



平均每7对夫妻有一对怀孕困难

工作压力大推迟结婚生育是原因之一,秋天适合备孕怀孕

信息时报讯(记者 黄艳 通讯员 吴惠芬)约7对夫妻中可能就有一对存在怀孕困难。据世界卫生组织预测,不孕不育症将成为仅次于肿瘤和心脑血管病的第三大疾病。9月18日,中山大学附属第三医院生殖医学中心举办生殖健康科普与义诊活动,专家在活动中介绍,环境、生活习惯的改变,工作压力、空气污染等综合因素让不孕不育率呈现增长趋势。

秋天适合备孕怀孕

人们常说“春华秋实”,但秋天不仅是收获的季节,也是一个“播种”的季节。此时,秋高气爽、气温适宜,性激素分泌增多,给孕育新生命创造了优越条件。中山大学附属第三医院生殖医学中心主任,主任医师欧建平介绍,“相对来说,春天容易滋生病毒,容易感冒。但秋高气爽的秋天,传染病的发生和传播减少,这个季节不容易感冒,适合怀孕。”

而很多夫妻在得知怀孕后,就开始进补。对此,欧建平认为,只要正常饮食就可以了,“除非是个别特殊情况需要护理,比如,中医里认为血虚的患者,需要根据其身体情况进行进补。大多数人,是不需要进补的,只要保证充足的营养,蛋白质、淀粉、蔬菜纤维、维生素充足即可”。需要提醒的是,准备怀孕的夫妻,最好要进行身体检查,双方都需要检查是否存在病毒感染、甲状腺功能是否异常,同时进行血常规、肺部检查,两广地区的夫妻还要进行地贫基因携带筛查。此外,女方要检查乳腺问题。

不孕不育呈现上升趋势

欧建平介绍,根据我国做的流行病学调查显示,不孕不育和世界的发生率基本一致,概率为10~15%,也就是6~7对夫妇中可能有一对存在怀孕困难。这和过去相比,不孕不育的病人是呈现增

多的趋势。欧建平分析称,环境、生活习惯的改变,工作压力、空气的污染等综合因素都是导致的原因,尤其是现代人工作压力大,年轻时忙于打拼,把结婚生育年龄推迟,要小孩时间偏晚,要孩子变得困难。但同时,现代人教育水平、意识提高,会进行检查,因此,在数据的体现上,也会呈现上升趋势。

随着年龄增加或其他因素,女方卵巢功能下降也是导致不能自然怀孕的因素。欧建平介绍,“在义诊中,有一对夫妻来自粤西山区,女方此前有过宫外孕,此后,五六年时间没再怀上孩子,这期间,也已经做了两次试管婴儿但没成功。因此求医到了中山三院生殖中心,检查发现女方的卵巢功能下降了,虽然现在

31岁,但卵巢的功能已经下降到40多岁的水平。那么,这种情况要根据她的年龄、卵巢功能,身体条件检查,进行对症治疗,再综合检查结果形成生殖方案”。

人流后应坐好“小月子”

信息时报讯(记者 廖温勃 通讯员 林惠芳)女性一生中大概会经历400多次月经,而且每一次月经周期的形成都是在下丘脑-垂体-卵巢轴的精密调控下完成的。有一些经历过人流术后的女性会发现,手术之后,她们的月经开始变得不正常了,严重的甚至闭经了。广东省妇幼保健院妇科副主任医师谭晓嫦指出,人流后,应坐好“小月子”,促进身体康复。

人流后三种原因致月经不调

“人工流产后,由于胎盘绒毛膜促性腺激素突然消失,使卵巢一时间还不能对垂体前叶分泌的促性腺激素发生反应,以恢复到孕前月经周期的规律模式,因而会出现月经不调。”谭晓嫦解释,另外,很多女性在经历了人流后,思想都会处于不同程度的紧张、恐惧,这种不良的精神刺激也会导致月经不调、甚至闭经的发生。但是,这种情况会随着调养,卵巢慢慢恢复到孕前功能时,月经也会慢慢恢复正常。

谭晓嫦表示,人流后细菌入侵引发子宫内炎症性反应也会导致月经不调。她介绍,女性宫颈口的粘液栓可以将细菌隔离在外,但是在人流手术时,需要借助宫颈扩张器来扩张宫颈管,以便将吸管送进子宫,宫颈管一扩张,粘液栓就被强行打开了,于是,细菌便可能沿着宫颈进入子宫,引发子宫内炎症,炎症继续上行蔓延,可引起盆腔炎,而且人流次数越多,或者两次人流的时间间隔越短,炎症就越严重,严重一点的甚至可导致宫腔、宫颈粘连,使经血排出受阻。此时,患者表现为腹痛但经量减少,同时,短期内多次流产,也可能严重地影响到子宫内基底膜,导致子宫内基底膜短时间内无法增殖到原有的厚度而表现为月经迟迟不来。

此外,人流后过早开始性生活也是重要引发因素。谭晓嫦表示,人流后,为了让子宫内炎症更好地恢复,以便早日恢复月经,通常医生会建议她们在人流后一个月内最好严禁性生活。但是有一些夫妇却未能做到,结果造成了子宫腔的感染而引起月经不调。

尽量减少人流以免造成伤害

谭晓嫦提醒,人流只是一种不得已的补救措施,为了尽可能地减少人流后出现月经少、宫腔粘连,影响以后生育等不良影响,对于尚无计划生育的女性,一定要注意做好避孕措施,减少因意外妊娠而不得已实施人工流产所造成的伤害。真的需要做人工流产时,也最好到正规的公立医院做相关的检查和治疗。人流后,也要坐好“小月子”,半月内不要从事重体力活,避免受寒,注意加强营养,以促进身体的康复。

秋季养生 糖尿病患者更需注重

信息时报讯(记者 廖温勃 通讯员 王媛)秋季亢旱燥气,在中医理念中,糖尿病属消渴,多饮、多食、多尿、形体消瘦,三多一少为临床特征,阴虚为本,燥热为标,中医辨证三消分治,即肺热津伤、胃热炽盛、肾阴亏虚,都与燥、热、阴伤等有关。广东药科大学附属第一医院中西医结合代谢病科副主任医师金英花指出,糖尿病患者秋季尤其要注重养生保健。

金英花指出,秋季养生的总原则是“秋冬养阴”。只有顺应秋季节气的特点,才能保证旺盛的精力与活力。她表示,秋季空气干燥,气温逐渐降低,湿度逐渐减少,“养阴”要注重保护精血津液等物质基础,因此平时要多饮水,以维持水代谢平衡。多吃蔬菜、适当吃水果,以补充体内维生素和矿物质,起到清火解毒之效。

此外,可在两餐间适当吃一定量的水果,如西瓜、猕猴桃、苹果、梨等,如百合、银耳、莲子、芹菜等润燥益气、健脾补肝的蔬菜。反之,秋天干燥,口干舌燥,如果不固护阴液,如汗出过多、熬夜伤阴等,更加重燥热之象,虚火上炎,出现牙龈肿痛、口疮、潮热、心悸等阴虚火旺的表现。糖尿病患者尤其要防止皮肤干裂,足部皮肤干燥常引起皴皮、破溃,防止感染导致糖尿病足的发生。

专家推荐四大秋季调养方式

一、起居调养

《素问·四气调神论》曰:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”秋天阳气逐渐收敛,阴气逐渐增长,人们应根据四时阴阳变化早睡早起。初秋天气变化无常,糖尿病患者免疫力低下,最易感冒,特别是老年患者应及时增减衣服,谨防感冒。

二、精神调养

从藏象学说来看,肺与秋气相应,肺属金,主气司呼吸,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化特别敏感,秋风冷雨,花木凋零,常会让人在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。糖尿病患者情绪不稳血糖也易随之波动,可通过参加一些适合自己的活动,如品茶、下棋、练书法、吟诗颂词、赏花、绘画等怡情养性,保持心情愉悦,以利于血糖稳定。

三、饮食调养

秋季是肺金当令之时,《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。肺金太旺则克肝木,因此秋季易耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等证。因为酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,而应多吃清热生津、养阴润肺的酸味食物。在药膳调补中可加入诸如沙参、百合、麦冬、枸杞等滋阴润燥之品。此外,秋燥季节还应避免食用辛辣烧烤之品,包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱蒜和酒等,尤其是生姜。多食这些温性食品易伤阴液,容易上火,加重秋燥对人体的伤害。古代医书记载:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”,即是此道理。

四、运动调养

秋季早晚有温差,天气冷热交替,糖尿病患者上呼吸道生理防御机制差,要预防感冒。运动锻炼,讲求耐寒锻炼,能增强机体适应寒冷气候的能力,糖尿病患者可适量增加户外运动以增强抵抗力,如散步、体操、打太极拳等有氧运动,在饭后进行降糖效果好,避免空腹或降糖药物高峰时运动,以免引起低血糖反应,约30~60分钟为宜。

