高龄妊娠面临较多风险

科学管理实现母婴平安

一般来说，女性的最佳生育年龄是23—32岁。

近年来，随着生育政策调整和社会观念变化，高龄妊娠群体不断增加，这一趋势也对母婴健康提出更高要求。江门市五邑中医院产科负责人、副主任医师张永芬指出，国际妇产科联盟将预产期年龄达到及超过35岁的孕妇定义为高龄孕妇，高龄妊娠不仅是年龄问题，更涉及复杂健康风险，需通过科学管理实现母婴平安。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森

A 高龄妊娠面临较多风险

张女士41岁才怀上第一胎，属高龄初产，孕期就出现了妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等并发症，最终因为并发症终止妊娠。“大家可能认为高龄妊娠无非就是女性生育年龄大了些，但事实上，高龄妊娠、高龄分娩其实是一场生命考验。”张永芬介绍，高龄会给妊娠带来一系列的难题。

一是卵巢功能明显下降。超过35岁以后女性卵巢储备功能会显著下降，且有10%至20%的女性完全失去排卵功能，随之而来的是不孕症发病率的升高。

二是妊娠期并发症增加。张永芬指出，高龄妊娠往往伴随着妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、胎盘早剥、胎膜早破等并发症的增加。有数据显示，母儿不良结局发生风险与妊娠年龄呈正相关，与小于35岁的孕妇相比，超过35岁的孕妇发生妊娠期糖尿病、子痫前期、胎盘植入性疾病、早产、胎儿畸形和胎儿生长受限风险增加，而且上述风险在高龄初产妇中增加尤其显著。根据报道显示，35岁及以上孕产妇合并慢性高血压的比例是30—34岁孕产妇的2—4倍，而45岁及以上是35—44岁的2—4倍；在我国，年龄小于35岁的孕妇中妊娠期糖尿病的发病率为13.4%，而年龄35岁及以上的孕妇则高达26.7%。

此外，高龄孕妇产时并发症率也会升高，包括难产、阴道助产、产后出血等。由于分娩需要充足产力，包括子宫收缩力（宫缩）、腹压、肛提肌收缩力等，而随着产妇年龄的增加，产力也会下降，产程时间会相应增加。因此，难产率及助产率会升高，宫缩乏力性产后出血的发生率也会增加。

张永芬提醒，一般来说，女性的最佳生育年龄是23—32岁。此阶段女性身体发育成熟，孕育胎儿环境良好。而超过35岁的产妇，由于妊娠会增加心脏、肝脏等多个器官的负担，加之高龄产妇本身就有基础性疾病，那么怀孕时身体难以承受，容易出现多种妊娠风险。

B 高龄产妇应重视检查

张永芬表示，临床中也接诊过不少高龄产妇健康产子的案例，这与她们做好了充足的孕前准备、规范的孕前、孕期检查密不可分。那么，如何应对高龄妊娠带来的一系列健康风险？张永芬有三点建议。

一是对所有计划妊娠的高龄妇女进行孕前评估。除“孕前和孕期保健指南（2018）”常规孕前评估内容外，高龄妇女孕前评估还应重视相关检查：针对基础疾病（尤其是高血压、糖尿病）的筛查和评估，如患有高血压和心脏病应完善心功能评估及调整降压方案，孕前患有糖尿病的高龄妇女应在孕前确定糖尿病的严重程度及调整降糖方案；有复发性流产、胎儿宫内死亡病史的妇女应完善免疫相关抗体检查，排除免疫系统疾病；有遗传性疾病家族史、不良孕产史者应进行孕前遗传咨询。

二是高龄妇女孕前要进行体重管理，尽量将体重指数控制在理想目标值，降低妊娠并发症发生风险。

三是推荐所有高龄孕妇行产前诊断。年龄大于40岁且仅年龄为高危因素的高龄孕妇，若拒绝产前诊断，在知情同意的情况下可考虑进行无创产前检测。年龄在40岁（及以上）或合并高危因素的高龄孕妇（如胎儿结构异常、胎儿发育异常、不良孕产史、无创产前检测高风险），建议介入性产前诊断，进行染色体核型分析和拷贝数变异测序等检查，必要时进行全外显子组测序。

张永芬提醒，在日常生活中，还要注意调整饮食和生活习惯，做到均衡饮食，均衡摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪等，注意维生素与矿物质的摄入，切忌大鱼大肉盲目大补，要避免接触如药物、病毒、烟酒、放射线等有害物质，还应规律作息，适当运动。

C 专业服务助力高龄产妇平安生育

目前，江门市五邑中医院产科提供多种特色服务，助力高龄产妇平安生育。“我们根据2017年国家卫生健康委员会颁布的‘妊娠风险评估管理’，对高龄孕妇进行分层管理。”张永芬介绍，“妊娠风险评估管理”中，将年龄35岁及以上的产妇纳入黄色高危管理，年龄40岁及以上的纳入橙色高危管理，提供孕前评估、孕前保健、体重管理、早产预防、子痫前期预防、遗传咨询等服务。

针对产妇的围分娩期，该院产科、儿科密切协作，提供会阴按摩、导乐分娩、家庭化分娩、镇痛分娩等服务助力阴道分娩。对于有剖宫产指征的孕妇，由高年资医师主刀，助力平安生产；产后，提供母乳喂养指导、产后康复、产后体重管理等助力母乳喂养及产后恢复。

“高龄妊娠不是禁忌，但需要更专业的医疗服务。”张永芬表示，江门市五邑中医院将持续优化多学科协作机制，为高龄孕妇提供从孕前到产后的全链条保障。

医学指导

张永芬：

江门市五邑中医院产科负责人，副主任医师，广东省医师协会围产医学分会委员，广东省医学会围产医学分会产后出血专业组委员，广东省临床医学学会胎儿医学专业委员会委员，广东省泌尿生殖协会生殖健康医学分会委员，广东省基层医药学会围产专业委员会委员，江门市医学会围产医学分会委员。擅长孕期保健、高危妊娠的管理，产科危急重症的救治、难产处理，优生遗传咨询。

延伸阅读

母乳喂养有利于婴儿成长

每年的5月20日是“全国母乳喂养宣传日”。张永芬表示，母乳喂养有利于婴儿成长，具体表现为以下四点。

一是营养均衡，有利于宝宝消化与吸收。母乳的营养成分及比例对婴儿最合适，蛋白质、脂肪、糖三大营养素比例适当，满足婴儿生长发育所需。母乳矿物质含量低，缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有利于消化。此外，母乳蛋白中的乳蛋白和酪蛋白的比例，适合新生儿和早产儿的需要，与宝宝肠胃消化吸收能力相匹配，有利于宝宝充分消化吸收营养素，。

二是母乳含乳铁蛋白，利于增强宝宝抵抗力。母乳中含有非常丰富的抗体，比如IgG、IgA。这些抗体对一些感染性疾病可获得先天性的免疫能力，并为宝宝的抵抗力“加分”。

三是促进宝宝心智发育，增进母子情感。母乳喂养的亲密接触，可以刺激宝宝脑部及心智发育，增进妈妈和宝宝之间的感情。

四是有利于妈妈产后恢复，降低相关疾病风险。张永芬表示，对于妈妈来说，坚持母乳喂养既经济又方便，还可以促进子宫收缩，减少产后出血、加速子宫恢复，帮助产后体型恢复。

如何正确母乳喂养？哺乳姿势方面，可以让宝宝的头和身体放平成直线，然后让宝宝面向妈妈并靠近母亲，让宝宝的脸贴近母亲的乳房，再让宝宝的下巴触及乳房。当孩子开始用力吸吮后，应将其小嘴轻轻往外拉约5mm，目的是将乳腺管拉直，有利于顺利哺乳。此时，妈妈能听到孩子吞咽的声音，并确保整个喂养过程妈妈没有感到乳头疼痛。

江门市“全民营养周”启动仪式暨宣传活动举行

鼓励公众关注营养与健康

江门日报讯（文/图 记者/梁爽）5月17日，由市卫生健康局指导、市疾病预防控制中心主办的2025年江门市“全民营养周”启动仪式暨宣传活动在蓬江万达广场举行，通过营养知识科普、健康咨询、趣味互动体验等方式宣传普及合理膳食知识，鼓励公众关注营养与健康，养成良好饮食习惯，约400人参与活动。

活动现场设有文艺演出、视频展播、有奖竞答等多个环节，让市民在轻松愉悦的氛围中学习健康知识。同时，现场还设置了“健康饮食我有招”“膳食均衡保护站”“逃离体重管理陷阱”“健康生活我最叻”等多个趣味游戏摊位，让市民在游玩的过程中增强合理膳食的意识，传播营养理念。

当天，来自市中心医院、市人民医院、市五邑中医院、市妇幼保健院等医疗机构的医护团队，为市民群众科普体重管理的知识和提供义诊咨询服务。专家们耐心解答市民提出的问题，并为他们提供个性化的营养方案。参与活动的市民李女士表示：

孩子们在趣味互动中学习营养知识。

“这次活动太有意义了，让我对营养健康有了更深入的了解。在医护人员的帮助下，我明白如何调整自己的饮食习惯，培养健康的生活方式。”

市卫生健康局副局长王远胜表示，营养健康是全民健康的基石，呼吁社会各界共同关注膳食平衡，养成科学饮食习惯，共同营造健康生活的良好氛围。未来，我市将继续开展更多有趣又有用的科普活动，助推“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心。

医讯 YIXUN

江门市中心医院启用全尿路功能障碍诊疗中心

江门日报讯（记者/邓榕 通讯员/余绮荷 陈君）日前，江门市中心医院全尿路功能障碍诊疗中心正式揭牌启用，标志着该院泌尿外科亚专科建设迈入新阶段。

据悉，该中心集筛查、精准诊疗、康复管理于一体，开创五邑地区尿路功能障碍“一站式”全流程管理新模式。主要服务项目包括影像尿动力学检查、泌尿外科内窥镜诊疗、前列腺穿刺活检、体外冲击波碎石、盆底磁刺激及生物反馈治疗、膀胱灌注治疗、失禁护理专家门诊。

江门市中心医院党委书记黄炎明表示，全尿路功能障碍诊疗中心的启用，既是医院践行高质量发展的重要成果，也是推动区域泌尿系统疾病诊疗能力提升的突破性举措。泌尿外科团队要持续优化管理模式，加强学科内涵建设，以高质量党建引领学科高质量发展，全面提升诊疗服务的规范化、标准化建设管理水平，更好地服务五邑地区泌尿系统疾病患者。

接下来，该中心将重点推进三项工作：一是强化学科建设及管理，打造特色亚专科；二是聚焦尿路功能障碍诊疗关键技术，大力开展新技术、新项目；三是持续优化医疗服务流程，不断提升患者就医体验。通过全面提升诊疗服务水平，为泌尿系统疾病患者提供更加精准、有效、优质的医疗服务。

江门市中心医院血液透析专科护理门诊揭牌

日前，江门市中心医院血液透析专科护理门诊正式揭牌启用。这既是该院全面响应《全国护理事业发展规划（2021—2025年）》中提升专科护理能力号召的有力举措，也是深化慢性肾病全周期管理服务内涵的关键一步。

据悉，该门诊开诊时间为周二、周三上午8:00至12:00，下午2:00至5:00，服务对象为维持性血液透析患者、血管通路并发症患者。门诊主要提供四个方面的服务：一是血管通路专项护理，包括血管通路功能评估、内瘘穿刺计划和维护、中心静脉导管维护、血管通路功能不良溶栓治疗和感染预防、动静脉内瘘术后和PTA（经皮内瘘球囊扩张血管成形术）术后的复诊和回访；二是个体化健康管理，包括透析间期体重控制和营养方案定制；三是并发症早筛干预，包括高血压/低血压管理、皮肤瘙痒缓解、贫血监测；四是健康宣教，包括透析饮食指导、运动指导、用药指导。此外，即日起至5月30日，首诊患者免血管筛查费用，每日前50名患者可免费领取内瘘护理包。

该院党委书记黄炎明表示，作为全市首个血液透析专科护理门诊，它的诞生是医院在医疗护理领域不断探索、积极进取的必然成果，也是医院“以患者为中心”服务理念的生动实践，更是推动专科护理朝着精细化、规范化方向发展的重要里程碑。

护士为患者进行血管通路功能评估。

据介绍，江门市中心医院血液透析专科护理门诊将不断加强专科护理人才培养，提升护理服务质量，积极开展学术交流和科研工作，推动血液透析护理领域的技术创新和发展，为慢性肾病患者健康保驾护航。

（文/图 邓榕 陈招焕 陈君）

关于《开平市翠山湖新区近期发展区控制性详细规划（F-04）等地块修改》的公示

《开平市翠山湖新区近期发展区控制性详细规划（F-04）等地块修改》已完成方案的编制，现开平市翠山湖产业转移工业园管理委员会对上述规划方案进行公示，敬请市民发表意见（http://www.kaiping.gov.cn/cshgwh）。

开平市翠山湖产业转移工业园管理委员会
2025年5月20日

地产租售
市区旺街200个灯箱广告位招租
每个5平方米 50个起租
招租电话：13902886183

饮食娱乐
江门日报水店
华山泉 20元/桶买10送1
电话：3517777 3555666 6780701 6780702

遗失声明

■江门市蓬江区禾木餐饮店（个体工商户）遗失公章一枚，现声明作废。

■江门市公安局蓬江分局张安圣遗失警察证，证号：174857，现声明作废。

声明

■黄根就申请江门市蓬江区东观路34号之三402室房屋，并已付清房款，产权归本人所有。现本人向市不动产登记局申请办理上述房屋所有权登记。如有异议者，请于登报之日起三十日内以书面形式向江门市住房和城乡建设局反馈（地址：江海一路83号住建大厦14楼。联系电话：3831630）。