

# 婚前保健和孕前保健对出生缺陷的预防指导

万明娇

(湖北省谷城县人民医院 湖北谷城 441700)

**【摘要】**目的:探讨婚前保健和孕前保健对出生缺陷的预防指导。方法:选择2021年4月-2022年6月备孕妇女134例作为对象,用随机数字表法分成对照组(n=67)和观察组(n=67)。对照组予以常规产检,观察组给予婚前保健和孕前保健干预。比较经过干预后两组孕期知识了解度、心理负担情况以及优生优育情况。结果:干预后观察组孕期知识了解度占比高于对照组,存在心理负担占比低于对照组(P<0.05);干预后观察组在疾病咨询方面、孕期保健方面、科学饮食方面以及预防缺陷方面的评分均高于对照组(P<0.05)。结论:婚前保健和孕前保健有助于备孕妇女了解孕期知识,减少不良心理负担,能够预防出生缺陷,利于优生优育,值得推广应用。

**【关键词】**婚前保健;孕前保健;出生缺陷;预防指导

**Guidance of pre-marital health care and pre-pregnancy health care for the prevention of birth defects**

Wan Mingjiao

(Gucheng County People's Hospital, Hubei Province, Hubei Gucheng 441700)

**[Abstract]** Objective: To explore the preventive guidance of premarital and premarital health care for birth defects. Methods: 134 pregnant women from April 2021 to June 2022 were selected, and divided into control group (n=67) group and observation group (n=67 group). The control group received routine prenatal examination, and the observation group gave premarital health care and pre-pregnancy health care intervention. After intervention, the two groups compared the pregnancy knowledge, psychological burden and prenatal and prenatal care between the two groups. Results: The post-intervention observation group of pregnancy knowledge was higher than the control group, and the proportion of psychological burden was lower than the control group (P<0.05); the post-intervention observation group had higher scores in disease consultation, pregnancy care, scientific diet and prevention defects (P<0.05). Conclusion: Pre-marital health care and pre-pregnancy health care can help prepare pregnant women to understand the knowledge of pregnancy, reduce the bad psychological burden, prevent birth defects, and benefit the healthy birth and postnatal care, which is worth promotion and application.

**[Key words]** Pre-marital health care; pre-pregnancy health care; birth defects; preventive guidance

在胚胎发育过程中,很容易受致畸物的影响进而引发新生儿缺陷。如何降低胎儿缺陷的发生率,实现优生优育的目标,是每一对夫妇都必须面对的问题<sup>[1]</sup>。

为提高出生人口素质、减少出生缺陷,目前,国家已经建立起完善的出生缺陷三级防治体系,其中婚前保健和孕前保健是出生缺陷的重要预防措施。婚前保健是指在结婚前的保健服务,其主要目的是为患者提供一系列的体检、检验、治疗和健康知识教育等服务,以确保婚前体检、疾病诊治、生殖健康和避孕咨询以及婚前调理等方面的全面保障。而孕前保健是指在怀孕前进行的保健服务,它主要目的是通过检查孕妇的身体状况和生育史的记录,了解女性的健康状态和身体状况,为计划怀孕的女性提供孕前保健指导。婚前保健和孕前保健是母婴健康管理体系中重要的组成部分,它们能够为孕妇及其胎儿提供全面、有效的保健指导,所以进行婚前检查和孕前保健的普及,对预防出生缺陷具有重要意义。

因此本研究以备孕妇女为对象展开研究,探讨婚前保健和孕前保健对出生缺陷的预防指导情况,报道如下。

## 1.资料与方法

### 1.1 临床资料

选择2021年4月-2022年6月备孕妇女134例作为对象,用随机数字表法分成对照组(n=67)和观察组(n=67)。对照组备孕妇女年龄(21-35)岁,平均年龄(27.55±3.45)岁。观察组备孕妇女年龄(20-33)岁,平均年龄(26.26±3.14)岁。

### 1.2 方法

对照组予以常规产检,按照检查时间表完成相应检查事宜。观察组给予婚前保健和孕前保健干预。(1)婚前检查。①遗传咨询:婚前的基因检测和遗传咨询是必要的,应对家族病史及个人病史进行询问和评估,了解遗传病风险及健康状况,及时采取措施。一旦发现有遗传病高风险,应引导备孕或考虑进行胚胎基因诊断。②生育计划:通过专业的婚前医学检查,了解夫妻的体质、生殖健康及生殖系统功能状况,避免由于一些先天性因素等原因导致的不孕、流产等情况的发生。③引导预防:对于一些与出生缺陷相关的生活习惯和环境因素进行教育和引导,如:饮食、锻炼、环境污染、药品、放射性物质等因素。④性病防治:为保证双方的生殖健康,婚前性病筛查、防治和健康宣教是十分必要的。⑤孕前基因检测:计划怀孕的夫妻,如果有家族遗传疾病或遗传基因缺陷历史,应根据病情及家族史接受相应的基因检测。(2)孕前保健。①孕前健康检查:为了确保母体和胚胎的健康,建议在怀孕前对母体进行全面的体检,包括血常规、尿常规、肝功、肾功、血糖、乙肝、HIV等项目。特别对高风险孕妇,如年龄较大的孕妇、家族有染色体畸形、遗传病等病史的孕妇更要重视。②控制生活常规:健康的饮食习惯、适量的运动和充足的睡眠对于身体健康非常重要。定期进行体检,切勿滥用药物,减少吸烟、喝酒等不良习惯。③控制体重:肥胖与出生缺陷之间存在一定的关系,减少体重可有效降低出生缺陷的风险。④预防感染:感染是引起出生缺陷的主要原因之一。特别是在怀孕初期,一些病毒和细菌会对胎儿产生极大的影响。因此,在计划婚姻的前几个月,应将免疫接种程序完成,避免与患有传染性疾病的人接触。⑤控制环境因素:环境污染可以对胎儿健康产生负面影响。应避免接触有害化学物质,使用避孕药物控制怀孕时间,避免暴露在高温

环境中等危险情况。⑥补充叶酸：叶酸是怀孕前和怀孕期间非常重要的营养素，可以预防胎儿神经管缺陷的发生。建议吃饭时多添加蔬菜、水果等含有叶酸的食物，同时在怀孕前3个月持续服用叶酸片。⑦避免过度压力：怀孕前应尽可能地尝试减轻压力，做好准备，使身体适应怀孕。

### 1.3 观察指标

(1) 孕期知识了解度、心理负担情况。对两组孕期知识了解度及存在心理负担进行统计比较。(2) 优生优育情况。包含疾病咨询方面、孕期保健方面、科学饮食方面以及预防缺陷方面，评分越高说明效果越好。

### 1.4 统计分析

采用SPSS22.0软件处理，计数资料行 $\chi^2$ 检验，采用n(%)表示，计量资料行t检验，采用( $\bar{x} \pm s$ )表示， $P < 0.05$

表1 孕期知识了解度、心理负担情况 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	知识了解度		心理负担	
		了解	不了解	有	无
观察组	67	64 (95.52)	3 (4.48)	46 (68.66)	21 (31.34)
对照组	67	51 (76.12)	16 (23.88)	58 (86.57)	9 (13.43)
t	/	6.432	5.872	6.422	5.872
P	/	0.000	0.000	0.000	0.000

表2 两组优生优育情况比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	疾病咨询	孕期保健	科学饮食	预防缺陷
观察组	67	92.57 ± 4.61	90.25 ± 3.29	85.39 ± 4.63	92.12 ± 2.49
对照组	67	77.41 ± 3.98	80.12 ± 1.12	76.46 ± 2.67	73.19 ± 3.51
t	/	7.296	8.435	7.932	6.538
P	/	0.000	0.000	0.000	0.000

## 3. 讨论

胚胎发育第三至第八周的细胞在分化时处于致畸因子敏感期，最容易导致出生缺陷<sup>[1]</sup>。影响出生缺陷的因素包括胎儿自身的生长能力、阻碍胎儿在子宫内发育的因素以及母体的营养供应<sup>[1]</sup>。全面贯彻落实婚检产前预防出生缺陷指导意见，加强和落实婚检产前保健健康指导，提高出生人口素质和婴儿健康潜力。婚前保健和孕前保健包括询问项目和体格检查两部分，男性和女性的疾病都可以及时发现，为女性的怀孕做准备。医务人员在会诊接待时应根据预防对象的不同，收集分析各种因素，并根据检查结果和因素作出科学的评估。使孕妇了解孕期相关知识，以健康良好的状态进入妊娠期，降低婴儿出生缺陷率。本研究中，干预后观察组孕期知识了解度占比高于对照组，存在心理负担占比低于对照组 ( $P < 0.05$ )，说明婚前保健和孕前保健可以有效通过指导女性了解胎儿在哪个阶段易患致畸、孕期生理和心理健康知识，提高自我保健意识，预防出生缺陷。在出生缺陷的预防上，对计划怀孕的女性进行优生咨询和监测，对个别有心理担忧的女性进行针对性指导，科学解决问题，减轻生育压力。婚前保健和孕前保健教育夫妇获得系统的生理和心理知识。

差异有统计学意义。

## 2. 结果

### 2.1 孕期知识了解度、心理负担情况

干预后观察组孕期知识了解度占比高于对照组，存在心理负担占比低于对照组 ( $P < 0.05$ )，见表1。

### 2.2 两组优生优育情况比较

干预后观察组在疾病咨询方面、孕期保健方面、科学饮食方面以及预防缺陷方面的评分均高于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表2。

对于高危人群，要加强管理和监测，定期进行妊娠试验，可预防相关疾病的发生，为胎儿创造良好的环境<sup>[4]</sup>。本研究中结果显示，干预后观察组在疾病咨询方面、孕期保健方面、科学饮食方面以及预防缺陷方面的评分均高于对照组 ( $P < 0.05$ )，说明婚前保健和孕前保健可有效的提高优生优育水平。

目前，出生缺陷的预防已经成为了社会公共卫生的主要内容之一，并已经上升为重点预防的范畴，做好出生缺陷的预防，需紧密实施以下几点措施：(1) 提倡进行婚前检查与婚前保健，加强婚前检查的力度，选择最佳的生育年龄，进行系统化的风险评估，对于高危人群进行TORCH筛查，降低出生缺陷的发生率。(2) 开展孕前与孕早期的保健，孕早期检查早期预防疾病的发生。对于高危人群加强管理与监测的力度，对于严重畸形的胎儿建议孕28周前终止妊娠，出现自然流产的孕妇不要盲目保胎治疗，避免增加出生缺陷的发生率。因此，婚前检查与孕前保健在预防出生缺陷中具有非常重要的意义。

综上所述，婚前保健和孕前保健有助于备孕妇女了解孕期知识，减少不良心理负担，能够预防出生缺陷，利于优生优育，值得推广应用。

## 参考文献：

- [1]林美娟, 钱晓忠, 陈雄, 等. 社区孕前保健网建设探索研究[J]. 中国全科医学, 2020, 23(5): 580-584+592.
- [2]宋王珍, 钱衍. 婚前健康检查和孕前优生健康检查项目实施效果分析[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(13): 3115-3118.
- [3]王丽, 李芳. 乌鲁木齐市天山区2015-2017年出生缺陷情况分析[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(9): 2154-2156.
- [4]Dachew B A, Ayano G, Betts K, et al. The impact of pre-pregnancy BMI on maternal depressive and anxiety symptoms during pregnancy and the postpartum period: A systematic review and meta-analysis[J]. Journal of Affective Disorders, 2021, 281(2021): 1-10.