



生二孩, 没想的那么容易

高龄、压力、熬夜、过度减肥……都是“拦路虎”



门诊观察

高龄、代谢性疾病、输卵管病变等影响受孕

“我已经40岁了,不知道还能不能赶上这趟末班车?”在医院候诊室里的张女士愁容满面。郑州市妇幼保健院妇产科主任医师翟桂荣说,张女士两个月前就开始进行备孕检查,“情况并不乐观,血压目前不太稳定,如果怀孕有可能会得妊娠高血压,而且距离第一胎生育已经十几年了,输卵管通畅度也不好,像张女士这种情况必须先进行治疗,然后

才能考虑是否能怀孕。”

“像张女士这种40多岁的二胎备孕妇女在近段时间来看并不是少数。目前进行二胎备孕和检查的患者八成都是30岁以上,高龄产妇的比例很大。”翟桂荣说,由于已过了最佳受孕年龄,年龄增大随之而来的受孕困难阻挡了不少女性想成为“二孩儿妈”的脚步。

除了怀孕困难,二胎备孕患者中还有各种问

题,“检查发现,不少人患有子宫肌瘤,还有高血压、高血脂等代谢性疾病,由于大多数人和生第一胎距离的时间较长,放在子宫里的节育环会对器官造成一定的影响,比如子宫内膜炎症和输卵管病变等,如果不进行及时治疗,就很难顺利怀孕。翟桂荣表示,要二胎的大龄女性普遍很焦虑,“都想抓住这个尾巴,问的最多是怎样才能尽快怀孕”。

权威在线

检查指标正常, 备孕3个月不孕者快就医

“30岁前不想要,30岁后要不到”。当今不少育龄男女的慨叹,折射了不孕不育形势的严峻。

“我生第一胎怀孕、生产都很顺利,可现在想要二胎,都试了几个月,一直怀不上,是不是有啥问题?”翟桂荣说,这样的问题也绝不是少数。她建议,在备孕阶段一定要做好检查,如果检查指标各项正常,且在没有避孕的情况下,备孕3个月,如果还是怀不上,就应到医院检查。一定要放平心态,情绪也是影响怀孕的重要因素之一。

据不完全统计,我国平均每6对夫妻中就有一对遭遇生育困难,不孕不育人群比例从上世纪70年代的1%~2%

上升至今天的10%~15%,30年增长10倍左右。世界卫生组织预测,继心脑血管病和肿瘤之后,不孕不育将成为威胁人类健康的第三大疾病。河南省人民医院生殖医学中心主任张翠莲认为:“随着生活水平的不断提高,越来越多的不孕不育夫妇选择就医,这样也会给人造成不孕症发生率增高的感觉。社会的快速发展难免会影响人们的生育观念,越来越多的人开始加入高龄孕妇的队伍。”

调查显示,越来越多的职业女性把生育年龄定于30~35岁。而就生育能力来讲,年龄是至关重要的因素。张翠莲说,现在不少职场女性

忙于打拼事业,推迟结婚生育时间,身体透支劳损,甚至出现闭经、潮热等早衰症状,等想要孩子时,生育能力已明显下降。“从优生学上讲,女性的最佳生育期是25岁到29岁,绝大部分想要二胎的妈妈其实都过了这个年龄,因此各种状况远比第一胎复杂。30岁后,优质卵子数量日渐缩减。35岁后,卵巢功能开始衰退,卵子老化,子宫内膜异位症、盆腔炎等疾病发生概率增加,这些都是导致不孕的常见病因。而对于40岁以上的女性来说,生二胎最大困难就是怀孕非常困难。”张翠莲指出,即使选择做试管婴儿,35岁以后的成功率也会大打折扣。

上月底启动的“单独二胎”政策,引起社会各界广泛关注。但你可曾了解生育二孩的注意事项,尤其对于剖宫产和高龄妇女来说,想生二孩更要作好充分准备。生二孩又会遇到哪些“拦路虎”? 高龄女性想生二胎需特别检查哪些项目? 剖宫产后再孕需要注意什么? 不孕不育该怎么治? 接下来,《TOP 养生》将一一采访权威专家,解答读者的疑虑。 郑州晚报记者 李鹏云

温馨提醒

不良生活方式 让你向不孕不育“招手”

一名“70后”来医院做人流,翻开她的病例,发现她已经有过8次人流经历。问她为什么不注意避孕,她很自然地回答:“有了做掉不就行了。”

“现在的年轻人做人流过于随意,医疗技术的进步在减轻人们痛苦的同时也让人们放松警惕。”张翠莲说,人工流产的次数与不孕发生率成正比。“由于无痛人流术中患者对疼痛没有反应,医生完全靠感觉进行吸宫或刮宫,即便操作不当损伤子宫,也不能及时发现纠正,由此引起的子宫内膜损伤或宫腔粘连等病症,都会影响生育。”

除生理原因外,不可忽视的还有心理因素。“三四十岁正是发挥‘顶梁柱’作用的时机,因此很多女性承担着来自家庭和社会等各方面的压力,这也是有些女性生一胎正常,二胎却怀不上孕的原因之一。”张翠莲说,想怀孕一定要保持心理平衡,以免欲速不达、反受其害。

此外,减肥过度几乎是大多数女性难以怀孕的重要原因之一。由于快速减肥特别是通过大剂量服用药物或不正常的饮食方式减肥者,很容易对中枢神经和内分泌产生不良影响,引起雌激素、孕激素等分泌减少和月经周期紊乱、月经量减少的症状,造成排卵障碍,形成不孕症。

吸烟、喝酒、泡吧向来是不少女性解压放松的首选,然而经常大量饮酒或酗酒,均会影响个人的健康。吸烟酗酒不但是优生优育的大敌,而且是引起不孕不育的原因之一。研究发现,女性吸烟会干扰和破坏正常的卵巢功能,引起月经不调,过早绝经和不孕。吸烟妇女即使怀孕,也易引起流产、早产和死胎等。

对于男性而言,由于香烟的烟雾中含有强烈的致畸物质,故男子吸烟往往会使精子减少,每天吸烟20支,精子存活率仅为50%,并出现多种畸形精子,从而带来不能生育或生下有先天畸形子女的后患。且尼古丁对精子的运动及穿透能力都有影响。

“全国女性健康救助工程中国行”到郑州

6月8日,由中国中西医结合学会妇产科专业委员会发起、河南省医药科学研究所附属医院独家承办的“全国女性健康救助工程中国行”郑州站启动仪式在郑举行。相关妇联部门领导和专家出席仪式。据悉,此次公益活动旨在营造一个良性的女性健康发展环境,保障女性就医权益,推进妇科诊疗规范化与安全性,解决广大妇科患者看病难、看病贵的难题。截至目前,已使全国数百万女性受益。

河南省医药科学研究所附属医院负责人表示,作为此工程在我省的唯一实施单位,该院将独享河南省女性健康救助管理中心京沪专家资源,通过多种举措将救助女性健康问题落到实处。河南女性患者只要提前预约,就能享受到京沪专家为其会诊和治疗。 韩新宝

郑州市皮肤病医院挂牌成立

6月7日,郑州市皮肤病医院揭牌仪式暨2014年首届郑州皮肤科学新进展学术高峰论坛在郑州大学附属郑州中心医院举办,来自省内外皮肤病专家200余人出席。据悉,郑州市皮肤病医院的挂牌成立也填补了郑州市乃至河南省没有公立皮肤病专科医院的空白。

始建于1956年的郑州大学附属郑州中心医院皮肤科,由我院著名皮肤病专家张寰佳一手打造团队。作为郑州市首批重点专科,该团队拥有河南省最大的皮肤科医师,开展的“光动力治疗皮肤肿瘤”处于国内先进水平,“银屑病综合治疗和患者管理”、“痤疮中西医结合治疗”、“血管性色素性皮肤病的激光综合治疗”、“良恶性皮肤肿瘤外科综合治疗”、“白癜风自体表皮和黑素细胞移植”等技术省内均处于领先水平。

郑州晚报记者 邢进 通讯员 封宁

“2014 中国研究型医院高峰论坛”在郑举办

6月7日,“2014 中国研究型医院高峰论坛”在郑举办。据悉,此次高峰论坛由中国研究型医院学会、河南省医学会共同主办,郑州人民医院医疗集团承办,近700名来自全国知名医院的专家学者参会。高峰论坛特邀国家卫生计生委、总后卫生部领导和国内著名专家、学者、院士、医院院长、学科带头人、企业精英等出席,就深化医疗卫生事业改革的新思路、新方法、新举措和不同类型研究型医院建设的新经验、新成果进行总结,对研究型医院发展面临的深层次矛盾和问题进行深入探讨,寻求研究型医院升级优化和转型发展的秘方良策。

参会人员还分别参观了郑州人民医院颐和医院、河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、武警河南总队医院。 郑州晚报记者 邢进 通讯员 卢亚敏

新闻1+1 养好“她们”,轻松怀孕

宫颈和阴道:精子的穿越通道

雌激素不足、宫颈管感染、宫颈炎等,都会改变黏液的质和量,影响精子活力和进入。宫颈息肉、宫颈肌瘤则能堵塞宫颈管,从而会影响精子通过。翟桂荣说,阴道和子宫颈黏膜具有免疫作用,一旦误

以为精子是入侵者,就会对精子痛下杀手。

卵巢:培养卵子的“基地”

规律的月经是卵巢功能正常的标志。“月经在25~35岁最规律,卵巢功能也相对最稳定,35岁后就开始逐步下降。”翟桂荣说。每次月经来潮,都意味着你的卵巢释放了卵子,

而这枚卵子是决定能否成功受孕的“材料”之一。

输卵管:精子和卵子相遇的“鹊桥”

如果输卵管不通畅,即使质量再好的卵子、精子也无法相遇,更加不能结合受孕。黏连严重的输卵管更犹如断掉的“鹊桥”,让精子与卵子彼此

只能观望。

子宫:孕育生命的“家”

子宫里如果有肿瘤或炎症,都会让受精卵遭遇淘汰的命运。受精卵就是一位挑剔的豌豆公主,如果“床垫”不够舒服就会夭折,子宫黏膜下肌瘤就是那粒致命的豌豆,可造成不孕或孕后流产。