

■ 本报记者 马珂

近几年来,我国育龄夫妻中,不孕不育发病率攀升至12%~15%。很多夫妻婚后多年没有孩子,最终感情破裂离婚。因此,生育一个健康的宝宝,成为很多夫妻的梦想。

11月14日下午,海南日报健康融媒工作室——“兜医圈儿”系列健康科普直播《大医精讲》第三期,邀请海南省妇女儿童医学中心生殖医学中心首席专家、教授卢伟英,为大家在线分享好“孕”来的秘诀,吸引了数万名网友观看。

## 大医精讲

# 海南日报融媒体栏目《大医精讲》推出第三期 说出好孕来的秘诀

不良习惯要纠正

随着生活节奏加快,人们面临社会压力、生活压力、经济压力等问题,还有熬夜、长时间玩手机等,也会影响生育。“生活中一些不良生活习惯,对生育也有影响。”卢伟英提醒,一些男性喜欢蒸桑拿、泡温泉等,这些行为可能影响男性的生育能力。对于经常吃快餐的人来说,卢伟英也建议警惕,滚烫的外卖食品放在塑料餐盒里会产生环境雌激素,致使月经周期紊乱,影响排卵导致不孕,尤其是年轻人要注意。

卢伟英说,平时接诊中,她经常会问患者“几点钟睡觉?”“夫妻多久同房一次?”其中,有的经常熬夜、玩手机、玩游戏等,现在社会竞争压力大,虽然很难做到不熬夜,但是建议不能把熬夜当常态。

“有的夫妻一个月同房都没有一两次,我问他们为什么呢?”卢伟英说,老公沉迷手机,没有空搭理,老婆说也很忙,减少了受孕机会。

此外,心理压力是影响不孕不育的重要因素,女性心情不好,长期处于高度紧张、焦虑状态,导致体内儿茶酚胺浓度升高,减少性激素分泌,抑制排卵或引起子宫、输卵管痉挛,心理压力导致精子和卵子发育受影响。

此外,对于女性不孕者来说,输卵管问题是最常见也是最大的问题。卢伟英提醒,做人流手术前要谨慎,因此女性怀孕后不生孩子,反复做人流手术,反复的宫腔操作,会增加感染机会及子宫的深度创伤,导致子宫内膜炎乃至盆腔炎、宫腔粘连,造成不可逆的生育功能损伤。

生殖健康需重视

预防当从青少年科普抓起

生活中,该如何预防不孕不育呢?卢伟英表示,预防是控制不孕不育的关键,要在全民意识上普及生殖健康教育,尤其是对青少年的科普教育十分必要。

因为青春期的青少年开始进入恋爱期,对于爱情和未来的憧憬和性的激发,且现代青少年性观念开放,使得婚前性行为现象普遍。但由于青少年缺乏必要的避孕知识及卫生知识,导致感染、性传播疾病的发生,非意愿的意外怀孕、多次流产的现象发生,导致生育力的破坏,导致各种生殖器官的生理上的疾病,为成年后不孕不育埋下隐患。

因此,要重视对青少年科学、规范、合理的性教育,降低青少年未来预期不孕不育症的发病风险。

对于成年人来说,预防不孕不育要做好以下7点:

1. 适当结婚和生育至关重要,同时结婚后要保持性生活规律,最好每周2~3次;
2. 锻炼身体,养成良好的生活、工作习惯,戒烟、戒酒,不要熬夜,饮食规律、合理饮食、合理减肥,放松心情,保持心情愉悦;健步走和游泳就是非常好的锻炼方式。

3. 避免经常接触有毒、有害物质;

4. 定期体检,有病早治疗;

5. 加强生殖健康教育,女性增强自我保护意识,安全避孕,减少人工流产次数;

6. 对于有生育要求女性,医生在进行盆腔手术时,应尽可能保护女性的卵巢组织,避免破坏卵巢正常组织;

7. 男性少穿紧身衣裤,紧身衣裤会把睾丸紧紧压向会阴部,同时避免桑拿和泡热水澡,局部温度过高导致精子数量及活动率下降等。

## H 网友互动

问:女生太胖,对怀孕是否有影响?

卢医生:肥胖与多囊卵巢综合症不可分,BMI应控制在18—23,超过23就要控制了,超过28就要减重。建议科学减肥,不能一味地控制饮食,小心变成厌食症。

问:高龄产妇想生二胎,要怎么做?

卢医生:35岁以上怀孕属于高龄产妇,建议找专科医生先评估卵巢功能,在来月经第二天抽血查性激素六项和AMH,同时B超查窦卵泡个数可综合评估卵巢功能,但其实年龄才是评估卵巢功能的金标准,女性最近43岁前尚可有可接受抱孩率,44岁以后不建议寻求辅助生殖技术服务,如果尚无子女可接受供卵。

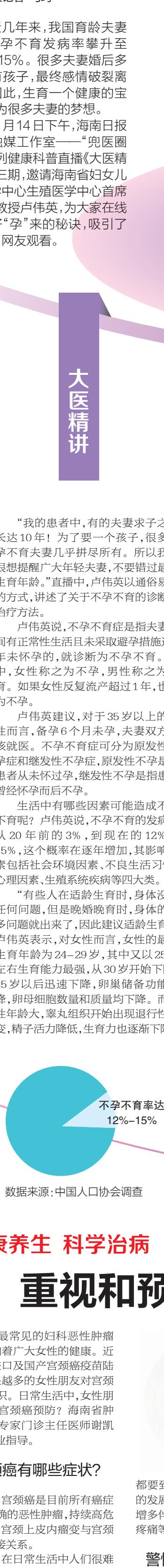
问:做试管婴儿的话,夫妻做哪些准备?

卢医生:先做夫妻双方生育力评估。看老公精子好不好,如果好的话,先指导自然怀孕,做一些遗传性检查,比如地中海贫血基因、染色体等。做试管婴儿,必须是合法夫妻才能做辅助生殖技术。

问:骑自行车对男性生殖有影响吗?

卢医生:会有影响。短途骑行没问题,中途可以休息,透透气。长途骑行有影响,短时温度升高,影响精子,要掌握好一个度。(马珂 编)

儿康资讯  
获取更多权威健康  
关注兜医圈



## H 健康养生 科学治病

## 重视和预防宫颈癌是女性的“必修课”

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一,严重影响着广大女性的健康。近两年来,随着进口及国产宫颈癌疫苗陆续被接种,越来越多的女性朋友对宫颈癌有了更深认识。日常生活中,女性朋友如何做好宫颈癌预防?海南省肿瘤医院宫颈癌专家门诊主任医师谢凯对此进行了专业指导。

### 早期宫颈癌有哪些症状?

谢凯介绍,宫颈癌是目前所有癌症中唯一病因明确的恶性肿瘤,持续高危型HPV感染与宫颈上皮内瘤变与宫颈癌发生有着直接关系。

谢凯介绍,在日常生活中人们很难轻易发现早期宫颈癌的预警信号,偶尔出现少量出血或阴道分泌物中混夹出血现象,虽然量很少,但我们也需注意。如果出现接触性阴道出血、月经不规律阴道出血,以及绝经后阴道出血,



都要到医院及时就诊。此外随着病情的发展相继会出现阴道排液增多、出血增多伴明显的异味。若出现腹部不适,疼痛等症状,一般已到晚期。

### 警惕宫颈癌致病高危因素

据相关疾病报告显示,在中国,15~44岁女性中,宫颈癌发病率高居恶性肿瘤第三位,并且已成为国内该年龄段女性癌症死亡的第二大原因。所有的宫

颈癌(99.7%)都与生殖器官感染HPV有关,HPV感染是宫颈癌发生的必要条件,尤其是16、18亚型等高危型病毒持续感染的女性。

谢凯介绍,其他高危因素则更多与人们的生活习惯和生殖道卫生有关,如过早性行为、多个性伴侣、性生活频繁、多次人流、多次生育、高危男性伴侣及吸烟等。谢凯介绍,一般而言,20岁之前结婚的女性发生宫颈癌的危险是21岁之后结婚女性的4倍。

其次,长期使用口服避孕药大于5年的女性和免疫功能低下者,都需做好预防工作。

### 科学预防 做到早筛查、早发现、早治疗

谢凯认为,预防宫颈癌,做好筛查,保持健康卫生的生活方式至关重要。

“不同年龄段的女性,要根据实际

情况进行宫颈癌疫苗接种预防,并定期进行宫颈癌筛查预防,这里要强调的是,即使接种了宫颈癌疫苗的女性,仍应当定期筛查。”谢凯建议,有3年以上性生活史或年满25岁有性生活的,都有筛查的必要性。

据介绍,“三阶梯”是宫颈癌筛查最有效的方法,即HPV检查和TCT(细胞学检查)的联合筛查、阴道镜检查、宫颈组织活检病理诊断。25岁至29岁的女性,主要以HPV检测为主,30岁至65岁的女性,可进行HPV检查和TCT的联合筛查;年龄超过65岁的妇女,如在过去的三至五年内,连续2次HPV阴性,或2次联合筛查阴性,或3次TCT阴性,则无须接受宫颈筛查。

日常生活中,女性朋友应注意生殖健康,避免不洁性生活。限制性伴侣数、使用避孕套、推迟首次性生活时间和首次生育年龄、不吸烟等皆有助于预防宫颈癌。(文/庄晓珊)

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会  
海南省健康宣传教育中心

中国医学科学院整形外科医院牵手  
海南省第五人民医院

### 医美技术创新迈上新台阶

本报讯(记者马珂 通讯员戴晓菊)11月15日,中国医学科学院整形外科医院与海南省第五人民医院签订合作意向书,将联合开展儿童出生缺陷救治项目,并从医、教、研、管等多方面进行深入合作,提高我省整形美容学科整体水平,推动国际前沿医美创新产品和技术在海南率先落地。

为更好地配合海南自由贸易港建设,支持海南省医疗卫生事业快速发展,让海南人民以及赴海南旅游的国内外游客享受更优质的医疗美容服务,海南省第五人民医院与中国医学科学院整形外科医院将进行深度合作。

据介绍,中国医学科学院整形外科医院将派驻帮扶技术团队,重点扶持海南省第五人民医院整形美容科等相关学科,此外在医教研管方面进行帮扶,双方共同筹建中国医学科学院整形外科医院海南分院(海南省整形美容医院或中国医学科学院整形外科医院华南中心)。双方可通过深入合作,联合开展先天性唇腭裂、泌尿及生殖器官、肌肉骨骼、五官等先天性结构畸形救治项目,提高出生人口素质。

合作将充分发挥中国医学科学院整形外科医院在整形美容学科引领作用,充分利用国家赋予海南自由贸易港及海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区“先行先试”政策,率先采用整形美容相关的国际前沿技术、创新药品、新型医疗器械,让患者不出国门即可用上国际先进的医美产品,获得相应治疗,同时为中国生成数量可观的临床案例,帮助相关临床医疗研究与决策,为海南乃至全国医美行业积累宝贵经验。

### 复发难治性白血病患者 获“特许药”治疗

本报讯(记者马珂 通讯员冯琼 曾猛)近期,治疗复发性或难治性FLT3突变急性髓系白血病的全球创新药品吉瑞替尼正式引入博鳌乐城医疗先行区。11月2日,患者黄女士成为国内首次创新使用吉瑞替尼的患者,也是博鳌研究型医院实现新药械转化的首位患者。

据了解,患者目前用药后成效显著,表明吉瑞替尼对抑制白血病起到明显作用,也充分说明了该临床治疗方案具有足够的安全性和有效性。

博鳌研究型医院血液内科治疗专家林丽娥介绍,患者口服吉瑞替尼第二天,白细胞便逐渐下降,原始细胞由之前的90%下降至60%。患者生命体征平稳,无高热、肝肾功能损伤及贫血、血小板减少等症。

据了解,特许药物吉瑞替尼为海南省人民医院在博鳌乐城国际医疗旅游先行区引进的全球创新药品,属于二代FLT3抑制剂,它与第一代药物相比,具有更好的活化结构,特异性结合FLT3-ITD抗体,有效抑制白血病细胞增殖,从而发挥抗肿瘤作用。

省人民医院党委书记赵建农表示,此次成功引进临床急需进口特许药品治疗国内患者,开创了公立医疗机构在乐城开展特许药械临床应用和真实世界数据研究的先河。下一步该院将增加品种,搭建平台,扩大宣传,加快推进新特药品、创新器械真实临床数据转化,实现医疗技术、装备和药品与国际先进水平的“三同步”,让更多患者受益。

根据《海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区临床急需进口药品带离先行区申报指南》,经省卫健委、省药监局批准,患者可带疗程内药品出院。

### 女性特殊时期,能不能拔牙?

生理期与怀孕期是女性最为特殊的时期,也是身体抵抗力最为脆弱的时期,当女性在这两个时期牙疼了起来,到底能不能拔牙呢?

**月经期拔牙** 女性拔牙时,最好避开月经期。因为女性月经期间,内分泌平衡受到一定程度的影响,身体会出现一些微妙的变化,这个时候的血管弹性增加,血管的收缩能力下降,破裂后容易出血不止。另外,月经期间女性的痛觉神经比较敏感,全身抵抗力相对较差,所以月经期间拔牙患者痛感比较明显,而且容易感染。一旦月经期拔牙后发生出血现象,患者应及时就诊,采取适当止血措施后,一般都能止血。

**怀孕期拔牙** 一般来说,怀孕期间尽量不要拔牙,因为很多人在拔牙时都会紧张、恐惧,对孕妇来说更是这样,精神紧张以及疼痛刺激容易诱发子宫收缩,导致孕妇流产或早产。

在妊娠4~6个月期间是个相对安全的阶段,如果遇到非拔牙不可、不拔牙比拔牙带来的危害更大的情况下,就应该两害相权取其轻。在拔牙之前,应该充分休息,放松精神,拔牙时要进行充分的麻醉,操作时尽可能轻柔,减少对胎儿的刺激。对于有习惯性流产以及习惯性早产史的孕妇,在怀孕期间应禁止拔牙。

**提醒:**女性在怀孕前都会去医院做全身健康体检,但口腔检查往往被忽略甚至没有引起足够的重视。

因此建议,在打算备孕之前,一定要到正规的口腔医院或口腔科进行一次全面的口腔检查,早期处理患牙,否则长达十月的孕期,将备受口腔疾病折磨,影响自身和胎儿健康。

### 海南泰康拜博口腔医院

诊疗科目:  
口腔种植、前牙美容、预防口腔专业  
口腔颌面外科专业  
口腔修复专业  
口腔正畸专业  
咨询热线:0898-36351111  
地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)