



都市快节奏的生活，使得女性生育年龄不断推迟，“单独二胎”政策放开后，又将迎来一批高龄产妇。高龄将带给妊娠期的女性诸多风险，例如自然流产、胎儿缺陷、妊娠糖尿病等，甚至是肿瘤的发生率都比正常女性要高。

高龄妊娠 伟大的冒险

25 岁左右子宫处于最佳状态

多大年龄是女人生育的“黄金期”？如果从纯生物学上来说，25 岁上下是女性的最佳生育年龄，这时子宫颈管弹性好，容易扩张，子宫肌肉收缩有足够力量，容易平安分娩。有调查发现，北上广这样的大都市，不少女性都在 30 岁后才生育。结合当下社会和人们的心理因素考虑，中山大学孙逸仙纪念医院产科副主任陈慧介绍，目前医学上将预产期年龄超过 35 岁的孕妇称为高龄孕妇。

近国内不孕不育发病率显著上升，各医院生殖医学中心总是人满为患，其中因为超龄导致不孕者占相当比例。很多人年轻时因工作忙没顾上要孩子，年纪大了想要却怀不上了。如果仅靠自然受孕，时间不等人，而且年龄越大危险越多。

流产、胎儿缺陷、难产等风险增加

发生先兆流产或胎儿停止发育。

陈慧指出，育龄妇女年龄越大，卵子在卵巢中储存时间越长，由于污染、辐射、药物的累积而造成染色体畸变和基因突变的机会增多，还可能在减数分裂的过程容易造成染色体不分离现象，因而更容易生育出缺陷的患儿。普通人群胎儿染色体畸变发生率约为 1:800，35 岁以上的高龄孕妇其发生率为 0.4%，如果孕妇为 40 岁以上，则风险上升为 1.4%。妊娠糖尿病也是高龄女性常见的并发症。高龄孕妇血管弹性不如年轻孕妇好，加上心理负担增加，使得妊娠期高血压疾病的风险率增加。同时，高龄孕妇对糖的代谢能力下降，妊娠期糖尿病的发生风险也较年轻孕妇高。

陈慧表明，女性 35 岁以后，体力处于下滑状态，骨盆和韧带功能退化、软产道组织弹性减弱，子宫收缩力也相应减弱。加上孕期容易出现妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等，巨大儿、羊水过多、胎儿宫内生长受限、胎儿宫内窘迫等的发生率也相应增高，难产、手术产率增加。

高龄增加乳腺癌等风险

值得注意的是，新的流行病学调查资料还表明，35 岁以上的初产妇，患乳腺癌的危险比 30 岁以前首次生育者高得多。广州医科大学附属肿瘤医院

院胸外科的薛兴阳援引第七届欧洲乳腺癌大会 (EBCC) 上知名学者就相关新研究探讨交流结果指出，随着生活方式的改变、生育年龄的延迟及年轻女性乳腺癌发病率的提高，越来越多的女性将面临妊娠期间合并乳腺癌的可能性。

广东省人民医院乳腺科主任廖宁教授提供的资料显示，流行病学资料所观察到：足月妊娠如果发生在 24 岁之前，会显著降低一生中乳腺癌的发生风险；而当推迟到 30~35 岁以后将增加风险，且风险高于未经产女性。

发布在《英国妇产科杂志》(BJOG) 的一项研究结果显示，2007 年，平均 10000 名生产前后的女性中，接受癌症诊断的人数为 192，而在 1994 年，则只有 112。与此同时，孕期妇女中年龄超过 35 岁的比例也由 13% 提高到 24%。该项研究的主要负责人，悉尼大学的克里斯汀·罗伯特表示：“怀孕增加了妇女进行医疗检查的机会，增大了诊出的可能性，但同时也会影响肿瘤的形成。”

众所周知，患癌风险本来也会随着年龄的增大而升高，当然，年龄只能部分解释随时间推进而增大的患癌风险。参与相关研究的加州大学治疗妇产科癌症的史密斯指出，日益发达的检测手段，可能也促进了孕妇癌症病例的增多。

温馨提示

高龄孕妇如何孕育健康宝宝

高龄孕妇属高危妊娠范畴，准妈妈们应该怎样做才能安全、舒心地度过妊娠期，孕育一个健康的宝宝呢？

孕前准备对高龄妇女来说尤为重要，建议到正规医院进行详细的孕前检查，确定各项指标正常后再准备怀孕。

要身心健康，戒除对妊娠结局有影响的烟酒嗜好，避免接触毒物和放射线，药物避孕者应改为工具避孕，6 个月后再妊娠。孕前 3 个月开始小剂量口服叶酸，预防胎儿神经管畸形，服用多种维生素及矿物质。

受孕成功后，高龄妈妈一定要做好孕期“功课”：定期产前检查。

首先，在怀孕早期应行 B 超检查，以排除宫外孕并了解宫内胚胎发育情况。其次，由于高龄孕妇及其胎儿染色体异常的发生率增高，因此，《中华人民共和国母婴保健法实施办法》规定，年龄超过 35 周岁的孕妇应当进行产前诊断。即在妊娠 18~24 周时行羊水穿刺胎儿染色体检查，此外，在怀孕 20~24 周做胎儿三级筛查彩超，以排除胎儿结构发育异常。

鉴于高龄孕妇孕期容易发生妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病等妊娠并发症，因此，在怀孕中晚期要经常监测血压，注意控制食盐摄入量；妊娠 24~28 周，按时做口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)，排查妊娠期糖尿病，孕期营养均衡，减少高糖摄入。

虽然高龄孕妇风险多，但是做好充足的孕期准备，进行完善的产前检查，孕期保持良好的心理状态，增强信心，高龄孕产妇也一样能快快乐乐做妈妈。

(南方)