

孕期胆汁酸高别忽视，潜在危害要警惕

◎广东省英德市人民医院 杨 双

孕期产检中的胆汁酸指标虽常被孕妈忽视，但在产科医生眼中却是重点监测项目。一旦发现该指标异常，医生会第一时间向孕妈详细说明情况、深入分析潜在风险，绝不敢有丝毫懈怠。

先搞懂：孕期胆汁酸高是怎么回事

正常情况下，胆汁酸由肝脏产生，经胆管排入肠道，帮助消化脂肪。但在孕期，由于激素水平变化等原因，肝脏对胆汁酸的代谢和排泄功能受到影响，导致胆汁酸在体内蓄积，进而引发妊娠期肝内胆汁淤积症（ICP）。除了激素，有ICP家族史或既往ICP病史者患病风险更高，冬季、春季或长期处于潮湿寒冷环境也可能增加发病概率。

皮肤瘙痒是ICP最突出且最早出现的症状，多从手掌和脚底开始，逐渐蔓延至全身，夜间尤其严重，常常令人辗转难眠。部分孕妇会出现黄疸表现，如皮肤和巩膜发黄；也有孕妇伴有恶心和食欲不振。然而，也有许多孕妇并无明显不适感，需通过肝功能检查才能确诊，这正是产科医生反复强调要重视定期产检的原因。

别轻视：胆汁酸高对母婴的潜在危害

有些孕妇觉得“没有不舒服，胆汁酸高一点也没关系，生完就好了”，其实这是非常危险的。孕期胆汁酸高不仅对孕妇有影响，还可能危害胎儿。

对孕妈妈来说，长时间胆汁酸高，肝功能损害，可出现转氨酶、胆红素增高甚至导致肝炎、肝硬化；

皮肤瘙痒会影响睡眠，长期睡眠不足，容易导致精力不足、抵抗力下降，引发焦虑、抑郁；长期胆汁淤积还可能影响凝血功能，增加产后出血风险，甚至危及生命。

对胎儿而言，风险更突出。过高浓度的胆汁酸会透过胎盘进入胎儿体内，对胎儿神经系统、心血管系统产生不良刺激，可能导致胎儿宫内缺氧。若缺氧状态持续或突然加重，会引发胎儿宫内窘迫，增加早产风险，严重时甚至可能导致胎儿死亡。

要牢记：这些注意事项必须做到

发现胆汁酸升高后，孕妇需从检查、治疗及生活护理等多个方面综合应对，才能最大程度保障母婴安全。

1. 定期复查，动态监测胆汁酸水平

孕期一定要遵照医嘱定期复查，通常每周或每两周查一次肝功能，监测胆汁酸、转氨酶等指标。不可因一次检测结果正常而掉以轻心，孕妇身体变化快，只有动态监测，医生才能及时对症治疗。如果指标持续升高，控制不佳，可能需要住院观察。

2. 遵医嘱治疗，切勿自行用药

妊娠期肝内胆汁酸淤积症药物治疗的目的是改善孕妇瘙痒症

状、降低围产儿死亡率和并发症的发生率。熊去氧胆酸是治疗ICP的一线药物，其可加速胆汁酸从体内排出，还可通过抗炎、抗氧化作用减轻肝损伤。有些孕妇害怕药物损害胎儿，拒绝用药。事实上，动物实验证明，熊去氧胆酸在羊水和脐血中的蓄积量很少，对胚胎和幼崽无直接损害，也未发现熊去氧胆酸对人类胎儿的毒副作用或造成围产儿远期不良影响的报道，妊娠中晚期使用安全性良好。相反的，如果不进行药物治疗，胆汁酸持续处于较高水平，会给胎儿带来更大的风险。孕妇应该严格遵医嘱用药，避免自行调整用药或听信偏方。如果在用药期间出现任何不适反应，如恶心、呕吐、腹泻等，要及时告知医生，以便医生调整治疗方案。只有积极配合医生进行规范的药物治

3. 调整饮食，助力控制胆汁酸

饮食要清淡，避免辛辣、油腻食物，如油炸食品、辣椒，这些食物会增加肝脏负担。建议多吃新鲜蔬菜、水果、谷类，促进肠道蠕动，利于胆汁酸的排出；多食优质蛋白（如瘦肉、鱼、蛋、豆制品），烹调方法以蒸煮炖为主；多饮水，有助于稀释胆汁，促进其排出。

4. 关注胎动，及时发现胎儿异常

胎动是胎儿健康的重要信号。建议孕妈每天早中晚各花1小时数胎动，正常每小时3~5次或12小时30~40次。若胎动明显减少、变弱或先剧烈后骤减，可能是胎儿缺氧，要立即就医做胎心监护、B超。

孕期胆汁酸高有风险，但只要孕妈妈警惕性高，及时发现并遵医嘱治疗，就能有效缓解自身不适，更能为胎儿安全保驾护航，让孕期在科学守护中平稳度过，迎接健康新生命的到来。☺