

35岁~40岁女性流产率为25%~35%，高龄孕妇流产和胎停育率升高2~3倍

高龄孕妇需警惕胎停育偷袭

二胎时代

中国妇女报·中国妇女网记者 王凯

有数据显示,随着孕妇年龄上升,流产率也呈快速上升趋势,女性流产率平均为17%左右,35岁时流产率为25%,40岁孕妇流产率升至35%,45岁时流产率高达50%~60%。自我国实施全面二孩生育政策以来,大量高龄生育期女性生育意愿强烈,但结果却往往不尽如人意。

“女性到了40岁,绝大多数卵巢功能都走下坡路。一过35岁,备孕女性妊娠成功率明显下降,而胎停育概率则明显增高,发生早发性流产和胚胎停育概率是适龄生育者的2~3倍;40岁以后女性则更高。这也就是医生为何总强调女性要抓紧在35岁前妊娠分娩的原因。”北京儿童医院顺义妇儿保健院生殖医学科副主任医师李岩强调说。

高龄孕妇胎停育明显增多,染色体异常、内分泌失调等都是诱因

胎停育是流产的一种类型,指胚胎发育到一定阶段时停止继续生长发育而死亡。部分患者表现为超声下见胎心搏动,后胎心消失、孕囊缩小,伴有形态不规则等改变,伴有阴道流血或无任何临床症状;还有些患者持续超声监测至孕8周,一直未见胎心搏动,有些甚至没有胚芽,就是俗称的“空孕囊”。

“十几年来胎停育现象几乎没有发现过,而现在却很常见。”山东大学第二附属医院产科副主任洪凡真说,他们医院平均每天能接到3名胎停育患者,年龄一般都在35岁以上。近些年随着高龄备孕女性数量的增加,胎停育现象明显增多。有记者调查,一些医院这两年自然流产率比例甚至高于一成。

专家指出,在胎停育女性中,有相当一部分是白领特别是高龄白领,高龄孕妇本身潜在风险就比较大。另外,作息时间不规律,饮食、吸烟等不健康生活方式以及环境污染、食品污染等,也是造成胎停育的原因。从就诊情况来看,染色体异常导致胎停育所占比例较高,其次是患有高血压、糖尿病、心脏病、严重贫血等。具体来说导致胎停育一般多有以下因素:

- 1. 染色体异常。**胎儿染色体异常是引起胎停育常见原因,夫妻一方出现染色体平衡易位,就容易导致胚胎出现染色体异常,从而造成胎停育。
- 2. 胚胎质量不佳。**精子异常,或是卵子质量不佳,都会影响到受精卵质量,影响到胚胎发育,导致胎停育发生。
- 3. 内分泌失调。**胚胎的着床和发育依赖于女性内分泌系统的协调,如果出现异常,就会导致流产发生。就母体而言,自身内源性激素不足,无法满足胚胎需要,有可能造成胚胎的停育和流产。
- 4. 子宫异常。**如子宫畸形、宫腔粘连、子宫肌瘤、子宫息肉、子宫腺肌病及子宫颈机能不全等子宫生殖器官异常,会影响到胚胎的种植和发育,导致流产发生。
- 5. 环境因素影响。**许多药物和环境因素是引起早期胚胎死亡或胎停育的重要因素,在发育初期,胚胎对治疗药物和环境因素的影响极为敏感,此时各种有害因素都可导致胚胎的损伤甚至丢失。

女性应尽量在35岁前完成生育,男性参与和支持备孕也非常重要

“女性的生殖青春是短暂的,卵子是有保质期的,女性出生那一刻就是卵子的出厂日期,自此开始,氧化反应及环境中的有毒有害物质开始日积月累对卵母细胞造成负面影响。”李岩说,从生理角度讲,女性20岁后就进入生育黄金年龄,但此时多数女性还在接受教育且思想不够成熟,不利于后代成长,因此25~30岁才是女性生育的最佳时期。如果条件不允许,也应尽量在35岁前完成生育,别让自己留下终生遗憾。

“备孕过程中,男性的参与和支持也非常重要。不要以为怀孕生子就是女性的事,在生殖医生眼里,这是两个人的事情。”李岩说,丈夫提供精子,妻子提供卵子,二者缺一不可,男性在妻子就诊时,应同时查精液常规及精子DNA碎片测定了解精液情况,利于医生制定更完善的治疗方案。在备孕过程中,女性的细腻敏感造成了她们更容易焦虑,如果丈夫此时能充当妻子的精神支柱,对于有特殊情况的夫妇来说就更趋于完美了。



高龄女性孕育需做好心理准备,先要进行孕前检查和生育力评估

不同于年轻女性,高龄女性备孕及孕期可能会面临重重阻碍,有孕育打算的高龄女性需要提前做好准备。首都医科大学北京妇产医院主任医师刘颖说,引发不孕症的原因除了卵巢储备功能不足外,还有一些妇科疾病的影响,如盆腔炎、附件炎、子宫肌瘤、子宫内膜息肉等。闯过了备孕关的高龄女性,也可能因为胚胎质量问题,孕期发生胎儿畸形、流产或早产的概率升高。因此,高龄女性备孕时应积极做好孕前检查和生育力评估。

- 1. 常规体格检查。**主要查看是否有各种内外科疾病,如高血压、糖尿病、甲状腺功能异常及心脏方面的疾病。
- 2. 专科检查。**主要通过超声检查有无盆腔肿物及相关病史,如人流史、子宫内膜异位等,以降低宫外孕、前置胎盘、胎位不正等疾病的发生率。
- 3. 生殖系统影像学检查。**主要了解女性子宫及双侧附件的状态,如子宫内膜厚度,是否患有子宫肌瘤、输卵管积液、卵巢囊肿、子宫内膜息肉等疾病,还可查看卵巢大小、卵泡基数等预测卵巢的储备功能。
- 4. 基础性激素的测定。**基础性激素测定包括6项,如卵泡刺激素(FSH)、雌二醇(E2)、促黄体生成素(LH)、泌乳素(PRL)、睾酮(T)、孕酮(P),其数值在女性不同年龄阶段相差很大,通过测定的数据结果可了解女性的卵巢功能及黄体功能等情况。

女性流产后半年内不应再怀孕,再孕前要先做好各项疾病排查

专家提醒,出现胎停育的女性,想要再次生育需要有一定的时间间隔,一方面待身体自然恢复,另一方面也要解决引发胎停育的原因,消除未来生育隐患,方能保证胎儿健康发育。

“不论是自然流产还是被动流产,手术后一定要禁止夫妻生活至少一个月,而且半年内不能再怀孕,否则可能会导致不孕。”洪凡真提醒说。洪凡真建议:1.女性怀孕前应到专业机构做孕前优生咨询指导,包括一些相关检查如甲状腺功能、免疫功能等;许多母体的慢性疾病如高血压、糖尿病或甲状腺异常等,都会增加“胎死腹中”的风险。2.怀孕前后应避免接触有害环境如射线、化学物质、病毒、尼古丁等,调整生活作息及心理状态。3.女性在孕前三个月要开始服用叶酸(男方也要服用一个月)。4.怀孕后按时接受产前筛查,必要时做产前诊断。



防病鲜知道

妊娠期患高血压 日后心脏病风险高

如果女性有一次或多次怀孕受到高血压影响,那么她患心血管疾病风险会增加81%,患冠心病风险会增加83%,患心力衰竭风险会增加77%。

英国剑桥大学的研究人员对21项、涉及360万女性的研究进行了分析,研究人员表示,通常每100名孕妇中就有1至6人患有高血压,但分娩后通常会恢复正常。这种妊娠高血压不是先兆子痫,不过有妊娠高血压女性在以后生活中更容易患心血管疾病。

研究结果表明,与怀孕时没有高血压的女性相比,第一次怀孕时患有高血压的女性患心血管疾病风险要高出45%,患冠心病风险也同样高。怀孕期间的压力,更有可能发展成几种不同的心血管疾病,对女性造成持续损害,在以后生活中也会出现心血管疾病。

研究人员指出,女性进行一些积极小改变就会很有帮助,比如多吃水果和蔬菜,偶尔做些有规律的运动,找时间放松一下等。(方章)

每天刷牙三次 预防心衰房颤

韩国梨花女子大学的一项新研究发现,经常刷牙可以有效降低房颤和心衰的风险。

研究人员从“韩国国民健康保险系统”中选取了16.1万名40~79岁的参与者,他们没有房颤或心力衰竭的病史。在10.5年的中位随访期内,有4911人(3.0%)患上了房颤,7971人(4.9%)患上了心力衰竭。数据分析结果显示,每天刷牙3次或以上的人患房颤的风险降低10%,患心力衰竭的风险降低12%。

研究人员表示,口腔卫生不良会造成细菌在血液中滋生,导致体内发炎,从而增加了房颤和心力衰竭的风险。常刷牙能减少牙龈下方生物膜的细菌,从而防止它们向血液中转移。(敏稳)

想缓解高血压 多食茶和苹果

英国雷丁大学、剑桥大学和加州大学戴维斯分校等机构的营养学家测量了万名英国居民饮食后发现,食用的食物和饮料(包括茶、苹果和浆果等富含黄酮醇)的人血压较低。

研究人员从欧洲癌症前瞻性调查中选取了英国诺福克郡的25618名参与者,考察了他们的饮食状况,并将他们所吃食物与血压水平进行了比较。分析结果显示,黄酮醇摄入量最低的10%与摄入量最高的10%的人之间的血压差异在2至4mmHg之间,这相当于采用地中海饮食或得舒饮食(通过饮食阻止高血压)观察到的血压有意义的变化,这种效应在高血压患者中更为明显。

这一发现支持来自于饮食的黄酮醇在健康和营养方面的益处,如果在日常饮食中增加对黄酮醇的摄入量,就有望从总体上降低心血管疾病的发生率。(胡珍)

妇科门诊

严重痛经、月经失调、经量增多、经期延长……

子宫腺肌病不能忍,拖延不治易致不孕

■ 明文

“以前月经量大到用成人纸尿裤都兜不住,痛到没有一个晚上能睡得好,去了多家医院,医生都建议切除子宫,整个人都绝望了。”近日,王女士因子宫腺肌病在海南省肿瘤医院进行子宫动脉栓塞术后回院复查,结果显示其子宫体积已缩小一半,大子宫、经期长、出血多、痛经强等症状均得到有效改善。

海南省肿瘤医院介入科主任牛惠敏介绍,子宫腺肌病是育龄期女性常见的良性妇科疾病,指子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层形成的弥漫或局限性的病变。通俗说,即子宫内膜长错了位置,跑到了子宫肌层里,在子宫肌层内弥漫性生长,使子宫壁增厚,子宫增大,同时影响到

子宫肌层的收缩,子宫肌层同样出现内膜周期性增生、出血,从而引起一系列异常症状。

牛惠敏指出,子宫腺肌病是富血管性疾病,病灶生长需要血液的供应和血液中雌激素、孕激素及其他生长因子的刺激,对缺血、缺氧非常敏感。做了子宫动脉栓塞术后,长错位置的内膜因缺血坏死,出血停止,患者可恢复正常月经周期,而病灶在经期不再出血。随着内膜组织的吸收,子宫可恢复正常的大小、结构,有效缓解痛经而达到治疗目的。介入栓塞术是微创治疗,对正常子宫和卵巢的影响较小,可达到缓解或消除症状、保留子宫的目的。患者术后24小时即可下床活动,3天后可出院。

根治性手术虽可解除患者病痛,但需切除子宫甚至卵巢,让女性丧失生育功能,术后激素水平下降,甚至出现卵巢功能早衰现

象。”牛惠敏说,在子宫腺肌病治疗中,保留子宫具有重要意义,不仅可以保留生育功能,还能避免患者脏器缺失,使患者在术后心理更好康复。

牛惠敏提醒,子宫腺肌病是育龄期妇女多发病,近年来在年轻未生育女性中发病率也不断增加。“子宫腺肌病患者有一部分会导致不孕,一旦发现还应早日治疗。”她建议,当女性出现严重痛经、月经失调、月经量增多、经期延长等症状时,要警惕子宫腺肌病。

牛惠敏表示,子宫腺肌病患者可根据自身情况,遵医嘱选择适合自己的治疗方案。症状较轻的患者,可进行保守治疗;病情严重的患者,若年龄较大,在不打算再生的情况下,切除子宫是一种彻底根治手段;年轻或有生育功能需求的患者,可采取微创介入手术进行治疗,增加妊娠机会。

儿科门诊

孩子低烧,妙用乌梅就管用

■ 广东省中医院儿科主任 许允佳

秋冬时节,天气阴晴不定,温度变化大,孩子的身体调节温度感受功能反应不过来,就很容易被外邪入侵,容易着凉感冒。特别是有些孩子会突然发热——发烧温度不太高,但这种低烧会缠绵数日不退,孩子还会有嗓子疼、小便短赤、自汗盗汗等症状,但通常不会畏寒怕冷。孩子这种情况,如果家长误判为热气上火,

用寒凉的清热解暑药,反而会让孩子更虚。凉茶甚至会“冻结”体内局部阴阳,使孩子看起来更“燥”,是万万使不得的。这种情况下的发热,就需要给孩子补充津液,可以给孩子喝乌梅冰糖饮。

乌梅冰糖饮:材料:乌梅1~2枚,冰糖适量。做法:乌梅下锅,加约4碗水,大火煮15分钟即可加糖调味,分次服用。功效:生津滋阴,消积健脾。适用年龄:2岁以上对症、少量多次分服。蚕

豆病也可服。

如果宝宝的上火是虚实夹杂,也就是既阴津亏损又有积滞实热的情况,帮宝宝退烧,也可以在乌梅冰糖饮中加入3g山楂、1g陈皮、3g甘草。

中医认为,甘酸是可以化阴的。孩子这种阴津匮乏引起的温病虚热,比起退烧药,成本不到3元钱的乌梅方,是更安全的选择。需要注意,如果孩子有明显有喉充血、口腔溃疡等症状,就不适合用乌梅冰糖饮。