



## 是否失眠 测测就知道

- 1.你是否会对自己的睡眠质量极度关注并感到焦虑呢?
- 2.白天工作时是不是时常会觉得情绪不佳?
- 3.你时常会出现诸如难以入睡、睡眠不深、易醒多梦,或醒后不易入睡,白天很容易疲乏或困倦?

如果上述问题你的回答都是肯定的,且这些睡眠障碍每周至少发生3次,并持续1个月以上,可要注意了——你患了失眠症。

更多内容详见 B26、B27

# 3.21



世界睡眠日

## 昨夜,你睡得好吗?

# 48岁孕妈妈,为生龙宝“拼”性命!

### 核心提示

“我们全家感谢圣玛,没有圣玛那么多妇产科专家,像我这样年龄大多病缠身的人,不要说双胞胎,就是生一个也是祖上烧高香了!我会永远记住圣玛,记住这群最可爱的人!”出院时,来自封丘的孙女士在医院留言簿上写道。

圣玛妇产医院院长孙国俭在日记上这样写道:“圣玛妇产医院不仅设立专家应急预案,从妇产科、新生儿科、麻醉科、手术室、检验科、后勤科等,每个科室都备有一套应急预案,手术团队更是准备了择期手术和急诊手术两套预案,既要保证妈妈安全,又要让宝宝平安诞生”。

3月15日,笔者在圣玛妇产医院获悉,来自封丘的孙正月(化名)“两次子宫下端剖宫产、糖尿病、高龄肥胖等高危因素集于一身,年龄近50岁,怀上了双胞胎!”面临多重危机宝宝能否幸运降生,勇敢的妈妈经历了怎样的孕育之旅,圣玛专家团队进行了怎样的抢救工作?



### 高龄怀双胞胎,最爱在圣玛

当得知自己怀上双胞胎时,孙女士和家人惊喜之余,多了一份沉沉的担心。“年龄近50岁,怀孕生育已经是一件有风险的事了,更何况是双胞胎!”

在圣玛妇产医院生过孩子的好姐妹卢梅(化名)推荐她到圣玛医院做围产保健,“你只要到哪里做围产保健,你面对的全是闻名河南省内外的妇产科专家,你一定会感到不虚此行!”

孙女士到圣玛妇产医院咨询时,专家诊断后认为对孙女士而言,孕早期终止妊娠是更安全的选择:疤痕子宫合并糖尿病,随时可以破裂导致胎死宫中、母亲大出血休克加重母体风险,越早取出胎儿,妈妈越安全,但宝宝却成活率低;因为妊娠合并糖尿病,加重胎儿不成熟情况,越推迟取出宝宝,早产儿出生存活率越高,妈妈的风险却会因此加大。“时机的把握,如同走钢丝”妇产专家李华英这样说。

圣玛妇产医院专家组组长李小妹说:多名教授级妇产科专家将亲临一线为孙女士开展治疗,同时准备了妇产科、新生儿科、麻醉科、手术室等部门应急预案系统,一

切风险尽在把握之中。”圣玛妇产专家经过会诊后,为孙女士制订了一套保胎方案和应急预案。

“对我诊疗的专家都是有着三、四十年妇产临床经验的主任医师,加上医院环境好,台湾模式服务很不错,决定在圣玛建卡、生产,把自己交给一群最信赖的人。”孙正月自豪地说。

### 圣玛产检一对一

“圣玛的产检都是一对一定制的,在常规十多次产检中,不同的孕妇需要的项目是有区别的,圣玛会分别对待。”圣玛医院产科主任李华英告诉笔者。

孙女士的“特殊”情况,使孕期的密切监测变得非常重要。每次,检查时间到的前一天,孙女士就会接到圣玛客服人员的电话,通知她预约时间和注意事项。“有什么异常,还可以经常联系到我的主管医生,在圣玛的产检,是愉快的。”孙女士说。

“像孙女士这种妊娠糖尿病患者,营养需要与正常孕妇不同,更要注意热量的摄取、营养素的分配比例及餐次的分配。”圣玛的妇产营养专家专为孙女士量身定做了饮食方案。

### 与风险的“较量”

2月底,在孙女士已经和双胞胎宝宝安全共度了34周后,经过检查,孙女士出现了先兆早产,羊水过多等症状。孙女士住进了圣玛VIP特护病房,同圣玛的专家们一起,开始了与风险的“较量”。

每天7次血糖监测、每天二次电子胎心监测,控制血糖水平达理想状态……

“子宫监测情况来看,随着孩子长大、羊水增多,子宫下段在进行性变薄,最怕破裂悄悄的发生”,圣玛产科主任李华英说,为此医院召开几次全院专家会诊,尽量延长宝宝生长时间,因为现在取出宝宝,无疑成活率是很低的。孩子呀,你们多呆一天,妈妈的危机就多十分!

### 双胞胎出生,母子平安

3月18日早晨,已经保胎到36周的双胞胎,出现新情况:妈妈出现了宫缩且逐渐加强!经检查,妈妈子宫下段进行性变薄,破裂随时可能发生!

“现在是采取手术的最好时机!”手术启动以后,一切按预案忙碌而有序的进行着。孙女士患有的椎间盘突出旧疾,给麻醉带来了难题。圣玛麻醉师凭借高超麻醉技术顺利攻克难关。子宫打开,最薄处居然不到0.2公分(两毫米)!第一个孩子取出来,第二个孩子取出来,均四斤半重,体征正常,术中子宫收缩乏力,专家鼎力合作,避免了术后大出血,母子平安。

### 手指一动 国际化服务在身边

郑州圣玛妇产医院是河南省唯一一家与台北医学大学附属医院协作的国际化专业妇产医院,省医保、市医保、新农合定点医院,医师团队由来自海峡两岸的著名妇产专家、学科技术带头人组成,国外进口的先进仪器设施齐全,让产妇不出郑州就能享受到国际化医疗服务。

详情可咨询免费妇产热线 400 0371 822或登录 [www.fuchan120.com](http://www.fuchan120.com) 网站咨询。