

認識高危險妊娠徵兆及遠離危險物質

懷孕對每一位婦女都是一段特別的旅程。然而，有些人的懷孕經歷可能比其他人來得複雜和具潛在風險，我們稱之為高危險妊娠。高危險妊娠會增加母體和胎兒的健康風險，因此了解相關危險徵兆並及時處置就非常重要。提醒，懷孕期間也應避免暴露於菸害、酒精和輻射線等危險，以免影響母體健康及胎兒發展。

一、何謂高危險妊娠？

高危險妊娠是指懷孕期間母體或胎兒可能面臨的健康問題，包含源自於母體的健康，如高血壓、糖尿病、心臟病、子癲前症、肺及腿部深層靜脈栓塞等，或來自胎兒、胎盤的問題，如胎位不正、多胞胎、胎兒生長遲緩、前置胎盤等。除此之外，高齡孕婦、曾經早產或自發性流產的孕婦，以及有家族遺傳病史的孕婦也屬於高危險群。

二、危險徵兆：

(一)嚴重的背痛或腹痛：如果孕婦在懷孕期間出現嚴重的背痛或腹痛，有可能是早產、胎盤早期剝離的徵兆。

(二)持續的頭痛或視覺模糊：可能是罹患妊娠高血壓或子癲前症

的徵兆，應及時就醫診治，以免傷及母嬰生命。

(三)嚴重的噁心和嘔吐：懷孕早期的孕吐多半在妊娠 12-13 週後慢慢緩解。如孕吐的情況持續嚴重，甚至導致脫水、電解質不平衡及酮酸尿症等症狀，稱之為妊娠劇吐，應就醫評估和進一步治療。懷孕中後期若發生嚴重的噁心和嘔吐，也應就醫排除肝功能異常或其他問題。

(四)突然的水腫、尿量明顯減少：孕婦如果在短時間內出現明顯的水腫，要小心子癲前症的可能性，需立即就醫檢查。

(五)胎動減少或停止：如果孕婦感覺到胎動比平常明顯減少，甚至胎動停止，可能是胎兒出現問題的徵兆，應即刻就醫進行檢查。

(六)陰道出血或不停流出水漾分泌物：這可能是早產或破水的徵兆。陰道出血也可能是前置胎盤或胎盤早期剝離的症狀。

(七)持續的胸悶、喘、呼吸困難：孕婦的心肺負擔本就較未懷孕時增加，若再加上其他風險因子，如肥胖、高血壓、子癲前症、心臟疾病等，可能造成嚴重的心肺功能受損，應及早就醫治療。

孕婦應依醫生的建議定期產前檢查，以確保母嬰健康。如果孕婦被診斷為高危險妊娠，應嚴格遵守醫生的建議和處方，包括

規則的追蹤、藥物治療和生活方式的調整，若出現異常種況，應立即就醫、早期治療。

建議孕婦和家人應充分了解高危險妊娠的風險和危險徵兆，及時尋求醫療幫助，確保母嬰健康。

三、避免菸害

吸菸不僅對母體自身有害，還會影響胎兒的健康，電子煙、二手菸、三手菸也會造成一樣的風險。孕婦吸菸會增加自然流產、早產、胎盤早期剝離和胎兒低出生體重的風險，而產下的寶寶發生嬰兒猝死症候群的機率也會增加。香菸中的尼古丁、燃燒後所產生的焦油和多種化學物質，會阻礙胎兒的正常發育，可能導致生長遲緩、智力低下、先天性器官缺陷等問題。因此，孕婦應立即戒菸，同時也要遠離二手菸、三手菸的環境，確保胎兒遠離菸害。

四、避免酒精

懷孕期間，無論飲酒的多寡皆會對胎兒產生不良的影響。一般飲酒量的孕婦，其子女日後協調能力、行為能力、學習能力的發展及注意力不集中的風險會增加。若在懷孕期間大量飲酒，則

可能導致胎兒酒精症候群(胎兒酒精譜系障礙；FASDs)，這是一種可導致胎兒生長遲緩、面部畸形、頭圍過小、腦部發育異常等問題。因此，孕婦應避免飲酒，包括啤酒、葡萄酒和烈酒等，保護自己和胎兒的健康。

五、避免 X 光輻射線

在懷孕期間接受高劑量的 X 光檢查，可能對胎兒的 DNA 造成損傷，增加早產、胎兒先天性畸形或發育問題等風險。其風險與接受檢查時的懷孕週數及輻射劑量有關。一般認為輻射暴露量大於 100 毫格雷(mGy)會對胎兒造成影響，而小於 50 毫格雷則是相對安全。不同的檢查的輻射暴露量也不一樣，以一張胸部 X 光片檢查為例，其輻射暴露量約為 0.1 毫格雷，而骨盆腔電腦斷層則約為 50 毫格雷。因此，懷孕期間應盡量避免 X 光輻射線的暴露，若因病情急需 X 光檢查，應與醫師討論檢查的必要性及評估整體風險，選擇適當的檢查方式或延遲檢查，確保孕婦及胎兒的安全。

總之，胎兒的健康發展需要孕婦在懷孕期間避免各種危險因素，遠離菸害、酒精和 X 光輻射線，保持健康的生活方式，定期接受產前檢查，面臨健康問題及時就醫，都是保障胎兒健康的重要措施。