蔬果也有利于铁的吸收，使用铁制炊具也有助于铁的摄入；西兰花、杏仁、用石膏做的豆腐都富含钙，坚持吃蛋奶素的朋友也不用担心自己钙的缺乏了。此外，豆类、全谷物类、坚果、菌菇含有锌等，合理搭配这些食物，就不怕营养失衡。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科副主任医师）

【推荐食谱】

家常木耳烧豆腐

制作方法：将豆腐切成见方的小块，煎成两面焦黄。炒锅加热，用油煸香姜蒜，再加入豆瓣酱炒出红油。将豆腐放入锅中，加一碗清水焖煮，加入适量白糖及酱油。待汤汁收干时加入木耳。继续放入青椒翻炒两下，最后加入葱段翻炒均匀即可。

营养功效：此菜肴主要以豆腐提供蛋白质、钙、维生素B₁₂，黑木耳提供铁、锌等，达成了营养素的巧妙配伍，从中医的角度来看则有温补脾胃的作用。以豆腐为代表的豆制品值得素食者多多采用，黑木耳也可以换成菌菇、海带等。

本版图片:视觉中国