14版 专版

高郵日報

2017年1月16日 星期一
丙申年十二月十九

责任编辑:杨 星 姚静
版 式:三 毛

在线投稿:http://tg.gytoday.cn 新闻热线:84683100

“两会”特刊

今日高邮微信
高邮日报手机报

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

实施二孩政策 保障生殖健康

编者按:我国新修订的人口与计划生育法已于2016年1月1日正式生效,一对夫妇生育两个孩子的全面两孩政策在全国范围内同步实施。随着这一利好消息的传来,我市城乡开始有越来越多的夫妇加入了“二孩”生育大军。但值得关注的是,许多夫妇在迎接新生命的过程中,因各种因素导致许多原本可以避免的情形发生,为了尽可能避免意外,在此,市妇幼保健所特与本报联合推出《实施二孩政策 保障生育健康》专刊,从不同侧面向全市广大预备生育“二孩”的夫妇普及相关备孕知识,从而帮助大家实现顺利生产。

高龄女性生育力早知道

□ 俞飞 高邮市妇幼保健所不孕不育专科

据国家卫计委最新消息,在现阶段,我国全面符合二孩政策的夫妇大约有9100多万对,其中60%的女性超过35岁。有生育二孩意愿的比例已经超过半数,且该比例稳中有升,其中,35–39岁生育二孩比例最大。

高龄孕妇指分娩年龄≥35岁,男性≥40岁。

女性的生育力随年龄的增长而下降,有的妇女虽然年轻,但卵巢功能几乎接近老年妇女,卵巢储备降低,激素水平发生变化,卵泡数量减少,怀孕的机会下降,相反,有些妇女40岁后,仍然保持旺盛的生育力。

那么,我们如何来评估高龄女性的卵巢功能呢?

卵巢老了吗?我们来问问AMH吧!

AMH(抗苗勒管激素)是预测卵巢功能的一项重要的指标,可以评估女性生育力,更准确地评估卵巢功能,预测绝经年龄,特别是高龄妇女,预测价值更高于年轻女性。

AMH指标检测的优势,不受月经周期影响,随时可检验,可以明确得知卵子库存量。AMH指数越高说明卵子库存量越大,生育能力自然就较强,AMH指数降低时,就代表着卵巢正在老化,,生育力的衰退。但AMH仅代表卵的数目多少,并不代表质量,卵的质量是跟年龄有关系。若AMH值很低,但病人年轻卵子质量好,即使卵子数量少还是有机会怀孕;年龄大则卵的质量就比较差了,即使AMH值不错,但怀孕率还是会受到影响的!

据统计,35岁女性的生育能力只有25岁女性的一半,而40岁时又只有35岁的一半。因此,当高龄女性准备怀孕时,首先遇到的可能就是不孕的问题。建议高龄女性自然试孕6个月后,如果仍未怀孕应当到不孕不育专科就诊,进行生育力的评估并接受治疗,年龄大于40岁的女性更应该如此!

生二孩,男人你准备好了吗?

□ 陈维忠 高邮市妇幼保健所男科

2016年,国家全面放开二孩政策。有些人纠结于生还是不生。

在众多的谈论中,大多数关心的是女人、是孩子,而对男人关心的较少。

在这里,我要问一下:生二孩,男人你准备好了吗?

可能有人会说:生孩子,男人还要准备吗?只要能过性生活不就行了。这种想法是将生育能力和性功能等同起来。其实不然。性功能只是生育功能的一部分。

今天,我来告诉你,生二孩,男人需要准备什么?

一是健康身体。健康的身体是人们一切活动的基础。身体健康、功能健全,生育能力自然就好。想生二孩的人中,不乏有70后、80后的,年龄都达到了40岁上下,高血压、糖尿病等悄然而至。这些疾病以及治疗这些疾病的药物均影响性功能,引起勃起功能障碍,影响生育。

二是正常生育能力。精子是相当敏感又脆弱的,各种外在、内在的刺激,都可能降低它的活力、甚至扼杀了它的生命力。男性的生育能力随着年龄的增加而逐年下降,特别是在35岁以后。环境恶化、雾霾严重、环境雌激素等严重伤害男子的生育能力。目前,不育症的发生率10–15%,其中有一半是男方原因。在想生二孩的男性中,这个率可能还要高。

三是良好的情绪。情绪低落、精神不佳等情况不但会对女性内分泌产生不良影响,也会对男性内分泌产生不良影响,进而削弱男性睾丸生产精子的能力,精子数量可能因此锐减,严重者甚至有不孕的隐忧。

要想生育一个健康可爱的二孩宝宝,男人需要做到以下几点:

一是做一次男性生育能力常规体检。在健康体检的基础上,首先做一次精液常规检查,查精液的质量。做精液常规需要禁欲3–5天,时间短会影响精子数量;时间过长,精子会老化,影响成活率。其次可以做一次性激素的检查。精子的产生和生存都与体内性激素有关。

二是摒弃不良的生活习惯。香烟中的尼古丁会伤害精子,造成精子受损、畸形精子增加;酒精会导致男子生殖功能减弱、染色体异常,引发胎儿畸形;桑拿浴高温会影响精子活力;可乐、咖啡、药芹、茨菇等食物会杀死精子。这些不良习惯应摒弃,影响因素应避免,至少3个月,因为精子从产生到成熟需要3个月的时间。

三是加强锻炼,增强体质。在打算生育的一段时间,男人要经常保持一定的运动量,工作要劳逸结合。运动时间可根据个人身体状况灵活制定,一般以每周3次以上、每次半小时以上为宜。另外,生活中要多见阳光、多呼吸新鲜空气,这有益于男性内分泌协调。中医认为要健康生育,重在"调情致",做到心境豁达开朗,学会排解各种不健康的情绪,这是优育非常重要又往往被忽视的一个方面。

准备生二孩的男人们行动起来,做好准备。祝你们迎来一个健康可爱的二孩。

孕育宝宝 从最佳起点出发

□ 刘汉莲 高邮市妇幼保健所生殖健康科

生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望,而孕前的准备是优生优育的关键前提。请准父母们调适身体、心理状态,积累孕育知识,从衣食住行等方面全方位的调养身体,为您未来的孕育生活保驾护航,让宝宝赢在起跑线上。

一、做好孕前检查

保证“种子”优良,“土地”肥沃,是优生的关键。特别是想生二孩的爸爸妈妈们,并不是怀孕之后才想到医院检查,在孕前就应开始检查,要针对生殖系统和遗传因素所做的检查。孕前检查最好在怀孕前3~6个月检查。健康的宝宝源于健康的母亲和父亲,所以男士千万不要忽视。

我中心提供国家开展的免费孕前检查服务,内容有:询问病史、家庭史、生活环境;男女双方体格检查和生殖系统专科检查;13项实验室检查,包括血、尿常规、阴道分泌物、血型、血糖、肝功、乙肝、肾功、甲状腺功能检查和风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体、梅毒螺旋体等筛查以及妇科超声检查。我们会根据以上信息和检查结果进行综合分析与风险评估,并为备孕夫妇提供针对性的咨询和健康指导。

二、合理膳食,均衡营养

合理、均衡的营养膳食有助于增加怀孕的机会。对于日常的饮食,应该包括谷物、豆类、蔬菜、水果和奶制品等食物,以确保获得所需要的维生素和矿物质。在孕前,要纠正不良的饮食习惯,避免饮食中的危害因素,满足身体的营养需要,积极创造优孕条件。女性在孕前3个月,要补充叶酸,预防宝宝畸形。

三、改变生活方式,保持一份好心情

1、生活和行为方式是受心理支配的,有了足够的思想准备,才能有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。夫妻双方关于何时要宝宝、怀孕期间以及宝宝出生以后如何安排好家庭生活都要达成共识,在这样的心理基础下受孕,最有利于家庭幸福,宝宝也才能有一个良好的成长空间。

2、适当锻炼。计划怀孕前,女方应先调整好身体,以便在怀孕期和哺乳期间身体保持在最佳状态。可以进行慢跑、游泳、瑜伽、登山、跳舞等锻炼。同时适当的体育锻炼还可以帮助丈夫提高身体素质,确保精子的质量。每天只用15分钟时间,坚持2个月以上,就可以达到增强身体素质的目的。

3、怀孕前后需避免一些不良因素,比如病毒感染、随便用药、电磁污染、不良嗜好如烟酒、猫狗鸟等宠物、生活起居不规律等。这些是孕育健康、聪明宝宝的保障。

宝宝的孕育和诞生是美好生活的开始。准爸准妈们,将一切调整好准备好,从最佳的起点出发吧!

高龄准妈妈 孕期注意啥?

□ 王玉娣 高邮市妇幼保健所围产期保健科

在二孩政策全面开放一年后,家住高邮的小金夫妇也喜怀二孩。高兴之余又有担忧。虽然在备孕期间夫妻已进行了孕前优生检查,但小金毕竟已经38岁,属高龄产妇。随着怀孕天数一天天增加,小金中心越加忐忑不安。在丈夫的陪同下,小金再次来到妇计中心围产保健门诊进行咨询。

医生:你们主动前来咨询,值得表扬。

小金:怀孕后一定要建卡检查吗?查什么?

医生:当确定怀孕后,尤其是高龄孕妇,应尽早医院检查。建立围产期保健卡,可以保证孕妇得到系统的孕期保健。一般在怀孕12周内建卡。

按照国家围产期保健工作规范,孕期检查的项目有全面体格检查,血、尿常规、肝肾功能、乙肝两对半、梅毒、艾滋病检测、空腹血糖、甲状腺功能检查、B超检查等。

小金:怀孕引发疾病吗?

医生:怀孕会并发一些疾病,如妊娠高血压综合征,妊娠期糖尿病,妊娠合并甲亢、甲减及其他的一些内外科疾病等。参加孕期保健,在医生指导下,就是要避免、减少或减轻这些并发症。

小金:唐氏筛查是什么加回事?有没有必要查?

医生:唐氏筛查是查胎儿有无染色体异常,分孕早期唐氏筛查(怀孕14前)和孕中期唐氏筛查。对于年龄大于35岁的高龄产妇建议在孕20周左右做羊水穿刺。随着年龄增大,胎儿染色体异常发生率大大增加,因此检查很有必要。

小金:孕期饮食方面要注意什么?

医生:孕妇要营养平衡,不能暴饮暴食。传统观念认为孕妇应多吃“最好的”、“大补的”的食物,是不对的。过多的高脂肪、高蛋白或高糖分食物,反而造成某些营养素的严重缺乏,导致孕妇血糖增高,引发妊娠期糖尿病。科学的做法是:孕期营养要保证胎儿生长,又要保证孕妇自身生理代谢以及为分娩、哺乳储存足够营养素。

经过交流,小金夫妇打消种种顾虑,建立了围产期保健卡,并认真定期进行了产检。在医生的指导下,9个月后他们第二个小宝贝平安地降生了。

高龄孕妇孕期风险知多少

□ 王玉娣 高邮市妇幼保健所围产期保健科

放开二孩政策后,出现了很多高龄产妇。随着年龄的增加,妊娠期代谢性疾病等的发生日趋严重,导致高龄女性生育风险大大增加。无论是孕产妇还是胎儿,围产期合并症和并发症、出生缺陷的发生率都升高。

1、妊娠困难:随着女性年龄增加,卵巢功能下降,导致卵子发育不良。同时随着年龄的增长男子的精子质量也会有所下降,精子的畸形率会增高,而导致受精困难,难以怀孕。

2、流产率增加:高龄女性面临着事业、家庭的双重压力,精神、身体状况远不如年轻女性;有的女性出现内分泌异常或因避孕失败多次流产,子宫环境下降,自然流产率大大增加。

3、妊娠期糖尿病、高血压发生率增加:高龄孕妇在怀孕期间容易发胖,不注意饮食结构,又因自身糖代谢异常,易导致妊娠期糖尿病;随着年龄增大,高血压的发生率也明显增加。

4、畸形儿、死胎的发生率增高:因35岁以上的孕妇多种染色体异常的风险率增高、高龄孕妇自身健康状况及宫腔环境大大下降,另怀孕期间易合并高血糖、高血压、心血管疾病等,从而导致畸形儿、死胎的发生。

5、染色体异常儿等风险增加:随着年龄增大,胚胎染色体异常发生率明显增加。如先天性愚型的风险增加到1:280,非整倍体畸形的风险增加到1:132。

6、疤痕子宫妊娠导致胎盘植入及子宫破裂等:疤痕子宫孕妇过早怀孕(间隔少于2年),孕晚期就使得剖宫产后子宫瘢痕处拉力过大,有子宫破裂的潜在危险,容易造成大出血。另外剖宫产术后的子宫瘢痕处,内膜局部常有缺损,受精卵在此着床时也不能进行充分的蜕膜化,或原着床在正常的子宫内膜,在发育过程中,滋养细胞扩张到蜕膜化不良的子宫内膜部位。

因此,受精卵在剖宫产术后瘢痕局部子宫内膜缺陷处着床时,极易发生胎盘植入。

高龄女性怀孕后面临上述诸多风险,提醒准妈妈们做好孕前、孕期的保健,安全顺利度过妊娠期,确保母子平安!

热烈祝贺 高邮市十五届人大政协十三届 第一次会议隆重召开