

孕期必做的NT检测你了解吗?

面对孕期种类繁多的检查,常常有人问:同样是孕妇,为什么大家检查的项目并不一致?哪些是必须做的,哪些是可选的?在这儿给您介绍一个属于必选项的超声检查,那就是孕期胎儿NT检测。

作为孕早期胎儿的第一个排查检查,NT检测不仅可以检测NT值,还可以排除胎儿脑膨出、四肢短小等结构畸形,对尽早评估胎儿健康情况具有重要作用。

什么是NT检测?

临床工作中,我们常常以NT代表胎儿颈项透明层,N是指颈部,T为透明层。需要提醒准妈妈的是,这项检查的时间范围在怀孕11周至13+6周。因为这个时间段内,胎儿淋巴系统没有完全发育,会有少量淋巴液聚集在颈部。医生可以使用腹部超声测量胎儿颈后液体层的厚度,从而评估胎儿的健康情况。

14周以后胎儿淋巴循环建立,

颈后透明层变小消失,将无法检测NT值。30年前就有学者提出NT是预测唐氏综合征的重要指标,若NT≥3.0mm,胎儿唐氏综合征的发生率是常规人群的10倍。

唐氏综合征的发生是随机的,所有胎儿都需要评估唐氏综合征的发生风险。因此,NT检测对每一位准妈妈都很重要。

NT增厚意味着什么?

一般来说,胎儿NT数值越高,异常风险越大。大多数机构认为3.0mm以上为NT增厚,也有认为2.5mm以上为NT增厚。大多数学者认为NT≥3mm为进行侵入性产前诊断绒毛穿刺或者羊水穿刺的适应证,但是NT值为2.5mm~3.0mm的胎儿也应加强孕期检测。

目前NT增厚的病因并没有完全明确,主要与胎儿染色体异常相关,NT≥3.0mm的胎儿,7%~10%会出现不同种类的染色体异常,这些异常当中60%以上为唐氏综合征。

另外一些单基因遗传病,如黏多糖储积症、甲基丙二酸血症、3M综合征、地中海贫血等也会出现NT增厚。除了上述遗传性疾病,NT增厚的胎儿先天性心脏病、四肢短小及先天性膈疝的发生率也明显升高,所以NT增厚的胎儿进行系统超声结构筛查十分重要。

NT增厚怎么办?

面对胎儿NT增厚的情况,很多准妈妈手足无措,总是担心孩子是不是不能要了。其实,很多NT增厚的胎儿也是正常宝宝。如果宝宝NT增厚,准妈妈不要太焦虑,听取专业医生的建议,先进行绒毛穿刺或者羊水穿刺等检查,排除胎儿常见的遗传因素,如唐氏综合征等。然后,需要密切观察胎儿生长发育情况,临幊上一般是孕16周~孕18周、孕20周~孕24周以及孕28周~孕30周进行3次详细的胎儿超声结构检查,如果在这些关口都能顺利通过,大多数宝宝都是健康的。

■小贴士

孕期食欲不佳吃糖醋莲藕

孕期最初的3个月是促进大脑发育的关键时机,营养不足会影响胎儿智力发育,因此准妈妈应努力进食,以多样化的食物引起食欲,保证营养的平衡。

材料:新鲜莲藕250克,花生油15克,香油、料酒各5克,白糖35克,米醋10克,食盐1克,花椒10粒,葱花少许。

做法:将莲藕削皮,切成薄片,用清水漂洗干净。炒锅置于火上,放入花生油,烧至五成热,放入花椒,炸出香味后捞出,再放入葱花略煸,倒入藕片翻炒,加入料酒、食盐、白糖、米醋继续翻炒。待藕片成熟,淋少许香油即可出锅。

功效:藕解渴、散瘀,可清热生津、养血止泻、健脾开胃。熟藕有健补脾胃的作用,能增进食欲、补充营养、健脑益智。

(据《大河健康报》)

夜晚长开灯容易长胖



如今,人们白天户外活动少,白天光照时间不足。夜间熬夜,又暴露在强光下。一项研究则认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率。反之,睡眠代谢率下降。

与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18点后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神

经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压,但白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高,而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。

(据《北京青年报》)

排便有个“黄金2小时”

排便抓住“黄金2小时”,或能让你更长寿!

粪便的形成需要时间。肠道每天会以2~3次,每次每分钟1~2厘米的速度,将零星的代谢产物推动到左半结肠,然后在乙状结肠形成粪便驻留。最佳的排便时间,自然是在粪便形成驻留以后立即排出最好,避免有毒代谢物长期在肠胃淤积,造成刺激,增加肠胃疾病甚至是结肠癌的隐患。

肠道的粪便推进工作大多在进食30分钟后开始,按照人正常的一日三餐计算,粪便的最终形成

时间会在早上起床后和饭后的2小时。

因此,早上起床后和饭后的2小时,也被称为排便的“黄金2小时”,在这个时间段养成排便习惯的人,不仅能够降低肠道疾病甚至癌症的风险,同时意味着其肠胃消化功能良好。

当然,即使不在“黄金2小时”排便,也不用太过担心。每个人的生活习惯存在差别,只要不刻意憋大小便,或者长期出现稀水样、结块样的异常粪便都是健康的。

(据《健康时报》)

◎食疗

换个做法 蒸出碧玉水蛋

水蛋是最常见的一道菜,但如果花点心思,就可以做出不同的花样。

准备鸡蛋两个,菠菜1小把,枸杞几颗,葱花少许。将菠菜焯水煮熟后放在凉水里浸透,然后放入搅拌机中,加入温开水200毫升,打出菠菜汁。用筛子过滤菠菜汁,再往菠菜汁加少许食盐融化。将鸡蛋打匀成蛋液,和1.5倍的菠菜汁混合均匀,再用筛子过滤一遍后,滴入几滴白醋。然后用保鲜膜封住装蛋液的碟子,用牙签在上面扎几个小孔。待锅内水开以后上火蒸10—15分钟,撒上几颗枸杞子再焖1分钟,最后淋上一点点香油和葱花便可。

在春天吃碧玉水蛋,非常应景,象征一片欣欣向荣的景象。再用一点点枸杞作为点缀,就好像万绿丛中一点红。蒸蛋中加入菠菜汁和枸杞,具有养肝明目的功效。要提醒的是,枸杞本身是可以生吃的,所以并不需要焖太久,要不然蒸出来的水蛋就不光滑水嫩了。

(据《生活报》)