

优生指导丛书

YOUSHENG ZHIDAO CONGSHU
YUNQIAN YOUSHENG ZHIDAO

孕前



优生指导

国家人口计生委科技司 编



中国人口出版社

优生指导丛书

YOUSHENG ZHIDAO CONGSHU
YUNQIAN YOUSHENG ZHIDAO

孕前



优生指导

国家人口计生委科技司 编



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前优生指导/国家人口计生委科技司编. —北京: 中国人口出版社, 2010. 8

(优生指导丛书)

ISBN 978-7-5101-0490-9

I. ①孕… II. ①国… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②优生学-问答 IV. ①R715.3-44②R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138345 号

孕前优生指导 国家人口计生委科技司 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	3.25
字 数	50 千
版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 次	2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号	978-7-5101-0490-9
定 价	30.00 元 (全 3 册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcsb.net
电子信箱	rkcsb@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

新生命的诞生是神圣的，也是美好的。孕育新生命的过程是自然的，也有很多科学的门道。及时准确地获取这些科学知识，培养健康文明的生活方式和行为习惯，做出科学正确的生育决策，是降低出生缺陷发生风险、生育健康聪明孩子的基础。

2010年4月，经国务院批准，国家人口计生委和财政部共同组织实施“国家免费孕前优生健康检查项目试点工作”，把预防出生缺陷的关口前移，为家庭幸福创造条件，这是一项关乎民族长远发展的重大民生工程。为帮助广大群众提高优生意识，掌握优生知识，国家人口计生委科技司组织编写了本套丛书。

按不同孕育阶段，本丛书分为《孕前优生指导》、《孕期优生指导》、《分娩优生指导》3册，分别对孕前、孕期和分娩阶段的常见问题给出具体解答，进行有针对性的优生指导。愿这套丛书成为准父母们的贴心好朋友！

孕前预防，家家吉祥！科学生育，民族兴旺！

国家人口计生委科技司

2010年7月



目录

CONTENTS

一、出生缺陷概述及优生咨询

- ① 什么是出生缺陷 /001
- ② 如何预防出生缺陷 /002
- ③ 我国出生缺陷的情况 /003
- ④ 我国哪些地区出生缺陷的发病率比较高 /003
- ⑤ 我国出生缺陷发生率较高的前10位疾病是哪些 /004
- ⑥ 导致出生缺陷发生的主要原因有哪些 /005
- ⑦ 放射线对胎儿会有哪些影响 /005
- ⑧ B超对胎儿有哪些影响 /007
- ⑨ 常见的导致胎儿畸形的化学性物质有哪些 /008
- ⑩ 哪些病原体会导致胎儿畸形，其传播途径是什么 /009
- ⑪ 致畸性药物都有哪些 /010
- ⑫ 致畸药物是如何影响孕妇及胎儿的 /011

- 13 什么是神经管畸形 /012
- 14 胎儿发育哪个阶段最容易发生畸形 /013
- 15 我国神经管畸形的发生有什么特点 /014
- 16 哪些人是出生缺陷高危人群 /015
- 17 如何对出生缺陷高危人群进行指导 /015
- 18 什么是遗传病 /016
- 19 什么是遗传咨询 /017
- 20 哪些人孕前要接受遗传咨询 /018
- 21 为什么近亲不宜结婚 /018
- 22 早婚早孕有哪些危害 /019
- 23 哪些情况不宜怀孕 /020

二、一般人群优生指导

- 24 为什么6~8月份受孕对胎儿有利 /023
- 25 最佳的受孕年龄是多少 /024
- 26 生育年龄过大导致出生缺陷发生率高 /025
- 27 如何计算排卵日期 /026
- 28 孕前要接受哪些健康检查 /026
- 29 为什么要进行血常规检查 /028
- 30 为什么要进行乙肝病毒检查 /029

- 31 为什么要进行尿常规检查 /029
- 32 为什么要进行大便常规检查 /030
- 33 为什么要进行阴道分泌物检查 /030
- 34 为什么要进行宫颈细胞学检查 /031
- 35 孕妇体内缺乏叶酸会有哪些影响 /031
- 36 怀孕前多长时间开始服用叶酸片 /032
- 37 孕前如何补充叶酸 /033
- 38 妻子孕前丈夫也要补充叶酸 /033
- 39 准爸爸用药要谨慎 /034
- 40 新婚怀孕有什么不好 /035
- 41 准妈妈需要补充哪些营养素 /036
- 42 营养不良对孕妇会有哪些影响 /038
- 43 维生素E有利于优生 /039
- 44 维生素C对精子起到保护作用 /039
- 45 弓形虫病对胎儿有哪些影响 /040
- 46 如何预防弓形虫病 /041
- 47 巨细胞病毒感染对胎儿有哪些影响 /042
- 48 如何预防巨细胞病毒感染 /043
- 49 风疹病毒感染对胎儿的影响 /043

- 50 孕妇需防衣原体感染 /044
- 51 长时间使用电脑会影响生育 /046
- 52 准孕妇慎用化妆品 /047
- 53 孕前在饮食方面应注意些什么 /048
- 54 为什么孕前用药要谨慎 /049

三、高危人群的优生指导

- 55 哪些慢性病患者需要接受孕前优生指导 /051
- 56 贫血患者应注意哪些问题 /051
- 57 高血压对妊娠有何影响 /053
- 58 高血压患者能怀孕吗 /054
- 59 心脏病对妊娠有什么影响 /054
- 60 先天性心脏病是否遗传 /056
- 61 哪些人是糖尿病高危人群 /056
- 62 糖尿病对胎儿有什么影响 /056
- 63 糖尿病患者能怀孕吗 /057
- 64 癫痫患者如何生育健康好宝宝 /057
- 65 甲状腺功能异常的主要表现 /058
- 66 甲状腺疾病对妊娠有何影响 /059
- 67 肾脏疾病对妊娠有什么影响 /060

- 68 哪些肾脏病患者不宜怀孕 /060
- 69 子宫肌瘤患者能否怀孕 /061
- 70 剖宫产或子宫肌瘤剔除术后多久可以怀孕 /061
- 71 常见影响男性生育力的物质有哪些 /062
- 72 停止避孕多长时间后怀孕才安全 /062
- 73 肺结核疾病对妊娠会有哪些影响 /064
- 74 肺结核患者怀孕要注意些什么 /064
- 75 肝炎病毒对妊娠会有哪些影响 /065
- 76 如何防止后代感染乙肝病毒 /065
- 77 丈夫患有乙肝，妻子能否生育 /066
- 78 妻子患有乙肝能否怀孕 /067
- 79 不良妊娠史指什么 /067
- 80 有自然流产史的女性，孕前应接受哪些检查 /068
- 81 有异位妊娠史者能否再怀孕 /068
- 82 有过葡萄胎史多长时间后可以再怀孕 /069
- 83 生殖道感染疾病对妊娠有哪些影响 /069
- 84 第一胎为唐氏综合征，第二胎再发风险有多大 /071
- 85 接受过X射线照射的女性为何不要急于怀孕 /072

- 86 有无脑儿生育史者能再怀孕吗 /073

四、远离不良生活方式和高危因素，避免出生缺陷

- 87 孕前减肥不利于优生 /075
- 88 准妈妈太胖或太瘦都不利于优生 /076
- 89 缺碘可能导致胎儿智力发育迟缓 /077
- 90 孕前不宜多吃生肉类食物 /077
- 91 吸烟导致早产风险的增加 /078
- 92 饮酒导致胎儿智力发育迟滞 /079
- 93 危险致畸因子对生育的影响 /080
- 94 孕前避免接触农药 /081
- 95 性生活频率高不利于优生 /082
- 96 搬入新居后不要急于怀孕 /082
- 97 如何装修利于优生 /084
- 98 穿防辐射服防止辐射 /086
- 99 远离噪声过大的环境 /087
- 100 经常洗热水浴不利于优生 /088



一、出生缺陷概述及优生咨询



001



1. 什么是出生缺陷



出生缺陷也称先天异常或先天缺陷，是指胎儿出生前，在母亲的子宫内发生的而非分娩损伤所致的个体形态、结构、功能（还包括代谢、精神、智力等）等方面的发育异常。全国出生缺陷监测办公室所登记的出生缺陷，目前仅限于截至分娩后7天内肉眼可辨畸形或可觉察到的功能异常。出生缺陷，其定义广泛，疾病的种类繁多，包括先天性畸形、遗传代谢性缺陷、先天性残疾（盲、聋、哑）、免疫性疾病、智力低下等。有些出生缺陷比较严重，将导致终身残疾，有些出生缺陷则较轻微，对生长发育与身体健康影响不大。



2. 如何预防出生缺陷



世界卫生组织首先提出三级预防出生缺陷的方案，现已被我国和许多国家普遍采用。

一级预防——防止出生缺陷的发生 可以通过婚前检查、孕前保健、遗传咨询、病残儿鉴定、孕期保健及宣传、孕前及孕期避免接触物理性、化学性、生物性及其他致畸因子（如缺氧、营养不良、烟、酒等）综合措施进行干预。

二级预防——减少先天性缺陷儿的出生 可以通过孕期筛查、产前咨询、孕期超声筛查、孕期血清学筛查、生化免疫学筛查、羊膜腔穿刺细胞遗传学诊断等产前诊断方法识别胎儿先天性缺陷，早期发现、早期干预。

三级预防——出生缺陷儿的早期诊断和及时治疗 通过早期诊断和及时治疗，避免或减轻致残程度，提高缺陷儿的生活质量。



3 我国出生缺陷的情况

我国是人口大国，也是出生缺陷高发国家。1986～1987年我国首次在全国范围内进行的出生缺陷监测结果显示，常见体表缺陷的总出生患病率为13%，其中许多种出生缺陷处于世界高发水平。我国每年约有20万～30万肉眼可见的缺陷儿出生，加上出生后数月 and 数年才显现出来的缺陷，缺陷儿每年高达80万～120万，约占每年出生人口总数的4%～6%。几乎每30秒就有一个出生缺陷儿出生。其中约一半为重大出生缺陷，如神经管畸形、先天性心脏病、唇腭裂等。在缺陷儿中严重致残、致死的占相当比例，造成沉重的精神痛苦和经济负担。

4. 我国哪些地区出生缺陷的发病率比较高

出生缺陷的发生与地理环境存在明显的关联性。国家人口计生委出生缺陷预防工程首席科学家郑晓瑛等人的研究结果显示，我国出生缺陷发生水平较高的地区基本分布在海拔1000～2000米的地区内，特别是在这个

海拔高度并具有较大落差的地区，如黄土高原上的山西省，以及山东省中部丘陵区、云贵高原的横断山区等。地中海贫血在我国南方的沿海地区亦多见，而在我国其他地区少见；神经管畸形在山西某些地区的发生率高达20%以上，而在湖南等中、南部省份发生率一般在1%左右，相差近20倍。

1987年29个省市、自治区945所医院出生缺陷调查结果表明，全国在医院出生的新生儿中出生缺陷的发生率为131/万，其中高发地区山西省达到了204/万。出生缺陷的发生近年来有增加的趋势，如长沙地区2003年出生缺陷检出率为163.6/万，较2000年的131.9/万增加了24%。一般来说，农村的出生缺陷率高于城市。

5. 我国出生缺陷发生率较高的前10位疾病是哪些

根据1987年的出生缺陷监测资料显示，我国排在前10位出生缺陷的高发病种依次为无脑儿、脑积水、开放性脊柱裂、唇腭裂、脑脊膜膨出、腭裂、先天性心



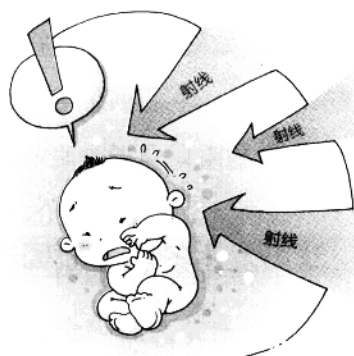
脏病、唐氏综合征、腹裂、脑膨出。在上述顺位中，位列第7的先天性心脏病在出生缺陷中的严重性日益凸显出来，一是它的危害大、致残率高、诊疗费用昂贵，二是从目前获得的数据表明，其实际发病率比1987年统计的数据要高得多。

6. 导致出生缺陷发生的主要原因有哪些

出生缺陷发生的原因十分复杂，个人层次的直接原因大致上可以分为遗传因素、环境因素以及遗传因素与环境因素相互作用三大类。此外，孕妇的营养是否平衡、合理，孕妇能否获得必要的孕期保健服务以及孕期是否处在一个健康的环境中等。不可忽视物理性、化学性、生物性、药物性等致畸因子的影响。

7. 放射线对胎儿会有哪些影响

放射线。如 γ 射线、X射线均可对胚胎发生致畸作用。孕妇接触放射线后，其子代发生染色体畸变的危险性增加。射线可损伤细胞的遗传物质（染色体与基因），特别是处于有丝分裂的细胞对射线是最敏感的，而生殖



细胞和胚胎细胞就多处于细胞分裂状态。因此，放射线可以引起胎儿发育畸形，并且在妊娠早期的3个月内危害最为严重。如在妊娠1~2周接触X射线可破坏大部分或全部胚胎细胞，导致胚胎死亡、流产。妊娠2~3周接触，会导致胎儿发育障碍或畸形等。胚胎发育的第3~8周是细胞分化期，此时对致畸因子极度敏感，妊娠超过15周，辐射产生的危害会逐渐减弱，但是大量的辐射也会导致胎儿患白血病、肿瘤等，还会对其今后的生殖机能产生不利影响。另外，还与照射的部位和接受的放射剂量有关，如单次X线摄入量最小，依次是



透视、胃肠造影、计算机断层摄像 (CT)、磁共振成像 (MRI) 等。

8. B超对胎儿有哪些影响

B型超声波是一种震动波。人耳能听到的声波频率在 16 ~ 20000 赫兹；若声波频率在 2 万赫兹以上，人耳就听不到了，称之为超声波。目前使用的超声波检测仪的原理基于人体内各器官、组织的密度不同，超声波进入人体后能产生不同的反射、折射、吸收、衰减，通

