



懷孕是每位女性的
人生大事，當然需要計劃清
楚，但隨着生活環境的轉變，
不論是工作、經濟壓力或身體狀
況，都影響到懷孕的決定。今期
婦產科專科醫生為我們講解計
劃生育的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

以策萬全

計劃生育

懷孕高危一族

若打算生兒育女的婦女，有甚麼人士屬於高危一族？養和醫院婦產科專科醫生林思穎醫生解釋：「其實婦女不同的健康問題都有可能導致懷孕時風險會較高，例如有些人自身患有糖尿病、血壓高、患有風濕科疾病、免疫系統疾病等等，或是本身子宮、脊骨等部位曾進行手術，都會增加懷孕時的風險。其他風險因素包括婦女過往的懷孕史如曾經流產，或是懷孕過程中有併發症出現，例如是曾經早產、胎兒發育有不健全等等的問題。」懷孕高危可以是增加流產的機會，亦有可能使懷孕機會變低，嚴重甚至是重複性的流產。

何謂高齡？

說到懷孕風險，很容易立刻聯想到高齡產婦一詞，事實上年紀愈大的確對懷孕的風險相對增加，然而林思穎醫生指出「高齡」其實難以定義，她說：「年齡會影響卵子的質素，年紀愈大質素便會逐漸下降，減低其懷孕的機率和增加流產風險。」

舉例說孕婦年紀愈大，所誕下的嬰兒患有唐氏綜合症的機會會愈高，按照香港數據顯示不同年紀的孕婦懷有唐氏綜合症的嬰兒的比率，二十五歲孕婦是一千三百分之一、三十歲是九百分之一、三十五歲則是三百五十分之一，反映在三十至三十五歲之間的升幅甚大，接近三倍，所以便會說三十五歲是高齡產婦的界線。過往其實是在四十歲和三十八歲，隨着數據愈來愈完善和政府全民性檢查等等的因素，年齡界限便逐漸拉近。」除了年齡是風險因素外，醫生表示還要看個別婦女健康狀況而定，例如BMI（身高體重指數）和血壓水平等等。

孕婦年齡與嬰兒患有唐氏綜合症的機會率之關係

嬰兒患有唐氏綜合症，並不限於年滿35歲的「高齡產婦」，所有孕婦都有機會懷有唐氏綜合症胎兒。不過，孕婦年齡愈大，機會就愈高。

孕婦年齡與嬰兒之年齡	嬰兒患有唐氏綜合症，機會
20	1 in 1500
25	1 in 1200
30	1 in 900
35	1 in 350
40	1 in 100
45	1 in 25

◀ 透過政府近年進行的唐氏綜合症檢查，可見年紀愈大懷孕風險愈高。



◀ 計劃生育前婦女需要留意體重和BMI指數，保持身體健康。

孕前檢查確保萬全

近年亦有夫婦在準備生育前，選擇接受孕前檢查，例如檢查地中海貧血症、健康情況、遺傳病等等，近年亦有孕前基因檢測，林思穎醫生表示：「地中海貧血症只要透過血液檢查便可知道，其次可能是了解家族病歷史、遺傳病、近親有沒有患有血壓高、糖尿病、免疫系統毛病等等。如果婦女曾患有腎炎或尿道發炎問題，另外有可能是尿液帶菌或腎功能受損，都會影響到懷孕的風險。」

其實除了醫生的檢查，婦女也可留意自己的血壓和體重，還有心理及精神狀況。「過瘦的話會影響排卵功能、胎兒營養吸收和增加早產機會；過於肥胖便有機會患上妊娠糖尿病、小產、以至是懷孕後期出現血管栓塞。」林醫生言。

養和醫院婦產科專科醫生
林思穎醫生



▲ 糖尿病患者計劃懷孕前必須控制好糖尿指數。



▲ 當計劃生育時，進行孕前檢查能夠降低孕婦和胎兒的風險。



▲慢性病患者懷孕前需問清楚醫生，避免藥物影響胎兒，例如胰島素。



▲▼吸煙和長期酗酒都會影響胎盤功能和嬰兒營養的吸收。



慢性病增加風險

不同的慢性疾病亦會增加懷孕時風險，例如常見的高血壓、心臟病、糖尿病等等。「已知自己身體有毛病的婦女在計劃生育之前應該與跟進自己病情的醫生商量，參考其意見並進行適當的檢查，例如是否需要定期時懷孕，如果正在服藥便要看有沒有影響懷孕或胎兒等等，因為某類的血壓藥在懷孕時是不能服用，孕婦需要轉藥或減輕分量。一型糖尿病患者或需要長期注射胰島素，懷孕前便要檢查清楚會否對血管和腎臟功能帶來破壞，準備懷孕時也需要控制糖尿，避免胎兒結構異常。」林思穎說。

林思穎醫生強調，生活上的不良習慣會對懷孕造成負面影響，她說：「吸煙會導致血液的含氧量不足，女性懷有胎兒時便會降低胎盤功能，令嬰兒營養吸收較差甚至是發育不健全，從而增加流產風險。如果長期大量飲酒，便會阻礙胎兒發育，有機會令嬰兒的樣貌和身體出現變化。除煙酒以外，軟性藥物、吸毒、過量的減肥藥都會對孕婦和胎兒造成傷害。除此之外，精神狀況，情緒毛病：平常會否長期壓力大和精神緊張，都會影響受孕機會及懷孕風險。」

生活環境和工作壓力都會令社會上懷孕高危一族增加，所以生育前必須有全盤計劃。

坊間生育誤解

坊間對於生育曾存在着各種各樣的偏方和誤解，例如將葉酸視為助孕，認為注射HPV疫苗（子宮頸癌疫苗）會阻礙懷孕，林醫生解釋：「其實葉酸只是其中一種維他命B，可以幫助懷孕初期胎兒的中樞神經和腦部發育，減少脊椎發育異常的機會，但是並無助於增加懷孕機率。計劃懷孕時並沒有食物需要特別避免進食，保持均衡飲食，身心健康才是最重要。也有人誤以為注射HPV疫苗會影響懷孕，其實只是懷孕期間不能接種HPV疫苗，故此若在未完成HPV疫苗三劑期間懷孕，早段已接種的第一或二劑便會因懷孕推遲完成而影響效能而已。」

▶HPV疫苗並不會減少懷孕機會，只是建議療程中避免懷孕。



◀葉酸產品有助初期胎兒脊骨和腦部發展健全，但與助孕無關。

