



作者简介

王溥淑, 主任医师, 运城市医师协会生殖医学专业委员会副主任委员, 运城市母婴服务行业协会荣誉主席, 运城市盐湖区康馨门诊部主任。

女性备孕知识

★1. 妊娠的黄金年龄?

随着社会的发展, 工作压力的增大, 很多姐妹选择了晚婚, 在晚婚的同时更是选择了晚育, 当事业有成时发现生育已经成了一生最大的遗憾, 要知道女性的最佳生育年龄是25岁~30岁之间。

一般情况下, 女性自身发育成熟要到25岁左右。此年龄段的女性产道、会阴、骨盆关节会富有弹性、易扩张, 子宫收缩力和阴道的伸张力也较好, 产后恢复时间短。糖尿病、高血压、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等发病概率也较小, 有助于宝宝发育。随着年龄增长, 因工作、家庭、生活等压力, 女性的身体机能30岁后开始下滑, 卵巢功能减低容易出现内分泌紊乱, 影响排卵, 降低妊娠成功率, 怀孕后容易并发妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等。同时, 卵子随着年龄增加, 质量也会有所下降, 在和精子结合时容易发生染色体不分离, 增加唐氏综合症等胎儿畸形的概率。

“年龄大了, 怀不上就做试管”, 有人这么会说, 科学的发展真就这么简单吗? 当然不是, 有没有考虑过高龄身体各方面的心有余而力不足? 女性在35岁以后每增加1岁~2岁试管助孕活产率降低约10%, 流产率增加约10%, 累积临床妊娠率降低10%。中国女性的绝经年龄始于40岁, 此时卵巢功能衰退, 对于孕育大有“巧妇难为无米之炊”之势, 尤其在43岁以后试管助孕的活产率更是不足10%, 除此之外高龄妇女还要面对焦虑抑郁等心理压力及“体力不支”的身体压力。

★2. 孕前需要做哪些准备?

孕前检查必不可少。为了优生优育, 孕前除了肝功能、血常规、尿常规、传染病、心电图、血糖、血压等常规的体检项目之外, 备孕者还应当进行生殖系统的检查(妇科B超、激素检查及精液化验等)、优生全套(风疹、弓形虫、巨细胞病毒等)、分泌物检查, ABO血型、维生素D、同型半胱氨酸等项目的检查。孕前检查除了能帮助你孕育一个健康的宝宝之外, 还能让你对自身健康状况有一个详细的了解, 发现一些不容易觉察的疾病, 从而提前治疗, 利于怀孕。

提前了解备孕知识。食补药补双管下, 备孕期间的女性需要均衡饮食, 营养要全面而不偏食, 可以多吃蔬菜、水果、肉、奶、蛋及豆制品等进行食补。还要注意多种维生素及维生素D的补充, 推荐

孕前准备你做好了没?

□王溥淑

非高危人群孕前3个月开始补充小剂量的叶酸(每天0.4mg)直至怀孕后3个月, 可明显降低新生儿唇腭裂、面部畸形、早产、低出生体重、流产及死亡的风险。

保持心情愉悦。随心所欲迎接宝宝, 如焦虑、抑郁、紧张情绪是非常不利于怀孕的, 严重的心理压力可致内分泌紊乱, 加速女性卵巢功能衰退, 引起男性功能障碍。所以, 保持愉悦心情、放松状态, 才是迎接宝宝的正确方式。

★3. 什么情况属于不孕需要就诊?

话说高素质的女性, 在做每件事情的时候都会安排得井井有条, 她也为自己的生育也做好了规划, 甚至定好了要生几月份的“龙宝宝”或“兔宝宝”, 而很多时候是不如意的, 试孕两个月没达到目的就着急了, 开始各种检查, 甚至到医院要做试管婴儿。在这里, 告诉姐妹们, 即使你的身体没有任何问题, 每个月经周期的妊娠率也就只有20%左右, 甚至更低, 如果刻意安排要在这一两个月内怀孕, 你的心情会处于紧张的状态, 怀孕的概率会更低。医学上, 如果你的年龄在35岁以内有正常的性生活, 一般情况下一年以内没有怀孕才需要进行检查; 如果年龄在35岁以上, 这时卵巢功能会衰退加快, 试孕半年不怀孕建议及时就诊。

★4. 肥胖会影响生育吗?

肥胖会影响内分泌, 导致内分泌紊乱。有研究显示, 随着体重指数的增加, 女性内分泌代谢会发生改变, 如高雄激素血症、胰岛素抵抗、黄体生成素升高、瘦素浓度异常等, 这些因素可使肥胖女性月经紊乱、排卵障碍、不孕的发生率远远高于正常女性。不仅如此, 怀孕以后, 肥胖者妊娠期糖尿病、高血压、脂肪肝的发生率均有所增高, 进而影响母婴的安危。

肥胖与复发流产关系密切。有研究表明, 当BMI大于30时, 复发性流产的危险增加3倍。

肥胖会影响试管助孕的结局。Meta分析结果显示, 与BMI正常的患者相比, 严重肥胖患者的卵子和胚胎质量相对较差, 肥胖患者的试管婴儿临床妊娠率较正常体重患者的试管婴儿临床妊娠率低, 且自然流产率较高。

肥胖对男性生育有负面影响。研究显示, BMI>30的男性不育的风险增加了3倍。超重和肥胖与精子缺乏、弱精症患病率的增加有关。

肥胖女性要科学怀孕

今年春节档电影稳居票房首位的《热辣滚烫》, 让“减肥”话题也再次“霸榜”。贾玲这前后身材的差别, 对于肥胖女性来说, 谁能不羡慕呢? 但像贾玲这样在短短时间里减掉100斤的体重, 对于备孕的姐妹来说并不可取, 因为快速减肥对身体多少也有影响, 过度节食、剧烈

运动, 甚至迷信网红减肥药, 体重虽然短时间内下降了, 但会降低卵细胞的活力, 导致受孕概率下降, 也会容易导致激素水平紊乱, 影响正常的排卵的功能, 无法准确推测排卵的时间, 甚至不排卵, 更会导致备孕失败。即使备孕成功, 为满足胎儿的营养需求, 逐步增加能量摄入, 体重反弹也更快, 更容易引起妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病, 甚至还会影响到早期胚胎的发育, 容易出现早产。因此, 建议肥胖、多囊卵巢综合症的备孕姐妹, 将控制体重融入生活当中, 养成健康的生活方式及均衡的饮食结构才是控制体重的长久之计。

在这里, 给不孕伴有肥胖的姐妹的一个具体减肥方法。首先要养成运动的好习惯: 每天固定时间, 根据自身情况, 选择合适的运动方式, 要求运动达到一定的强度, 运动时间在40分钟~60分钟。同时要控制好饮食: 把碳水含量高的一顿放在早上吃, 午餐的主食要减半, 以前一碗减成半碗, 当然这个时候可能会饿, 怎么办? 加蔬菜、加鸡蛋、加肉, 用这些来代替那半碗米饭。晚上不要加碳水, 包括土豆、粥、包子、馒头。这一餐可以用鸡肉、牛肉、鱼肉等代替主食, 多吃菜。最重要的是: 坚持! 耐心! 只要做好运动, 按照正确的方法饮食, 减重是自然而然的事情。

总之, 女性在备孕期间应当做好体重管理, 避免出现过度肥胖, 才能增加受孕概率并安全生产, 祝愿每位女性都能交上好“孕”气。

备孕之性生活知识

性生活太少可致不育吗?一些求子心切的夫妻, 由于对性生活知识认识不足, 往往不知道该如何协调性生活次数与生育的关系。有的认为养精蓄锐可能更好, 因此选择间隔较长时间才同房一次, 如一周或者两周一次性生活。“养精”真能“蓄锐”吗? 不育男性人群通常都有比较显著的职业特点, 如工作需要, 经常早出晚归, 休息、饮食没有规律, 工作高度紧张, 长时间没有性生活。这种工作生活习惯还会影响男性体内多种激素分泌, 导致精子的数量和存活率下降, 而且由于精子代谢速度减慢, 还会导致精子老化, 精子的活力、质量都会大大降低。故而性生活太少可致不孕便是源自于此。

有些夫妇为抓排卵期, 男方禁欲憋大招, 往往适得其反。由于睾丸制造的精子会源源不断输入到附睾、输精管、精囊等部位, 并且要经历继续完善的过程和为使卵子受精而准备的获能。如果长时间不同房, 精液不能规律地排出体外, 精子就会在生殖道的各个部位不断的“阵亡”, 所以长时间不同房, 不但不会使精子的数量显著增加, 而且即使侥幸存活下来的精子也已经严重老化, 故而长久

禁欲大可不必。建议在受孕窗口期(排卵期第6天~排卵后两天)每天或隔天同房, 必要时增加同房次数, 而且不要错过排卵前一天, 这样才会更好“孕”。

男性备孕知识

怀孕是夫妇两个人的事情, 建议备孕前男方同时去医院做个全面体检, 男方孕期检查主要包括精液常规分析、精子存活率检查、精液中的白细胞、精子形态学、精子DNA完整性、精子的顶体酶、精浆生化及传染病系列和体内维生素、同型半胱氨酸等检查。如果发生了不孕, 第一次去医院检查一定是夫妇两个人同时检查, 男方首先必须要做的是精液常规检查。

★精液检查应该注意些什么呢?

1. 禁欲时间。精液检查一般要求排精(包括同房、手淫、遗精等排精方式)后的2天~7天内采集精液, 如果时间不合适, 可能会影响精液检查的结果, 无法准确反应自身精液质量, 同时真实准确的禁欲时间也有助于临床医生更好的分析和解读精液检查的结果。如果需要复查, 也建议每次采集精液前的禁欲天数尽可能保持一致, 以减少禁欲天数的不同造成检查结果的波动。精液检查前应尽量避免桑拿及高温作业, 同时还应避开身体状态不佳的时候(如感冒发烧、长期失眠、大量饮酒等), 以免影响检查的准确性。

2. 标本采集。精液标本采集一般要求使用手淫法, 将一次完整的射精量收集在无菌取精杯内。因为精液的排出有一定顺序, 前端主要包括睾丸液、附睾液(伴有大量精子)和尿道球腺液, 中段主要包括前列腺液, 后段主要包括精囊腺液, 故精液标本采集需完整, 遗漏任何一部分都将影响精液体积、精子浓度和精子总数测定, 尤其是富含精子的前端部分影响最大。一旦精液采集时出现标本收集不完整, 请如实告知精液检查室工作人员, 以免影响检验结果和干扰诊断。

对于精液化验, 这里要提醒大家, 正确看待精子畸形率的报告, 很多人在看到精液检查报告, 发现畸形率高达90%以上, 非常害怕, 在这里告诉大家, 精子的畸形率本身就是很高的, 按世界卫生组织精液检查的标准, 正常形态精子只要达到4%就是合格的, 即使精子畸形率高达100%, 也不用担心。如果精子其他参数, 如精子的密度、活力、顶体反应等正常, 还是有自然生育的机会的。精子畸形率高多是由于生殖系统的感染, 接触有害、有毒的药物或者射线, 或者是不良的生活方式及习惯导致的。如果发现畸形率高先找可能的原因, 同时加以治疗, 是有可能改善的。

总之, 建议男性保持健康的生活方式, 如戒烟、戒酒, 适当运动, 放松心情, 随心所欲, 宝宝会来敲门的。

2024年2月团体献血红榜

序号	采血日期	单位名称	采血情况(人次)			采血量(ml)
			400ml	200ml	合计	
1	2.2	山西北铜新材料科技有限公司	30	4	34	12800
2	2.2	芮城县阳城镇人民政府	59	1	60	23800
3	2.2	山西盈康一生总医院	85	34	119	40800
4	2.20	恒大绿洲社区	9	6	15	4800
5	2.22	运城同德医院	36	11	47	16600
6	2.26	山西鑫晟新材料有限公司	65	15	80	29000
7	2.29	万荣县卫生健康和体育局	149	28	177	65200

献血咨询热线

- 购物中心献血屋 电话: 2063600
- 南风广场献血屋 电话: 6362553
- 汽车站献血屋 电话: 2165598
- 河东献血屋 电话: 2500933
- 机场大道献血屋 电话: 2165500

运城市中心血站 地址: 机场大道(工农西街271号)

- 献血结果查询专线 2126662 2166222
- 机采血小板预约热线 2160032
- 血站24小时服务热线 2162120 2163120
- 血费报销咨询专线 2122515

捐献血液 分享生命