

# 胎盘早剥：警惕这个孕期隐秘“杀手”

准妈妈要坚持规律产检，发现异常及时就医

记者 秦聪聪 济南报道

## 准妈妈突然“见红” 竟是胎盘早剥

刚到孕37周，准妈妈小李（化姓）突然“见红”了。

“肚子疼，就像来月经一样。”济南市妇幼保健院妇产科急诊主任于春梅回忆说，当时小李被急救车送到医院，值班医生给她做了初步检查，高度怀疑是胎盘早剥。

B超检查确诊后，一台惊心动魄的紧急剖宫产手术即刻启动。术中证实，小李的胎盘已经剥离了一半，子宫表面呈紫蓝色，出现卒中表现，如果再耽搁一会儿，胎盘进一步剥离，小李和宝宝将会有生命危险。

好在就医及时，手术顺利，母婴平安。那么，胎盘早剥是什么？为什么这么危险？

于春梅介绍，胎盘早剥是产科最常见且最危重的一种并发症，起病急、进展快，直接危及胎儿和产妇生命，黄金抢救时间往往只有数分钟。正常情况下，宝宝娩出后，胎盘才剥离娩出，而所谓的胎盘早剥，顾名思义就是胎盘在宝宝娩出前就过早地剥离了。

轻型胎盘早剥主要症状为阴道流血，出血量一般较多，色红，可伴有轻度腹痛或腹痛不明显，贫血体征不显著。

重型胎盘早剥主要症状为突然发生的持续性腹痛和（或）腰酸、腰痛，其程度因剥离面大小及胎盘后积血多少而不同，积血越多疼痛越剧烈。若胎盘剥离面超过胎盘的1/2或以上，胎儿多因严重缺氧而死亡，而产妇因子宫胎盘卒中，可能出现产后大出血，甚至需要切除子宫。

## 妊娠期高血压 是胎盘早剥主要病因

从怀孕到分娩，多数准妈妈都能安然度过，但也有部分准妈妈会遭遇一些“意外”。

胎盘早剥是产科最常见且最危重的一种并发症，起病急、进展快，直接危及胎儿和产妇生命，黄金抢救时间往往只有数分钟。胎盘早剥的发生有几个高危因素，最常见的病因是妊娠期高血压。



为什么如此严重的并发症会找上准妈妈？对此，济南市妇幼保健院产科六病区副主任杨静介绍，胎盘早剥的发生有几个高危因素，最常见的病因是妊娠期高血压。

据了解，妊娠期高血压可导致全身小血管痉挛，包括胎盘的小血管，若血液流到胎盘与子宫之间，就会使胎盘从子宫壁上剥离下来。定期产检的孕妈，如果血压高，医生一般会提醒注意。除此以外，慢性肾病、全身血管性病变也可能导致胎盘早剥。

一些机械性因素，如外伤、脐带过短等，也可能导致胎盘早剥的风险。最常见的是车祸外伤或摔倒导致的外伤，特别是腹部

直接受撞击或摔倒时腹部直接接触地，会导致子宫突然拉伸收缩，从而引起胎盘早剥，一般发生在外伤后24小时内。

双胎妊娠及羊水过多的准妈妈也要提高警惕，这两种情况共同的特点是子宫张力大。如果双胎妊娠的第一胎儿娩出过快或羊水过多，破膜时羊水流速过快，使子宫内压骤然降低，子宫突然收缩，也可导致胎盘自子宫壁剥离。

此外，高龄多产、吸烟、吸毒、绒毛膜羊膜炎、试管受孕、抗磷脂综合征、遗传性易栓倾向，既往胎盘早剥病史，孕妇长时间仰卧位，这些因素也可能导致胎盘早剥的发生。

杨静提醒，约28.7%的胎盘早剥无相关高危因素，需要孕妈自己提高警惕。

## 胎盘早剥 严重危及母婴生命

“轻度胎盘早剥，可以根据孕周、孕妇和胎儿情况综合分析，决定治疗方案。如果是重度胎盘早剥，无论孕周大小，应尽快终止妊娠，避免孕妇出现危险，分娩方式根据产程进展决定。”杨静说，胎盘早剥严重危及母婴生命，预后取决于处理是否及时与恰当。治疗原则为早期识别、积极处理休克、及时终止妊娠，减少并发症为主。

要预防胎盘早剥，首先要注意预防妊娠期高血压疾病及糖尿病。妊娠中晚期容易发生妊娠高血压疾病、糖尿病。孕妇一旦出现高血压、水肿、糖尿病和蛋白尿症状，应积极去医院及早治疗。

在孕期，要注意规律产检。“如果出现胎盘早剥，通过超声波检查和胎心监护一般可早期发现。”于春梅提醒，孕期行走要小心，特别是上下楼梯时。不要去拥挤场合，避免坐公交车、地铁，以免摔倒或腹部受到撞击和挤压。怀二宝的准妈妈最好不要抱大宝，不要弯腰整理房间等。

据介绍，典型的胎盘早剥会出现阴道流血、持续性腹痛和子宫压痛、板状腹，但临床表现个体差异较大。轻型胎盘早剥以外出血为主，伴随轻度腹痛，胎盘剥离面通常不超过胎盘的1/3。

重型胎盘早剥以内出血为主，有较大的胎盘后血肿，胎盘剥离面超过胎盘的1/3，多见于重度妊娠期高血压疾病。

如果出现阴道出血多于月经量，或者突发持续性腹痛、腰酸或腰痛、胎动明显减少等异常，要尽快去医院就诊，以免延误最佳治疗时机。

## 这些粗粮 或让血糖“飙升”

1. 口感糯糯的粗粮：粗细粮的最大不同就是淀粉种类含量。淀粉种类分为：分解较慢的直链淀粉和更易被消化分解的支链淀粉两类，粗粮一般含有更多的直链淀粉——这种淀粉对血糖的影响相对较小。

不过，糯玉米、黑糯米等具有糯糯口感的食物，含有的支链淀粉含量较多，更容易被消化分解，导致升糖速度相对较快。

2. “精细化”的粗粮：粗粮富含不溶性膳食纤维，口感较为粗糙。为了追求更好的口感，很多人会将粗粮“精细化”处理，比如：粗粮粥煮的时间久一点、将粗粮膨化处理或打成粉加水冲泡食用等。

在“精细化”处理过程中，粗粮中很多营养会被破坏，同时粗粮中的淀粉也会糊化、膨胀，大大增加了消化速度，不利于血糖平稳。

## 这些粗粮 成分不对

由于真正的全麦食品口感粗糙，市面上一些标注着“全麦”的网红面包/馒头、麦片、饼干等，实际粗杂粮含量很少，或是添加了大量糖、油等配料来减少口感的不适，不但升糖快，还容易增加体重。在选择粗粮制品时，一定要查看配料表，尽量选择全麦或粗粮排在第一位的食品，同时挑选少油少糖的食品。

最近大热的欧包，其实是一种以杂粮面粉为原料制成的面包，主要包括糙米粉、全麦粉、燕麦粉等，具有健康、营养的特点。但现在市面上的欧包，为了适配人们的口味，大部分都是馅的，比如添加了奶酪、紫米、芝麻和白砂糖等，这种欧包的外皮确实是粗粮，但馅料不是，并且因为含有糖内馅，整体热量增加，无法很好地控制升糖和热量。

注意奶茶里面的“粗粮”。燕麦、青稞、红豆、芋圆这些奶茶小料，在制作过程中，为了让口感更好，一般会加入大量糖或糖浆熬制，堪称热量炸弹。

## 它们才是真正 能稳定血糖的粗粮

1. 全谷类：保留完整胚乳、胚芽、麸皮等的燕麦、荞麦、高粱米等。2. 杂豆类：除大豆以外其他豆类的总称，富含纤维，也属于低血糖指数(GI)食物。3. 只进行简单研磨和压制而成的谷物。

据健康时报

# “有毒”中药是把双刃剑，合理使用是关键

记者 韩虹丽 通讯员 陈艳丽  
王燕 济南报道

中药，作为传统医学的重要组成部分，以其独特的疗效和深厚的文化底蕴，深受人们青睐。然而，并非所有中药都是安全的，事实上，一些中药具有潜在毒性，这些带有毒性的中药在使用时要注意剂量，合理的剂量范围内是安全的，所以要在专业医生指导下谨慎使用。

## 有毒中药有哪些

有毒中药是指那些含有对人体有害成分的药材，这些药材在一定剂量下可能会引起不良反应，甚至中毒。然而这并不意味着含有毒性的中药没有药用价值。在中医理论中，很多有毒中药经过合理炮制和配伍，可以



转化为治疗某些疾病的良药。

济南市第四人民医院药学部主管中药师耿鑫告诉记者，常见的有毒中药包括附子、川乌、马钱子、雷公藤、朱砂等。

耿鑫说，附子中含有乌头碱，过量使用可能导致心律失常、呼吸困难等严重症状；而川乌与附子类似，也含有乌头碱，使用时需严格控制剂量；马钱子含有土的宁，过量服用可导致肌肉痉挛和呼吸困难；雷公藤含有多种生物碱，可能引起肝肾损

伤；大家所熟知的朱砂主要成分为硫化汞，长期或过量使用，可能导致汞中毒。

## 有毒中药的合理使用

耿鑫提示，使用这些含有毒性的中药时要严格剂量，必须遵守医嘱，不得随意增减剂量。“许多有毒中药需要经过特定的炮制工艺，可降低毒性，增强药效。专业医生和药师会通过与其他药材的合理配伍，减少有毒成分的副作用。”

使用有毒性的中药时，要根据具体情况调整治疗方案，考虑不同个体的体质差异，耿鑫表示，现代科学研究正不断探索有毒中药的有效成分和作用机制，以及如何安全有效地利用它们。“通过提取、分离和合成技术，科学家正试图将有毒中药的有效成分，转化为更安全的药物。”

在此，耿鑫也提示大家，不要自行购买或使用有毒中药，购买中药时，注意查看是否有毒性警示和使用说明，必须在专业中医师的指导下使用。“若不慎中毒，要密切观察身体反应，一旦出现不适，应立即停药并就医。”

耿鑫表示，有毒中药是一把双刃剑，它们既有可能成为治疗疾病的良药，也可能因使用不当而带来风险。了解和掌握有毒中药的正确使用方法，是确保安全和有效治疗的关键。