



慢性疾病与妊娠

关键点

- 患慢性疾病的女性可以并且确实能够健康地妊娠，并拥有健康的宝宝。
- 慢性疾病包括哮喘、自身免疫性疾病、糖尿病、高血压、艾滋病 (HIV)、癫痫和精神疾病。
- 在怀孕之前、期间和产后，与您的医务人员一起管理慢性疾病和治疗 (包括药物)。
- 在未事先咨询医务人员的情况下，请勿在怀孕之前、期间或产后，开始或停止使用任何处方药。
- 在怀孕期间使用某些药物可能会导致严重问题，包括早产、新生儿戒断综合征 (NAS) 和先天缺陷。

什么是慢性疾病？

慢性疾病 (慢性病症或慢性病) 是指持续 1 年或以上并且需要持续医疗护理的疾病，这些疾病可能限制个人的日常活动并影响日常生活。在这个国家，越来越多的育龄女性患有慢性疾病。这是因为使人们容易患上慢性疾病的危险因素 (如营养不良、缺乏运动、[超重](#)和[吸烟](#)) 日益增加。

患慢性疾病的女性可以并且确实能够健康地妊娠，并拥有健康的宝宝。

在怀孕期间，您的身体可以很好地照顾宝宝。如果您患有慢性疾病，则在怀孕之前、期间和产后，您可能需要医务人员提供一些额外的帮助，以管理您的疾病和治疗 (包括[处方药](#))。您和您的医务人员可以采取很多措施，以控制您的病情，并保持宝宝的安全与健康。

慢性疾病如何影响妊娠？

慢性疾病会增加您发生某些妊娠并发症的风险。但是，医务人员的精心治疗可以帮助您控制病情，让您健康地妊娠，并拥有健康的宝宝。

慢性疾病会增加以下风险：

- **不孕症。** 这意味着您很难受孕。
- **早产。** 婴儿在妊娠 37 周之前出生。相比于足月婴儿，早产婴儿更容易出现健康问题。
- **出生缺陷。** 出生缺陷是指出生时存在的疾病，患儿身体的一个或多个部位的外形或功能发生了改变。出生缺陷可能会导致整体健康、身体发育或身体功能方面的问题。
- **妊娠失败，例如流产和死产。** 流产是指在妊娠 20 周前发生的子宫内胎儿死亡。死产是指子宫内的胎儿死亡。

慢性疾病的例子有哪些？

慢性疾病包括：

自身免疫性疾病。如果您患有自身免疫性疾病，则抗体（您体内抗感染的细胞）会错误地攻击健康组织。自身免疫性疾病包括：

- **强直性脊柱炎。**这是一种会影响脊柱（背骨）的关节炎。它会引起椎骨（脊柱中的骨）之间及脊柱与骨盆之间的关节发炎（疼痛、发红和肿胀）。它还可能会影响其他关节。骨盆将下肢连接到躯体。
- **炎症性肠病 (IBD)** 包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。炎症性肠病会引起消化道（人体在消化道内分解食物、吸收营养并清除废物）问题。
- **狼疮**（系统性红斑狼疮或 SLE）。狼疮会损害关节、皮肤、肾脏、心脏、肺部和其他身体部位。
- **多发性硬化症 (MS)。**多发性硬化症会累及脑部和脊髓的部分神经。
- **银屑病。**这是一种可导致皮肤出现瘙痒性或疼痛性增厚红斑的皮肤病。斑块通常出现在肘部、膝盖、头皮、背部、面部、手掌或脚上。但它们也可以出现在其他身体部位。一些银屑病患者会患有银屑病关节炎，其可导致关节疼痛、僵硬和肿胀。
- **类风湿性关节炎 (RA)。**类风湿性关节炎侵袭全身的关节内膜。
- **硬皮病。**这是一组会影响人体结缔组织的疾病。结缔组织支撑皮肤和内脏器官，例如肾脏、肺脏和心脏。
- **慢性疼痛。**这种疼痛可持续数周、数月甚至数年。它可能由损伤、感染或其他情况引起。有时原因不明。

影响血液、血管、心脏和肺脏的疾病。这些疾病包括：

- **哮喘。**这是一种肺部疾病，会导致呼吸道收缩，引起呼吸困难。
- **心脏病 (心血管疾病)。**这包括影响心肌或涉及血管狭窄或阻塞的疾病，可能导致心脏病发作或卒中。
- **血压升高 (高血压)。**血压是血液对动脉壁施加的压力。动脉是将血液从心脏输送到身体其他部位的血管。如果动脉内的压力过高，则血压会升高。高血压会对心脏和肾脏造成额外的压力。这可能导致心脏病、肾脏疾病和卒中。
- **HIV (人类免疫缺陷病毒)。**HIV 是一种攻击人体免疫系统的病毒。HIV 是引起 AIDS (获得性免疫缺陷综合征) 的病毒。
- **肥胖。**如果您患有肥胖，体内脂肪会过多，并且体重指数 (BMI) 会达到 30.0 或以上。体重指数是根据身高和体重测量体内脂肪。如需确定您的体重指数，请访问 www.cdc.gov/bmi。

影响激素（人体生成的化学物质）的疾病。这些疾病包括：

- **糖尿病。**糖尿病是指人体血液中的糖（称为葡萄糖）过多。当您进食时，您的身体会将食物中的糖和淀粉分解为葡萄糖，以获取能量。胰腺（胃后部的器官）会产生一种称为胰岛素的激素，该激素可帮助人体将血液中的葡萄糖维持在适当水平。当您患有糖尿病时，体内无法产生足够的胰岛素或不能很好地利用胰岛素，因而造成血液中的糖过多。糖尿病会损害人体器官，包括血管、神经、眼睛和肾脏。怀孕前患有的糖尿病称为**既存糖尿病**。**妊娠糖尿病**是指某些女性在怀孕期间患上的一种糖尿病。

- **甲状腺疾病。** 甲状腺是位于颈部的腺体，其分泌的激素可帮助人体储存和利用食物中的能量。如果它分泌的激素太少或太多，则可能会导致健康问题。

精神疾病。 这些疾病会影响人的感觉、思维和行为。它们会干扰患者的日常生活。**抑郁症** (抑郁障碍、重度抑郁症或临床抑郁症) 是精神疾病的一个例子。抑郁症会导致患者出现悲伤的情绪，并对喜欢做的事情失去兴趣。这是一种医学疾病，需要治疗才能改善。

在怀孕之前、期间和产后，您需要哪类医务人员来治疗慢性疾病？

为了使怀孕期间的病情获得最佳管理，您需要一个医务人员团队，他们通力合作，为您提供最佳的全方位医疗护理。您的团队由以下人员领导：

- 产前保健医务人员
- 治疗慢性疾病的医务人员

您的团队还可能包括其他医务人员，可以帮助您在怀孕之前、期间和产后，管理您的病情。其中可能包括婴儿的医务人员，尤其是当您接近分娩时。

在您**尝试受孕**之前，请确保每个医务人员都了解您的怀孕计划以及为您看诊的其他医务人员。您的所有医务人员与您通力合作，以帮助您**为怀孕做好准备**，并让您在怀孕期间保持健康。例如，如果您患有抑郁症，您的产前保健医务人员应知道谁为您治疗抑郁症以及您的治疗方法。此外，您的精神健康医务人员应知道谁为您提供产前保健。提供他们的联系信息，以便您和您的医务人员可以方便联系。

您所有的医务人员通力合作，以确保在您怀孕之前、期间和产后，您所接受的任何治疗 (包括药物) 对您和婴儿都是安全的。如果您尚未就药物对怀孕的影响咨询每位医务人员，请勿开始或停止使用任何药物。开始、停止用药或更换药物可能会导致严重的健康问题。

您的医务人员团队包括：

您的产前保健医务人员，他们会在怀孕期间照顾您，并帮助您分娩婴儿。例如：

- **产科医生 (OB)。** 产科医生是在孕妇诊疗护理和婴儿分娩方面接受过教育和培训的医生。
- **家庭执业医生 (家庭医生)。** 家庭医生可以为您的家庭成员提供诊疗护理。家庭医生可以在您怀孕之前、期间和产后为您提供诊疗护理。
- **母胎医学 (MFM) 专科医生。** 母胎医学专科医生是在诊疗高风险妊娠方面接受过教育和培训的产科医生。
- **认证助产士 (CNM)。** 认证助产士是在护理各个年龄段的女性 (包括孕妇) 方面接受过教育和培训的护士。

- **家庭执业护士 (FNP) 或女性健康执业护士 (WHNP)**。家庭执业护士是在护理您的每位家庭成员方面接受过教育和培训的护士。女性健康执业护士是在护理各个年龄段的女性 (包括孕妇) 方面接受过教育和培训的护士。

治疗您专科疾病的医生。例如：

- **心脏科医生** 治疗并帮助预防心脏和血管疾病。
- **内分泌科医生** 治疗腺体或激素问题，例如糖尿病或甲状腺疾病。
- **胃肠科医生** 治疗影响消化系统的疾病，例如 IBD。
- **传染病专科医生** 治疗传染病，例如 HIV 或 [寨卡病毒](#)。
- **神经科医生** 治疗脑、脊髓或神经问题，例如癫痫。
- **精神科医生** 治疗患有情绪或精神健康问题 (例如抑郁症) 的人。
- **呼吸科医生** 治疗肺部疾病，例如哮喘。
- **风湿病医生** 治疗自身免疫性疾病以及影响骨骼、关节、肌肉、韧带和肌腱的疾病。

其他类型的医务人员，例如：

- **精神健康专业人员**，包括精神科执业护士、心理学家、社会工作者、治疗师和咨询师。
- **产妇陪护**。产妇陪护是接受过培训的专业人员，他们会在女性分娩之前、期间和产后，为其提供信息、身心保健和支持，包括在分娩和生产期间提供持续支持。
- **哺乳顾问**。哺乳顾问经过专门培训，可以帮助女性进行母乳喂养。
- **糖尿病卫教人员**。糖尿病卫教人员经过专门培训，可以帮助糖尿病患者控制血糖。
- **注册营养师**。注册营养师是持牌的医疗保健专业人员，可以帮助人们食用健康食品，以帮助他们过上健康的生活。

您用于治疗疾病的药物如何影响怀孕？

许多女性在怀孕期间使用药物来控制慢性疾病。约十分之九的女性 (90%) 在怀孕期间使用某种药物。十分之七的女性 (70%) 在怀孕期间使用至少一种处方药。但是，怀孕期间使用某些药物可能会增加您发生严重并发症的风险，其中包括：

- 早产。
- 出生缺陷。
- **新生儿戒断综合征 (NAS)**。新生儿戒断综合征是一组病症，当婴儿停止接触其出生前在子宫内接触的某些药物时，就会引起该病症。新生儿戒断综合征最常由阿片类药物引起。处方阿片类药物用于治疗疼痛。
- 婴儿 **发育障碍**。这是脑部功能的问题，可能导致患儿在身体发育、学习、交流、自理能力或与他人相处方面出现困难或迟滞。
- 流产、死产和 [婴儿死亡](#)。

您在怀孕期间使用的药物取决于：

- 您的慢性疾病和任何其他病症
- 您用药的量
- 怀孕期间使用药物的时间
- 您可能会使用的其他药物

如果您用于治病的药物可能伤害胎儿，您可更换一种更安全的药物。但有些药物可能对您的健康至关重要，即使它们可能会影响胎儿。您和您的医务人员可权衡您所使用药物的获益和风险，使您在怀孕期间尽可能保持最健康状态。

当您的医务人员给您开药方时，他会告诉您确切的用量（称为剂量）、用药频率和用药持续时间。当您使用任何处方药时：

- 必须完全按照医务人员的指示用药。
- 切勿与酒精或其他药物同服。
- 切勿使用他人的处方药。

如果对您的药物有疑问或疑虑，请咨询您的医务人员。

为了准备好在怀孕期间管理好您的疾病，在怀孕前，您可以做些什么？

提前做好计划，以确保您在怀孕前尽可能保持健康。您的医务人员可以帮助您控制病情并改变生活方式，以为怀孕做好准备。您可以做以下事情：

让您的医务人员团队做好准备。 确保所有医务人员都知道您的团队中的其他医务人员以及如何与他们联系。他们都需要了解您的病情以及您打算怀孕。

进行孕前检查。 孕前检查是指在怀孕前由产前保健医务人员为您进行的医学检查，以确保您在受孕时保持健康。当您开始尝试受孕之前，请先进行此项检查。在检查时，应咨询有关服用[叶酸](#)的信息，以帮助预防脑部和脊柱的先天性缺陷（称为[神经管缺陷](#)）。您的医务人员可确保您已接种当前应该接种的所有[疫苗](#)，以在怀孕期间帮助保护您免受致病性感染。

与您的医务人员讨论受孕时间。 他们可以帮助您考虑最佳的受孕时间，并帮助您在准备好怀孕之前选择[生育控制措施](#)。这有助于防止意外怀孕，或者当您的病症可能对您和婴儿造成问题时，这也有助于防止怀孕。例如，如果您患有 IBD 等自身免疫性疾病，您会有缓解期（很少或没有症状）和发作期（很多或强烈的症状）。最好不要在疾病发作、开始新的治疗或服用某些药物时怀孕。使用生育控制措施和[怀孕计划](#)可以帮助减少并发症的风险。

与您的医务人员合作，以控制您的疾病。 例如，如果您患有糖尿病，请在怀孕前 3 至 6 个月时控制好糖尿病。监测血糖，使用糖尿病药物，[吃健康食品](#)并每天[运动](#)。

咨询您的医务人员，以确保您在怀孕时，您的治疗对您和胎儿均安全。 与医务人员团队合作，您可以对治疗（包括处方药）做出决定。在未事先咨询医务人员的情况下，请勿开始或停止使用任何处方药。



确保为您开药的所有医务人员都知道您打算怀孕。确保您的产前保健医务人员知道您使用的所有药物。这包括处方药、[非处方药](#)、[补充剂和草药产品](#)。您可以使用非处方药 (OTC) (如止痛药和感冒药) 来治疗头痛或鼻塞等常见病症。非处方药是指您无需医务人员的处方即可购买的药品。但在怀孕期间，并非所有的非处方药都可以安全使用。而且补充剂和草药产品对孕妇也并非绝对安全。补充剂是指您用来补充某些营养物质的产品，而您无法从饮食中摄入足量的这些营养物质。例如，您可以服用维生素补充剂，以帮助您获取更多的维生素 B 或 C。或者您可以服用铁或钙补充剂。

怀孕期间如何管理慢性疾病？

怀孕期间，务必密切监测怀孕状况和疾病。您可以做以下事情：

尽早定期接受产前保健。 产前保健是您在怀孕期间接受的医疗保健。在进行每次产前保健时，您的产前保健医务人员会检查您和发育中的胎儿。当您知道自己怀孕时，应尽快致电您的医务人员，并进行首次[产前检查](#)。即使您感觉良好，也请进行所有产前检查。

在每次产前就诊时，与您的医务人员讨论您的病症、治疗计划，并让其他医务人员知道您最新的产前保健情况。由于您有慢性疾病，因此在整个怀孕期间，您可能需要进行更多的产前检查。您的医务人员可能会要求您在产前检查间隔期间，在家中监测自己的健康状况。例如，如果您患有高血压，您可能需要每天自己测量血压。

在您进行首次产前检查时，医务人员会对您进行体格检查，并检查您的整体健康状况。他们还会与您讨论[产前测试](#)。产前测试是在怀孕期间进行的医学测试，可帮助您的医务人员了解您和胎儿的状况。由于您有慢性疾病，因此您可能需要进行更多的产前测试。

告诉您的产前保健医务人员您所使用的所有药物，即使这些药物是由其他医务人员开具处方。确保为您开药的所有医务人员都知道您已怀孕。在怀孕期间，在未事先咨询医务人员的情况下，请勿开始或停止使用任何处方药。突然停药可能会导致严重问题。例如，如果您患有自身免疫性疾病，您的病情可能会在怀孕期间好转。但如果您停止用药，您的病情可能会突然加重，并伤害胎儿。

定期接受针对疾病的治疗。 对于所有为您的疾病提供治疗的医务人员，您应该继续去他们那里就诊。不要因为您要进行产前检查，而不去进行针对其他疾病的检查。请记住，您的医务人员都是团队的一部分，在怀孕期间，每位医务人员都对您的诊疗护理起着重要的作用。

制定产后保健计划。 产后保健计划可以帮助您在分娩后为医疗护理做准备。您的医务人员可告诉您何时安排首次[产后检查](#)。这是您产后需要进行的医学检查，以确保您在分娩和生产后恢复健康。在您其中一次的产前检查中，制定一个计划。您的计划包括有关生育控制措施和[母乳喂养](#)的选择，并确保对怀孕期间可能出现的任何并发症进行治疗。



母乳喂养计划。咨询您的医务人员您的疾病会对母乳喂养造成怎样的影响。母乳是婴儿出生后第一年的最佳食物 — 它有助于婴儿成长和发育。大多数患有慢性疾病的女性都可以母乳喂养。但是，某些疾病和用于治疗疾病的某些药物可能会使母乳喂养对婴儿不安全。咨询您的医务人员，以决定是否进行母乳喂养。

如果您不打算进行母乳喂养，请咨询医务人员有关使用捐赠母乳或配方奶来喂养婴儿的信息。捐赠母乳是指女性向母乳库捐赠的母乳。母乳库接收并存储捐赠母乳，并对其进行测试以确保其安全，然后将其发送给需要它的婴儿家庭。捐赠母乳由婴儿的医务人员开具处方，其具备母乳的所有好处。配方奶是一种乳制品，可以代替母乳来喂养婴儿。

产后如何管理您的慢性疾病？

即使在孩子出生后，您的健康（尤其是针对您的疾病的治疗）也非常重要。您可以为自己和孩子所做的最好的事情就是照顾好您自己的健康。您可以做以下事情：

即使您感觉良好，也应进行产后检查。这很重要，因为新妈妈在分娩后的数天和数周内，存在出现严重、有时甚至是[威胁生命的并发症](#)的风险。很多新妈妈存在健康问题，甚至死于健康问题，而这些健康问题是可以通过产后保健来预防的。



在进行检查时，您的医务人员会对您进行体格检查，并检查您的慢性疾病。与医务人员讨论在您怀孕期间、分娩和生产期间出现的任何可能影响产后健康的问题。即使您现在不打算再生育一个孩子，您也可以避免在将来怀孕时出现问题。例如，如果您在某次妊娠时发生早产，那么在其他妊娠时，再次早产的风险会增加。即使您不打算生育更多孩子，也要询问医务人员，您在怀孕期间出现的任何问题是否会影响您现在或将来的健康。

如果您对分娩后的任何不适存有疑虑，请告诉医务人员。人体在产后会发生很大变化。有些变化是身体上的变化，例如您的乳房充满了乳汁，而有些则是情绪上的变化，例如感觉到更多的压力。大部分的这些不适感和人体变化是正常的。但是，如果您担心这些不适感，请告诉医务人员。在未事先咨询医务人员的情况下，请勿使用任何药物来治疗不适。

了解产后健康问题的警示症状。这些警示症状包括胸痛、呼吸困难、大量出血、严重头痛和极度疼痛。尽快接受治疗可以挽救您的生命。产后可能发生的危及生命的疾病包括感染、[血栓](#)、[产后抑郁症 \(PPD\)](#) 和 [产后出血 \(PPH\)](#)。慢性疾病可能会增加您罹患其中某些疾病的风险。例如，如果您患有抑郁症或其他精神疾病，则您更有可能患上产后抑郁症。如果您有肥胖症，则您出现血栓或产后出血的风险升高。

定期接受针对您的疾病的治疗。对于所有为您的疾病提供治疗的医务人员，您应该继续去他们那里就诊。不要因为您已经分娩并要进行产后检查，而不去进行针对其他疾病的检查。让您的医疗团队中的所有医务人员知道您的最新情况。

如果您要母乳喂养，请确保您的母乳对孩子是安全的。您可能会通过母乳将药物传递给孩子。因此，请咨询医务人员在母乳喂养期间，您所使用的药物是否安全。如果不安全，请询问是否可用捐赠母乳或配方奶喂养孩子。请勿吸烟、[饮酒或使用有害药物](#)。所有这些物质都会使母乳对孩子有害。

在您准备再次怀孕前，请使用生育控制措施。对于大多数女性而言，在分娩和再次怀孕之间，最好[等待至少 18 个月](#)。这段时间使您的身体有时间从上一次怀孕中完全恢复，并为下一次怀孕做好准备。您和您的医务人员团队可以通力合作来管理您的疾病，以便您在健康状态下为下一次怀孕做好准备。

上次审查时间：2019 年 3 月