

今年3月，一声清脆响亮的啼哭，宣告一个新生命的诞生。那一刻，产妇小夏（化名）喜极而泣。她紧紧抱着自己的孩子，心中满是对生命的敬畏和对助她成功孕育新生命的医疗团队的感恩。

海南省针对肿瘤患者实施生育力保存，并帮助患者最终成功孕育新生命，这一实践成果，恰似一盏明灯，照亮了无数肿瘤患者及其家庭的生育希望之路，守护住了象征希望的“生命之源”。

什么是生育力？如何保存生育力？哪些人群适合保存生育力？

近日，海南日报全媒体记者探访海南医科大学第一附属医院（以下简称“海医一附院”）生育力（精子）保存中心、生殖医学中心，揭秘生育力保存之旅。

生育力保存为特殊疾病患者 孕育新希望

如何保存 生命的种子？

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭 马珂

A 卵巢肿瘤患者保存生育力 生下健康宝宝

4年前，已婚未育的小夏不幸查出盆腔包块，不排除患卵巢肿瘤的可能，医生建议手术治疗。术后病理检查提示：双侧卵巢肿瘤。

2022年3月，小夏去医院复查发现左侧卵巢疑似肿瘤复发，卵巢肿瘤对生育力的损伤，使得她的生育力也在迅速流失。

“卵巢手术无可避免，但我们可以尝试在术中获取卵巢组织，紧急保存你的生育能力，让治疗与希望并存。”海医一附院生殖中心主任马燕琳给小夏会诊和评估后，为其制定了个性化诊疗方案。

当时，小夏在海南省人民医院妇科住院，等待手术治疗。为了保存她的生育力，两家医院携手合作，开启了一场生命接力。

2022年5月，省人民医院妇科主任朱根海为小夏进行了手术。而马燕琳教授团队胚胎实验室成员则早早地到手术室外严阵以待，手术切除离体后的卵巢组织被立即放入组织转运液中恒温保存，并在第一时间送回海医一附院生殖中心。

在胚胎实验室等待的专家们，立即对离体的卵巢组织进行卵泡抽吸，接着对卵巢组织进行切割，在高倍显微镜下收集到7枚游离出来的未成熟卵母细胞，再利用卵母细胞体外成熟技术，对卵母细胞进行精心呵护与培养，成功获得4枚成熟卵子。

最终，通过体外卵胞质内单精子注射技术，幸运地得到3枚可利用胚胎。这3枚胚胎，为小夏保留了孕育下一代的希望。

去年6月，术后康复的小夏通过胚胎移植手术顺利怀孕，并于今年3月顺利生下健康宝宝。

马燕琳表示，该生殖中心深耕女性生育力保存十余年，此次医院间合作，科室间协作成功建立了紧急生育力保存辅助方法，为怀揣生育梦想却不幸身患肿瘤的患者点燃了希望之火。

B 专家呼吁特殊疾病女性保存生育力 可冻存卵巢组织

马燕琳介绍，生育力保存是指通过手术、实验室技术等手段，为因疾病治疗（如恶性肿瘤的放化疗）或其他原因可能导致生育能力受损的人群，提前保存其生殖细胞或组织，以备未来生育使用。

比如，患地中海贫血的孩子做造血干细胞移植前，要用化疗药物进行清髓治疗，而这些化疗药物对卵巢功能有损伤，所以在孩子进行化疗之前，可进行生育力保存。对此，马燕琳建议有生育要求的肿瘤患者，在化疗放疗前应积极进行生育力保存。

其中，女性生育力保存的方式根据患者身体发育情况、年龄和婚姻状况有所不同，成人可以选择冻存卵子或冻存胚胎，青春期前的女孩可以选择冻存卵巢组织。

“目前女性生育力保存的技术已经成熟，但非疾病原因的生育力保存尚未对女性开放。”马燕琳表示，前往该生殖中心咨询生育力保存的女性，会先接受评估，如需保存，将通过多学科会诊确定保存时机与方式。马燕琳表示，恶性肿瘤、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、早发性卵巢功能不全等疾病都会影响女性的生育力，有相关疾病要及时治疗；此外，卵巢功能下降通常是不可逆的，女性生育力保存还应重视卵巢功能保护。

在费用方面，生育力保存的费用参照国家制定的收费标准，保存卵子和卵巢组织参照胚胎冻存的标准。目前，女性生育力的保存时间以十年内居多。

高龄孕妇生育孩子的风险也随年龄增长而升高，马燕琳建议，不幸罹患特殊疾病的女性要尽早进行生育力保存，健康女性也应在适龄阶段尽早生育宝宝，这样更有利于母婴安全和孩子的健康成长。

C 男性生育力下降明显 保存精子前需分析评估

“男性的生育力近年来也在明显下降。”海医一附院泌尿外科主任王毓斌指出。据世界卫生组织（WHO）统计，过去40年，全球男性生育力呈现断崖式下降，精液质量整体下降超过50%。少、弱精症的发病率攀升至15%~20%，已成为不孕不育的重要推手。

除了自然生育力下降，肿瘤发病年轻化、遗传性疾病（如克氏综合征）、代谢疾病（如糖尿病、高血压）等，也都在不同程度上损害男性的生殖功能。

在此背景下，海医一附院生育力（精子）保存中心于今年4月10日成立，整合生殖医学、男科医学、内分泌学及遗传学等领域的资源，以低温生物医学技术为支撑，开展精子质量评估、精子冷冻保存、显微取精术、单精子冷冻等项目，为面临生育风险的男性提供可靠的生育力保存服务。

“生育力保存前，进行精液遗传学分析和评估。”王毓斌表示，若符合指征，则根据精子质量灵活安排保存数量，费用为125元/月，保存时间为十年内，使用时需支付复苏费900元。

从2018年至今，海医一附院泌尿外科共有89名保存精子的男性，其中已有10人通过冷冻精子复苏实现了生育。

“特殊人群的生育力保存目前还没有被患者广泛认知，不少人仍存在只能‘先保命、再保生’的误区，使患者失去了生育力保存的机会。”王毓斌呼吁，肿瘤患者应在放化疗前完成生育评估，以及卵巢组织和精子的冷冻保存，化工和辐射职业暴露者、遗传性疾病携带者等高危人群，应尽早了解并重视生育力保存。

H 相关链接

哪些女性需要生育力保存？

- 恶性肿瘤患者，如乳腺癌、宫颈癌、肾癌、骨肉瘤及白血病等

- 自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、系统性硬化症、血管炎、克罗恩病等

- 造血干细胞移植相关性疾病，例如重度的地中海贫血、重型再生障碍性贫血等

- 早发性卵巢功能不全倾向性疾病的患者

哪些男性需要生育力保存？

● 肿瘤相关适应证：

- 1 所有影响精子质量的肿瘤患者
- 2 需要接受手术或放化疗可能暂时或永久伤害生育能力的肿瘤患者

● 非肿瘤性疾病适应证：

- 1 自身免疫性疾病：疾病自身影响精子质量或需要使用烷化剂治疗者
- 2 接受造血干细胞移植的患者
- 3 影响生育力的男性遗传性疾病如克氏综合征
- 4 睾丸损伤影响生育力者
- 5 从事高危行业，如长期接触射线、高温或有毒有害物质等的人群

（文字/侯赛）

H 门诊连线

葛优躺、跷二郎腿……

小心不良体态危害健康

■ 海南日报全媒体记者 张期望

随着现代社会的发展变迁，人们的生活习惯、工作方式也发生了翻天覆地的变化。比如手机的普及催生了一大批低头族；在沙发的“带动”下，葛优躺、跷二郎腿也成了很多人常见的“坐姿”。海口市中医院外科主治医师林源介绍，这些不良体态如果不及时纠正，不仅会导致身体结构性改变，也会悄悄危害人体的健康。

林源称，低头族在长时间低头玩手机、看电脑时，颈椎会承受较大压力，长期保持这一姿势会使颈椎生理曲度变直，甚至反弓，导致颈部肌肉劳损、颈椎间盘突出等问题，引起颈部疼痛、僵硬，严重时还可能影响神经和血管，导致上肢麻木、头晕等症状。低头玩手机时，身体会不自觉地弯腰驼背，久而久之会导致含胸、驼背等不良体态，不仅影响美观，还会对脊柱健康造成影响，使身体的平衡和稳定性下降，增加摔倒受伤的风险。

而葛优躺时，身体的重量会集中在腰部和臀部，脊柱处于一种过度弯曲的状态，这会使脊柱的生理曲度发生改变，长期如此可能导致脊柱变形，如脊柱侧弯、驼背等，影响身体的正常形态和健康。

除此之外，很多人在跟人交谈的过程中，喜欢跷二郎腿，这种坐姿会导致脊柱因为身体的姿势而发生扭曲，长期保持这种姿势，脊柱的正常生理曲度会受到影响，可能导致脊柱侧弯，还可能引起背部疼痛、肩部不平衡等问题。因为跷二郎腿会使骨盆处于倾斜状态，一侧骨盆受压，另一侧则被抬高。长期如此，骨盆的正常形态会发生改变，进而影响到髋关节和腰椎的正常功能，可能导致腰部疼痛、髋关节活动受限等问题。

林源称，不良的体态，30%靠矫正，70%靠良好生活习惯的养成。针对低头族，林源建议要改变这种不良的生活和工作习惯，避免长时间低头看电子设备，每隔30分钟活动一下颈部，可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外，还可以靠墙站立，后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面，下巴微收，每天坚持5分钟。同时，做好颈部拉伸，左手放在右耳上方，轻轻将头向左肩方向拉伸，保持30秒，换边重复。

对于喜欢跷二郎腿的人群，林源称，建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟，注意两腿交替，同时每静坐1小时，起身活动5分钟。对于喜欢葛优躺者，建议别窝进沙发瘫坐，试着坐正一点，避免完全悬空腰部，用抱枕支撑腰椎，保持脊柱自然曲度，每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕，保持腰背的生理弧度，有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间，最好每半小时起身活动一下。

H 康养圈

守护孩子呼吸健康

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

在育儿过程中，不少家长只要听到“哮喘”这两个字，心弦就会立刻紧绷起来。的确，反复咳嗽、夜间喘息、运动后胸闷……这些看似普通的症状背后，很可能隐藏着儿童哮喘的“身影”。不过，家长们先别慌！哮喘并非不可战胜，只要采取科学的管理方法，孩子们依然能够自由快地呼吸，茁壮成长。

海口市人民医院儿童医学部医生王红霞介绍，哮喘是一种以气道慢性炎症和高反应性为特征的疾病。简单来说，孩子的气道比常人更敏感，遇到花粉、冷空气等刺激时，气道会“过激反应”（肿胀、痉挛、黏液堵塞），这些变化导致孩子出现喘息、咳嗽、胸闷等症状，但通过科学控制，症状可显著改善！

典型症状包括：反复喘息（呼吸时有“咻咻”声）；夜间或清晨的持续性咳嗽；活动后气短、胸闷；感冒后症状加重，且恢复缓慢。

不典型症状包括：咳嗽变异性哮喘，干咳超4周，运动、哭闹后加剧，易误诊为感冒；胸闷变异性哮喘，仅表现为胸闷或长叹气，无喘息声。

儿童哮喘的发病原因较为复杂，通常是多种因素共同作用的结果。

尘螨、花粉、宠物皮屑等都是常见的过敏原，一旦被孩子接触到，就可能触发哮喘。病毒、细菌、支原体等病原体的感染，也是引发哮喘的重要原因之一。冷空气、烟雾、PM2.5等环境因素对孩子的气道有着不小的刺激。剧烈运动后，孩子的气道容易出现收缩，从而诱发哮喘。另外，如果家族中有过敏或哮喘病史，那么孩子患哮喘的概率就会相对较高。

面对儿童哮喘，我们并非束手无策，以下这些实用的“小妙招”，可以帮助家长更好地应对。

● 长期用药，稳住炎症

按照医生的嘱咐规律用药，如布地奈德等，控制气道慢性炎症。家中要常备沙丁胺醇等支气管扩张剂，快速缓解突发症状。

● 避开诱因，打造安全环境

尘螨是常见的过敏原，定期对家居进行深度清洁，使用除螨仪等工具，可以有效减少尘螨滋生，降低哮喘发作的风险。雾霾天尽量让孩子待在室内，如果必须外出，要佩戴好口罩。同时，家人也要注意避免在孩子面前吸烟。

● 健康生活，增强体质

鼓励孩子进行适度的运动，如游泳、慢跑等。这些运动不仅有助于增强孩子的体质，还能提高孩子的心肺功能。但要注意避免剧烈活动，以免诱发哮喘。接种流感疫苗可以有效降低孩子感染流感的风险，从而减少哮喘发作的次数。保证孩子饮食均衡，多吃蔬菜水果，摄入足够的蛋白质、维生素等营养物质。同时，要避免食用已知的过敏食物，防止过敏反应引发哮喘。

H 体重管理年

三师共管个性化减重

“医生，我要减多少斤？”“医生，我天天减重，但上称‘称不减’……”近日，海南省人民医院健康管理中心主任刘海蔚表示，出门诊时遇到不少患者一来就问要减多少斤，为何天天减肥体重却不降，缺乏坚持的决心，甚至怀疑减重方法。

针对患者遇到的种种情况，海南省人民医院健康管理中心建立了“三师共管”医疗技术模式，为超重肥胖人群提供全周期管理，让减重循序渐进。

专家“线下看诊+线上指导”

刘海蔚表示，对于减重来说，由于每位肥胖人群的身高、体重是不一样的，要看减重的效果，不是看减了多少斤，而主要是看减重的百分比，即你减了原先体重的百分之多少。因为有的人体重超标严重，原本基数就大，以减重的百分比来评估减重效果更好。

此前，刘海蔚接诊一位35岁陈女士（化名），身高176厘米的她，体重193斤，BMI达31.3kg/m²。她患有甲减、中度脂肪肝、胰岛素抵抗等，希望减轻体重，改善健康指标。经仔细了解，该女子饮食结构不合理，经常暴饮暴食等；运动较少，曾通过运动减重，但效果不佳，未能坚持。

对此，刘海蔚建议，采取饮食强化干预

配合临床药物联合治疗的减重方案，每月复查健康指标，评估健康风险，干预时间3个月；饮食方案根据个体健康目标、身体状况、生活习惯综合评估制定。

干预期间，进行治疗性生活方式干预，以科学膳食为基础，设置的饮食目标为总能量1355大卡~1694大卡，补充复合维生素及微量元素、B族维生素、维生素D，每日饮水量1500ml~2000ml，以白开水、淡茶为主，避免含糖饮料，每日三餐，不吃夜宵；循序渐进增加运动，评估运动风险，调整运动频率与强度；压力管理，规律作息，保证每日7小时~8小时高质量睡眠，避免熬夜。

在干预期间，刘海蔚在微信上组建了“健康管理群”，群内有内分泌科医生、营养师、健康管理师等为陈女士提供线上咨询、引导和督促服务。

经过3个月的减重指导，患者陈女士的生活方式得到改善，减重22斤，减重百分比为11%，更重要的是，随着体重的下降，该

女子的血糖和胰岛素水平也逐渐恢复正常，身体重新焕发健康活力，人也变得自信了，还主动学习健康生活方式相关知识。

个体化减重和全程行为干预

数据显示，我国成人超重率已升至34.3%，肥胖率突破16.4%，而“小胖墩”的比例也直逼20%。

腰围涨一寸，疾病近三分。刘海蔚表示，肥胖不仅影响外观，更会显著增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病甚至癌症等疾病风险，对个人健康造成极大威胁。

去年5月，海南省人民医院健康管理中心成立了“体重管理—代谢平衡”亚专业，创新建立了“三师共管”医疗技术模式，由内分泌专科医师、营养师、健康管理师组成多学科协作团队，为超重肥胖人群提供“诊断—干预—随访”全周期管理。

刘海蔚说，通过精准评估代谢指标、制定个体化减重方案及全程行为干预，有效降低体重反弹率，防治肥胖相关并发症。其中，内分泌科医师负责肥胖症的评估和分型诊断，制定药物及代谢干预方案。营养师为患者提供个体化饮食方案（含三餐食谱设计）、院外饮食追踪及生活行为纠正。健康管理师定期监测患者体重和体脂变化，通过运动指导、复诊提醒及心理支持提升患者依从性。另外，针对部分需要多学科协助治疗的超重肥胖患者，医生也会联合体重管理多学科门诊（如胃肠外科、运动医学科、心理科、中医科、针灸科、整形美容外科等）对患者进行治疗。

