

# 思樂媽的奇妙孕程

蔡明翰 臺北市立聯合醫院仁愛院區過敏免疫風濕科醫師

## 思樂媽的孕程如何能夠有好的開始？孕前思樂媽常見的迷思有那些？

### Q1：我的病會造成受孕困難嗎？

A1：其實自體免疫疾病受孕率與一般同齡女性相當，若久婚未孕，還是到不孕科檢查。

### Q2：我病情還不穩定，可以懷孕嗎？

A2：不妥！因思樂醫病情變化很大，免疫活性不穩定對自己的健康威脅很大，加上懷孕對母體是更大的變化，危險當然更大。

### Q3：病情穩定多久才能懷孕？如何判斷？

A3：至少穩定六個月以上再準備。病情穩定甚至好轉，主觀感覺倦怠感與思樂醫相關的症狀減輕甚至消失；客觀方面由血液與尿液檢驗追蹤比較，經由免疫風濕科醫師判斷確實穩定更好。病情不穩下懷孕流產率約 30%，對母體損傷很大。

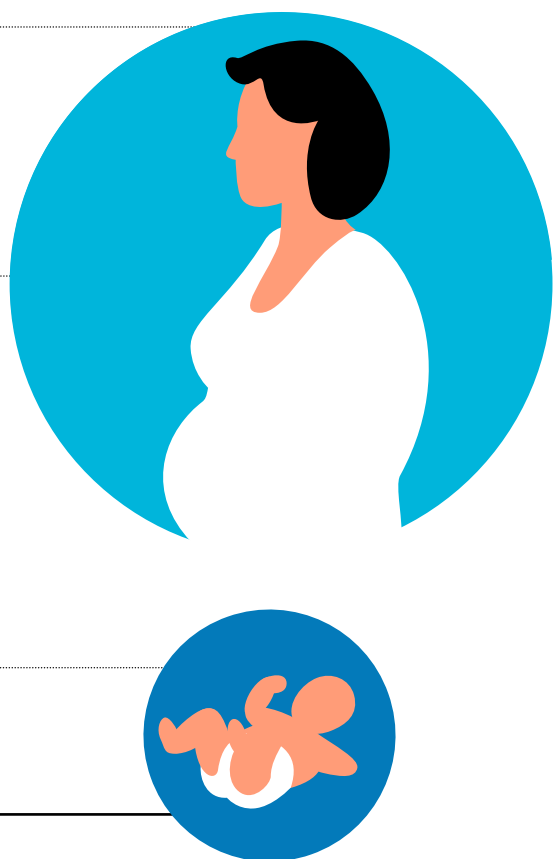
### Q4：我想懷孕要告知醫師嗎？

A4：當然要，這樣醫師用藥考量會有所不同。

## 思樂媽的孕程很艱辛甚至危機四伏？

### Q5：病情還不穩但不小心懷孕該怎麼辦？

A5：最好還是避孕，若還是懷孕，屬於高危險妊娠，孕程會有許多併發症，若不幸嚴重影響母體健康甚至危及生命，可能要人工流產。



### Q6：會有哪些併發症呢？

A6：母體：子癲前症（妊娠毒血症），即突發的高血壓與蛋白尿、水腫、抗磷脂質抗體症導致血栓、狼瘡活性爆發等。

胎兒：子宮內發育遲滯、流產、早產、先天心臟傳導完全阻滯（新生兒狼瘡）等。

## 思樂媽的孕程如何圓滿抵達終點嗎？

### Q7：併發症該如何預防呢？

A7：需要免疫風濕科與產科醫師密切檢查追蹤，並且有問題及早互相聯繫討論，防患於未然或是大病化小。預防之道就是不要過勞但也不要完全不動，作息正常以及保持心情愉悅與穩定，減少壓力，防曬要做好，避免紫外線導致嚴重併發症。此外，懷孕前用藥請勿自行減藥或是停藥，若有疑慮請教醫師，相對較安全的用藥，如口服類固醇、奎寧等可保持病情穩定，若有血栓產生則用口服阿斯匹靈甚至皮下注射肝素，平安度過孕程。

### Q8：併發症要如何治療？

A8：可以增加類固醇劑量控制病情，若是狀況嚴重可能需要用血漿置換術。

### Q9：一定要剖腹產嗎？

A9：一般會用無痛分娩，是否要剖腹產跟一般準媽媽考量即可。

## 思樂媽的孕程結束後如何調養生息？

### Q10：產前產後的飲食有何宜忌？

A10：芹菜與苜蓿芽等本就不要吃，辛辣與上火的食物也要減少，少紅肉、少雞精，以免產生大量血栓影響子宮血流。藥膳如羊肉爐等要注意。中藥則要小心四物、八珍、十全、中將湯、當歸、黃耆、附子、靈芝與紅蔘等會補氣的藥材。尤其月子期間中藥膳常吃，若記不住可請教中醫師並告知有免疫失調疾病。至於健康食品百百種，至少避免有增強與調節免疫力效果的產品。

### 結語

- 現在不孕科醫師不止是人工受孕技術與手氣要好，也要知道很多與此相關的內科問題，才能從人工植入到生產全程都能順利，才算真正成功。
- 思樂媽媽除需要身心支持，更需要中西醫醫療團隊的同心協力才會成功。