

科学生育指导帮助女性怀得上、保得住、生得好

生“三胎”多为高龄女性 备孕需先做健康评估

女性健康



中国妇女报全媒体记者 周韵曦

“不要错误地认为，前两次生产很顺利，第三胎也一定会顺利。”北京大学第一医院妇产科副主任医师赫英东近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒说，随着妊娠和分娩次数的增加，对女性身体状态都会产生影响，建议女性孕前要进行相关评估。自今年“三孩政策”出台以来，能生、想生“三胎”的有许多是大龄女性，她们所面临的生育风险更应被关注和重视。近期，赫英东和延安大学附属医院副院长、妇产科主任李红梅教授都陆续接到一些备孕“三胎”的咨询案例。他们在接受中国妇女报全媒

体记者采访时不约而同讲述了这样一个事实：有“三胎”生育意愿的更多是高龄甚至超高龄女性。而如何为那些有“三胎”生育意愿的大龄女性提供科学指导，帮助她们怀得上、保得住、生得好，已是当务之急。

高龄女性备孕“三项注意”，需先做身体状况全面评估

赫英东认为，高龄女性备孕的第一个问题就是卵巢储备功能以及卵子质量的下降，从而导致受孕能力下降。“尤其是40岁以上超高龄女性，如果总怀不上，可以考虑评估卵巢功能并监测排卵。”赫英东解释说，40岁

以上女性，卵巢储备功能已有所下降，如果受孕困难应尽早做评估，尽快检测是否有排卵障碍，根据检测结果可相应采取促排卵等方式实现尽快怀孕。他认为，高龄女性卵巢功能下降速度会有所加快，想备孕的女性应对辅助生育技术有一定认知，在心理上能接受采取辅助生育技术实现受孕。

高龄女性备孕的第二个问题是，随着年龄增长女性身体可能存在一些潜在基础性疾病。赫英东说，备孕“三胎”前，应充分重视前几次妊娠和分娩的经历。从母体角度来说，前次妊娠如果并发妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病，或者曾发生过早产，会增加后续妊娠的风险；从胎儿角度来说，前次妊娠有胎儿生长受限、胎儿发育异常等情况，应仔细寻找病因，减低后续妊娠的再发风险。他建议，女性如果有以上情况不要着急怀孕，应在孕前跟专业医生回顾前两次妊娠情况，查找病因，从早期开始预防。“有些疾病如早产、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等，孕前或孕期可以采取一些干预措施以降低其发生率。”

不少生过“二胎”的妈妈都认为生“三胎”一定没问题，这第三个问题也是许多女性容易忽视的。赫英东提醒说，前两次生产顺利并不代表怀第三胎也一定会顺利，一些有基础性疾病的女性，经历过两次妊娠和分娩后，其基础身体状态可能会更差。他建议，这类女性不要急于怀孕，还是要先做个身体健康状况的全面评估，把相关疾病控制好后再备孕。

高龄备孕，还需夫妻共同遵循健康生活方式

赫英东建议，高龄女性要想改善基础身体状况，首先要遵守常规的孕前注意事项，如规律作息、避免疲劳、注意营养状态，保持体重适中。同时做好相关基础身体检查，确定是否有贫血、肝肾功能、甲状腺功能是否正常，近期有无病毒感染，如果存在异常都会影响妊娠状态，需要恢复正常再备孕。

赫英东还建议，男性在备孕过程中也应注意保持健康生活方式，如戒烟戒酒、规律作息、健康饮食，控制好自己基础性疾病，注意避免服用影响妊娠的药物。他提醒，男方年龄达到超高龄，也容易发生遗传物质的微小突变等，需要根据情况在孕期判断是否需要通过羊水穿刺排查胎儿是否存在遗传物质异常。

赫英东介绍，女性备孕“三胎”时，叶酸的补充也要参考不同情况。如果前两次妊

娠很顺利，那么叶酸补充量跟普通人一致，提前3个月每天补0.4mg即可；如果前两次妊娠有过不良经历，如胎儿有特殊畸形等情况，那么叶酸的补充剂量可能需增大，应请医生根据具体情况制定方案。

高龄怀孕，出现临产征兆要尽快到医院待产

怀得上，只是孕期第一步。十月怀胎过程中，准妈妈难免会觉得自己年龄过大而产生各种担忧。李红梅在接受记者采访时认为，年龄过大对于精子、卵子质量难免会有影响，但只要孕期按照医院的产检程序，按期做好胎儿筛查，不必太担心。她特别强调，产前检查有规范、有指南，孕妇一定要按照规范做好产检，不管有什么样的并发症，均需按照规范处理。

“我出门诊时，经常有孕妇拿来一些营养品咨询，很多我都没听说过。”李红梅建议孕妇，维生素、DHA等选择一种补充即可，但铁和钙可以按需补充。她解释道，胎儿在生长过程中会大量消耗妈妈体内钙和铁的储存量，建议在孕中期后可适当补充钙铁，防止缺钙和贫血的发生。

“如果产前三胎和第二胎相隔时间不长，在快要临产时，三胎的生产过程可能会更快。”李红梅提醒，不能等到宫缩强烈时才去医院，只要有临产征兆，就要尽快到医院待产。

“怀的上、保得住、生的好，这是我们作为妇产科医生的职责所在。”李红梅告诉记者，采访前一天，李红梅所在诊室正巧接生了一个“三胎”宝宝，40岁的产妇产前两胎都是顺产，这一胎因为胎儿过大，最终实施了剖宫产。“目前，我们对高龄产妇的剖宫产指征是比较放宽的。针对高龄产妇，在生产过程中更需要同时考虑大人和孩子两方面情况来做决定。”李红梅说。

高龄产妇日益增多，亟需基层医院提高围产期保健水平

高龄产妇的增多，不仅意味着生育风险大大增加，同时也对我国生育医疗服务提出更高要求。我国围产保健水平虽已取得明显进步，但医疗水平发展不均衡仍然存在。在赫英东看来，医院水平的高低，不只体现在急重症的抢救上，更体现于平时的疾病管理，如在孕产保健中预防不良结局的发生。

目前一线城市的医院，胎儿医学、产前诊断等都已达到较高水平，但我国大量分娩过程是在县级医院进行的。这种高龄产妇增多的趋势会对孕产保健和卫生系统带来较大压力。赫英东认为，“随着孕产妇年龄的增长，出险风险会增高，要避免孕产期漏诊存在明显异常的胎儿，就依赖于彩超和产前诊断技术水平。一旦漏诊，会产生不良妊娠结局。

如何让基层医院提高围产期保健水平？赫英东建议，一方面医院要练好“基本功”，提高急抢救能力；另一方面，对孕妇和新生儿的一些疾病诊断要更加规范，更早识别并及时转到有救治能力的上级医院。他指出，“对严重疾病早期识别，规范处理，畅通转诊机制和渠道，基层医院亟需继续提高和改善。”

防病鲜知道

老人咀嚼能力差 易患心脑血管病

近期，日本一个研究小组发表在《科学报告》杂志的一项研究表明，作为咀嚼功能指标之一的最大咬合力，与心脑血管疾病发病有关。

研究团队以50~79岁的1547名普通居民为对象(男性652人，女性895人)，对心脑血管疾病的发病进行了追踪调查，最大咬合力采用专用的咬片方法进行测定。结果表明，在所分五组中，与最大咬合力高的参加者相比，最大咬合力低的参加者，心脑血管疾病发病风险明显上升，新发病人数量显著增加。说明咀嚼功能降低，是将来心脑血管疾病发病的危险因素。

研究人员认为，心脑血管疾病的发病不仅与牙周病引起的慢性炎症有关，还受最大咬合力影响，而咀嚼功能下降，则可造成偏食和营养摄取不良及营养失调。(宁蔚夏)

女性患尿失禁 心理健康较差

一项最新研究显示，患有尿失禁的女性存在更高的抑郁率和更低的自我价值水平。

葡萄牙圣若昂大学医院中心的研究人员从葡萄牙卫生部每五年开展一次基于人口的调查中获得数据，他们分析了约10000名18岁以上女性的数据，显示约10%的女性报告有尿失禁，在75岁以上的女性中增加到14%。报告尿失禁的女性被诊断出患有抑郁症的可能性要高66%，并且出于心理健康原因看医生的频率更高。

研究还发现，与没有尿失禁的女性相比，尿失禁女性报告自己的健康状况不佳的可能性要高65%，而且更难以集中注意力，有更多的内疚感和更低的自我价值。(曹淑芬)

妇科问诊

95%的乳痛为单纯性乳腺增生

女性乳痛 需要治疗吗？

中山大学附属第三医院甲乳外科主任 刘仁斌

数据显示，70%~80%的女性在一生中都会在某个时期经历过不同程度的乳腺疼痛。乳痛症是女性最常见的乳房疾患，是乳腺疼痛的一个现象定义，其可能原因也并不唯一。但乳痛可能潜在的乳房问题乃至恶性肿瘤的风险，也在许多女性心里蒙上了一层阴影。

乳痛九成来自乳腺增生。乳痛症好发于25岁~45岁左右的女性，95%的乳痛为单纯性乳腺增生。其疼痛可以呈周期性表现，在月经前的1~2周出现，月经后随之消失。多表现为双侧乳房胀痛，摸起来像是一包“鹅卵石”；也可能是无规律的疼痛，多出现在单侧乳房的固定部位，以刺痛、灼痛等症为主，只在某些地方能感受到明显触痛，整体乳房可能没有明显肿块。

内分泌异常是导致患上乳腺增生的主要原因，而导致内分泌异常的原因，与女性的情绪变化较大有关，如生气、压力大等。有些女性因疼痛放射至背部、侧腋窝，而影响睡眠、工作与学习，由此而引起焦虑不安。

乳痛需要干预吗？乳痛症是一种正常生理现象，不需要治疗干预。对于特别疼痛的女性，只要在日常生活中注意几点即可缓解：

1.适当运动。坚持运动可促进内分泌平衡。建议每周坚持运动3~5天，每天20~30分钟，以低强度有氧运动为主。

2.合理饮食。多进食新鲜蔬菜水果，不吃霉变食物，不吃腌、熏、烤制品，以及少吃辛辣食物。戒烟及戒酒。尽量避免使用有雌激素的补品、药物、化妆品，不滥用避孕药。

3.调整情绪。避免长期劳累、精神紧张、过度悲伤等不良情绪，少熬夜，以免引起内分泌功能紊乱导致雌激素分泌异常。

乳痛会发展为乳腺癌吗？乳腺增生是乳腺在性激素周期性变化的作用下，造成乳腺正常结构紊乱。乳腺增生分为两种：生理性和病理性。大多数女性都是生理性增生，因此绝大部分乳腺增生跟乳腺癌没有关系。等女性绝经以后，体内雌激素降低，乳腺组织退化时增生即可好转。

但病理性增生(如乳腺囊性增生)则会有癌变倾向，但也不必过于担心。研究发现，乳腺癌的发病是多因素的共同作用，比如家族遗传、月经潮早(<12岁)，绝经迟(>55岁)；未婚、未育、晚育、未哺乳；胸部接受过高剂量放射线的照射；长期服用外源性雌激素；绝经后肥胖；长期过量抽烟、酗酒、假体植入等，这些都与乳腺癌密切相关。

儿科问诊

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

进入夏季以来，门诊收治腹泻的孩子特别多。因为夏季是人体胃肠功能最弱的季节，而夏季食物多且容易变质，造成孩子夏季容易发生腹泻。

儿童腹泻主要有两大类。一类是感染性腹泻，由细菌引起的，如痢疾；还有病毒感染引起的，如诺如病毒、轮状病毒。另一类是非感染性腹泻，也就是消化不良，主要由进食过多、进食杂乱引起的。

腹泻什么情况要去看医生？儿童发生腹泻，家长可通过观察大便性状，粗略判断腹泻原因，然后再决定是否要看医生。

如果大便量特别多，味道特别臭，大便中有不消化的食物，腹泻前有进食多、进食杂的情况，可能是消化不良引起的腹泻。这种腹泻可以暂不就诊，一般腹泻一两次或一两天可自行缓解，如腹泻2~3天不缓解再考虑就诊。

如果大便里有黏液，有像鼻涕或果酱一样

的东西，就是脓血样大便；或者大便中水分多，腹泻次数多且量大，可能是细菌或病毒引起的腹泻，这种情况建议去医院就诊查明原因。

需注意，带腹泻孩子看病，最好带上大便标本。建议把大便标本放在玻璃或塑料小瓶里，如果没有可用保鲜膜把大便包起来。大便要从孩子的肛门周围或屁股上刮取，不要从尿布上刮，这样可能会影响化验结果。

腹泻时该吃什么不能吃什么？明确孩子腹泻的原因，可在医生指导下进行治疗。一般细菌性感染性腹泻需要用抗生素，并且要按照疗程使用，不能提前停药。而病毒性和消化不良引起的腹泻主要是对症治疗，口服补液盐防止脱水、补充益生菌、口服缓泻药物等。

除了治疗，腹泻期间的饮食也很重要。在腹泻期间，应吃流质或半流质食物，比如粥、面条等。腹泻减轻后，可以吃蛋羹、酸奶。在腹泻完全缓解后一两天再考虑吃米饭、炒菜、鱼肉蛋。腹泻期间建议暂停水果(可以吃少量苹果或煮苹果水喝)，腹泻严重

时可暂不吃蔬菜。

把好“病从口入”这一关。夏天孩子饮食最好是现做现吃，不要吃冰箱里的剩菜，尤其是肉类剩菜。如果剩的东西恰好是孩子特别爱吃的，也一定要重新煮沸、加工后，再给孩子吃。带孩子外出就餐时，最好不给孩子吃凉拌菜以及熟食香肠，这些食物容易被污染或变质。点外卖也要特别小心。油炸、辛辣食物要控制(烤串、火锅等)，以免增加胃肠负担。

孩子在温度高的户外大量运动后，不要满头大汗一坐下就吃冰棍、冰激凌、冷饮料等，肠胃会对这样的强烈刺激受不了。平时也不要没有节制地吃水果，每天一个苹果的总水果量就可以。



夏天孩子易腹泻，咋应对？