

优生优育免疫筛查，为备孕之路保驾护航

◎隆安县人民医院 陆淑江

备孕是开启新生命的重要筹备阶段，每一对计划孕育宝宝的夫妻，都希望给孩子一个健康的起点。优生优育免疫筛查作为备孕过程中不可或缺的重要环节，常常被一些人群忽视，殊不知，这项筛查能精准排查身体内潜在的病原体，评估免疫状态，避免孕期感染对母体和胎儿造成不良影响，让备孕之路更安心，为优生优育筑牢基础。

免疫筛查意义：守护母婴双重健康

优生优育免疫筛查并非简单的常规体检，其核心目的是排查备孕人群体内是否携带可能影响胎儿发育的病原体，评估机体免疫能力，提前规避孕期感染风险，既保障备孕女性的身体健康，也为胎儿正常发育扫清障碍。

规避孕期感染风险：孕期女性免疫力会出现生理性变化，若体内携带特定病原体，孕期感染后可能通过胎盘传递给胎儿，影响胎儿正常发育，甚至引发不良妊娠结局。免疫筛查能提前发现这类潜在病原体，通过科学干预降低孕期感染概率，守护母婴安全。

评估机体免疫状态：免疫筛查可明确备孕人群对各类关键病原体的免疫水平，判断是否存在免疫不足的情况。若缺乏相关抗体，可在备孕期间通过科学方式补充，提升机体抵抗力，为孕期抵御感染做好准备，为胎儿发育创造良好的体内环境。

筑牢优生优育基础：优生优育的核心是保障胎儿健康，免疫筛查能从源

头上排查影响胎儿发育的隐性风险，避免因忽视感染因素导致的各类问题，让夫妻双方在充分了解自身健康状况的前提下科学备孕，为新生命的健康诞生奠定坚实基础。

重点筛查项目：聚焦关键病原体排查

优生优育免疫筛查涵盖多项核心项目，重点针对可能对胎儿发育造成严重影响的常见病原体，通过精准检测明确感染状态，为备孕指导提供科学依据，是备孕人群必做的筛查内容。

风疹病毒筛查：风疹病毒感染对孕期胎儿危害较大，备孕期间若感染风疹病毒，可能导致胎儿出现发育异常。这项筛查主要检测体内是否存在风疹病毒抗体，判断是否具备免疫力，若缺乏抗体，可在备孕期间完成接种，待产生足够免疫力后再备孕。

弓形虫筛查：弓形虫多存在于宠物粪便、生肉等环境中，备孕人群若感染弓形虫，孕期可能通过胎盘影响胎儿，引发多种不良后果。筛查可明确

是否存在弓形虫感染，若检测结果异常，需在专业指导下完成干预治疗，治愈后再计划备孕。

巨细胞病毒筛查：巨细胞病毒感染较为普遍，多数人感染后无明显症状，但孕期感染可能对胎儿的肝脏、神经系统等造成损伤。这项筛查可检测体内是否存在巨细胞病毒感染及抗体水平，为备孕提供针对性指导，规避孕期感染风险。

筛查注意事项：确保检查结果精准

优生优育免疫筛查的结果准确性和干预科学性，直接关系到备孕效果和母婴健康，规范做好筛查前后的各项准备，正确解读结果并及时干预，才能充分发挥筛查的健康保障作用。

筛查时机选择：建议在备孕前3~6个月进行免疫筛查，预留充足的时间进行干预和调理。若筛查发现异常，可及时采取治疗、接种疫苗等措施，待身体达到适合备孕的状态后，再计划孕育宝宝，避免孕期仓促应对。

筛查前准备工作：筛查前需保持

清淡饮食，避免过度劳累、熬夜，避免服用可能影响检测结果的药物，同时保持心态平和，无须过度紧张。筛查时需配合医护人员完成样本采集，确保样本质量，保障检测结果的准确性。

结果解读与干预：拿到筛查报告后，需及时咨询专业医生，由医生结合各项指标综合解读，明确身体状况。若发现感染或抗体不足，需严格遵循医生指导进行干预，切勿自行判断、盲目用药，确保干预措施科学有效，为备孕做好充分准备。

总之，优生优育免疫筛查，是对备孕夫妻自身健康负责，更是对未来宝宝的健康负责。备孕之路没有捷径，科学的筛查与调理，才能为新生命的到来保驾护航。重视优生优育免疫筛查，提前排查潜在健康风险，主动提升自身免疫状态，结合健康的饮食、作息习惯，才能以最佳的身体状态迎接新生命，让每一个宝宝都能在健康的环境中茁壮成长，开启幸福的人生旅程。☺

孕期这些“小不舒服”，可能是身体在报警

◎青岛市崂山区沙子口街道社区卫生服务中心 王晓黎

孕期女性身体会持续出现生理变化，轻微腰酸、腹部牵拉感多因子宫增大、胎儿正常发育所致。不少准妈妈认为按时产检即可保障孕期安全，但产检仅反映当下身体状况，无法覆盖两次产检之间的突发风险。身体发出的异常信号，是监测母婴健康更及时的依据。孕妈应学会辨别身体反应，区分生理不适与危险预警，及时处置异常，守护母婴健康。

孕期有四类不适属于高危警报，出现后切勿拖延。孕期子宫牵拉引发的间歇性轻微腹痛，休息后可缓解，无须担心。但如果腹痛剧烈、持续不缓解，便是危险信号。孕早期出现撕裂样下腹痛，伴随肛门坠胀感，需警惕宫外孕及腹腔内出血；孕晚期突发板状硬腹、剧烈腹痛并合并阴道出血，大概率为胎盘早剥，会严重危及母婴生命。此外，孕37周前出现间隔逐渐缩短的规律性腹痛，是早产的典型征兆；任何孕周腹痛持续加重、休息后无改善，都需立即就医排查病因。

阴道出血是孕期重要的危险信号，无论孕周、出血量多少，或是有无腹痛，都需高度警惕。孕早期出血多与先兆流产、宫外孕、胚胎发育异常相关，孕中晚期出血则大概率提示前置胎盘、胎盘早剥等严重产科并发症。很多孕妈存在“少量出血、无痛就安全”的误区，容易延误诊疗。仅有孕晚期临近分娩时的少量粉色血性分泌物，属于正常临产信号，但出现

后也需咨询医生确认，其余所有孕期出血情况，均不可居家观察，需立刻就诊检查。

异常头痛合并视力问题，也是孕期重症的关键预警。孕期激素波动、睡眠不足引发的轻微头痛，休息后即可缓解。但孕中晚期是妊娠期高血压、子痫前期的高发期，若出现持续剧烈头痛，伴随视力模糊、眼前发黑、恶心、呕吐等症状，需立刻警惕。这类并发症进展迅速，会损伤心、脑、胎盘血管，严重威胁母婴安全。建议高危孕妈常备血压计，自测血压高于140/90mmHg时，及时入院检查治疗。

胎动是反映胎儿宫内健康的核心指标，胎动异常是最直观的求救信号。孕28周后胎动逐渐规律，正常12小时胎动不少于30次。若1小时胎动少于3次，或较日常频次减少50%以上，大概率提示胎儿宫内缺氧；而胎动突然异常频繁、躁动不安，是胎儿宫内应激、不适的表现。原本胎动规律的胎儿，突然变得异

常安静或躁动，都是异常信号，需立即就医排查。

出现以上任意高危症状，孕妈切勿抱有侥幸心理，需第一时间前往设有产科急诊的正规医院就诊。就医前可记录症状出现时间、时长、严重程度，准备好产检报告和病历，便于医生快速诊断，同时保持心态平稳，避免情绪紧张加重不适。并非所有孕期不适都需要急诊就医，孕吐、轻度水肿、腰背痛、轻微便秘均为常见生理现象，可居家调理，但需密切观察，谨防症状恶化。

多数孕早期孕吐在孕12周后会自行缓解，孕妈可通过少食多餐、补充维生素B₆、规避刺激性气味改善，但若频繁呕吐，无法进食、进水，体重骤降，可能是妊娠剧吐，需及时治疗。孕期久坐、久站导致的轻度下肢水肿，抬高下肢休息后可缓解，若面部、手部突发肿胀且久不消退，需警惕子痫前期。孕中晚期腰背痛多由重心改变、激素变化导致，调整站姿、

坐姿，借助抱枕支撑可有效缓解，疼痛加剧或伴随发热、尿痛时需及时就诊。针对孕期高发便秘，可通过补充膳食纤维、每日饮水1500~2000毫升、适度散步改善，严禁自行服用泻药，避免危害胎儿。

规律产检是孕期健康的基础，而日常居家自我监测，能有效填补产检间隔期的安全空白。孕28周后，建议孕妈早、中、晚各数1小时胎动，实时掌握胎儿状态；高龄、多胎、孕前高血压等高危人群，需定期监测血压；同时密切关注体重变化，单周体重骤增超1公斤，大概率存在隐匿性水钠潴留，需及时干预调理，规避孕期风险。

孕期无小事，身体异常反应皆是健康状况的真实信号。准妈妈切勿隐忍、抱有侥幸心理，主动学习孕期健康知识，准确识别身体预警，科学应对不适。在坚持规律产检的同时做好居家监测，出现异常及时就医，科学养护，守护自身与胎儿平安。☺