

养好黄体 好“孕”自然来

张小姐结婚好几年了,一直想要个孩子,却迟迟未能怀上。近日去医院检查,医生告诉张小姐,由于她排卵后黄体功能不全,不能分泌足够的孕激素,使得分泌期子宫内膜发育迟缓或停滞,而致使受精卵不能顺利在子宫内膜上着床,所以导致她迟迟不能受孕。

黄体分泌雌、孕激素 调节子宫内膜状态

什么是黄体?通俗地说,就是排卵后剩下的卵泡壁细胞发育形成的具有内分泌功能的腺体。可别小看了这个黄体,它的作用可大了,它能分泌雌、孕激素来调节子宫内膜状态。我们知道,子宫内膜的状态对于受孕来说是很重要的,就如播种和土壤的关系一样。如果土壤不肥沃,种子种下去也不能发芽。

黄体功能不全

影响受精卵着床和月经周期

排卵前的子宫内膜,在卵巢分泌的雌激素的作用下成为增殖期内膜,而到了排卵后,在卵巢黄体分泌的雌、孕激素共同作用下,子宫内膜由原来的增殖期转换成分泌期,从而为受精卵着床做好准备。

如果此时没有受精卵结合受

孕,黄体就会发生萎缩,月经会如期而至;而如果此时卵子能与精子结合,并顺利着床到子宫内膜上,原来的月经黄体变成妊娠黄体,产生更多的雌、孕激素,进而会使内膜变得更加丰满、肥厚,让胚胎能够更好地在内膜上着床发育。

但是,如果卵巢排卵后黄体功能不足,就可能影响到雌、孕激素的分泌,而致使子宫内膜不能及时转换成分泌期,进而影响到受精卵顺利着床,因此,这类女性往往会出现不孕或反反复复的流产,同时,也会出现月经周期缩短。

任何能导致较为严重排卵紊乱的因素,都可引起黄体功能不全,如丘脑-垂体-卵巢性腺轴功能不完善、卵巢排卵功能障碍、卵泡本身不成熟等。另外,高泌乳素血症、慢性盆腔炎或子宫内膜异位症等,

也可伴有黄体功能不全。

及时就诊,纠正黄体功能不全

黄体功能不全的患者容易出现月经周期缩短、反复流产或不孕,所以此类女性患者应尽早到医院进行诊治。一旦诊断黄体功能不全时,最常用的治疗方法是通过肌注或口服天然孕激素药物,来补充体内孕酮的不足,以改善黄体功能,使子宫内膜发生分泌期变化,从而为孕卵的顺利着床提供有利条件;还可以先通过促进卵泡发育来治疗,视排卵情况决定是否需要补充孕酮。

另外,对于一些原发性疾病,如子宫内膜异位症、慢性盆腔炎等,则需要在调节卵泡生长的同时,有针对性地针对原发病进行治疗,才能达到纠正黄体功能不全的目的。

山东大学附属生殖医院 房鹏

频繁冲洗 当心招来宫外孕

有生殖道炎症的女性在局部用药前,一般先冲洗阴道,然后再局部上药,可提高疗效,还能去除局部不适感,于是,有些女性经常自行作阴道冲洗,认为冲洗能增加阴道抗菌能力,辅助治疗阴道炎。

其实,这种做法不安全,尤其是自行配制或自购的冲洗液、器具。研究发现,常用阴道冲洗器具冲洗者,发生宫外孕的危险性是从来不作阴道冲洗者的3-4倍。而且,频繁冲洗,会破坏阴道内环境的平衡,还有可能成为输卵管炎、盆腔炎、不孕症甚至宫外孕等妇科疾病的发病原因。这些疾病的发生,可能因为以下几种情况:一是消毒不严,受污染的溶液通过阴道上行至输卵管后,可导致输卵管感染,发生输卵管炎、盆腔炎而致输卵管狭窄或堵塞,从而导致宫外孕的发生;二是原先已存在于阴道或子宫颈的感染病原体,在冲洗时可侵入到输卵管发生炎症;三是因冲洗液的刺激,有可能损伤输卵管纤毛上皮结构而发生炎症。所以,阴道冲洗只能在医生指导下偶尔一用,不必要频繁冲洗。

湖南省第二人民医院 刘莉

新妈妈学会应对 产后腰痛

产后腰痛被认为与产后骶髂关节及腰椎周围筋膜、肌肉平衡失调有重要关系。首先,妊娠后激素水平变化以及盆腔内充血,使骨盆关节松弛和骶髂关节周围韧带松弛,易导致产后腰痛;其次,妊娠后体重增加,腹部隆起,使腰骶部肌肉持续紧张,易导致肌肉劳损引起腰痛。此外,产后哺乳姿势不正确,或反复弯腰抱小孩,容易加重腰痛。

预防或缓解产后腰痛,首先患者应获得足够的休息,逐步增加锻炼和运动。适当的腰背肌锻炼有助于缓解腰痛,一般产后3周左右,剖腹产伤口愈合后就可以开始锻炼了。

其次,要注意正确的姿势。哺乳时最好采取坐姿,腰挺直,腰部和椅背之间垫一个软枕,使腰部有承托,不悬空。侧卧哺乳时背部用被子之类的物品顶住。抱孩子时最好采取慢慢蹲下再站起来的姿势,不要反复弯腰。

另外,疼痛较严重时可以考虑用一些止痛药来缓解症状,母乳喂养时最好不口服止痛药,可以用外用消炎镇痛药。此外还可做康复理疗和按摩,缓解病情。

还有,产后的新妈妈身体较弱,如不慎受风寒侵袭或是冷风吹袭,很容易致使经络不通,血脉运行不畅,时间长了就会引发腰痛。因此,平时注意保暖,不要碰冷水。感腰部不适时,可按摩、热敷疼痛处或洗热水澡促进血液循环。居室潮湿要经常开窗通风,经常晒晒被子,也可常带宝宝出去晒太阳,有助于钙的吸收。

钱琦

平衡膳食 吃出健康美

女性美丽的前提是健康,而健康的基础就是合理饮食。那么,女人如何吃出健康与美丽呢?

平衡膳食 荤素搭配,不挑食不偏食,这样才能摄入更全面的营养素。有的人怕吃肉长胖长期素食,很容易导致缺铁性贫血,脸色看起来惨白无光泽;如果维生素A摄入不足就可能引起眼睛干涩疲劳,眼睛无神魅力降低;碘摄入不足可致甲状腺肿大,影响美观。

定时定量 定时吃饭可以帮

助身体形成规律的生物钟,定时排便预防便秘;定量吃饭可以保持健康的体重。提醒一下,只靠摄入水果和蔬菜减肥的美女,主食是一定要吃的。长期主食摄入过少会导致胰岛素抵抗,严重的就会发展为糖尿病,得不偿失。

不迷信保健品 为了迎合众多爱美女性,市场上出现了琳琅满目的保健品,但大多数所谓的保健品并没有其宣称的美容保健功能,不建议随便购买或食用。

山东省平阴县人民医院 副主任医师 博恩



妇科私密

答 50

微博何女士咨询:我听好姐妹说,女人要不定期地对自己的乳房进行自查,看外观皮肤颜色,有无对称,触摸有没有结节等,但是具体该怎么做她也不知道。

广东省妇幼保健院林惠芳回复:进行乳房自检,是保障乳房健康的一种好途径。乳房自检最佳时机是在月经结束后第7-10天。脱去上身的衣服,站在镜子前面,进行视诊和触诊。

视诊 面对镜子,双手下垂,仔细看看两边乳房大小是否一致,两乳曲线是否对称,皮肤有否凹陷,乳头有否变平、变宽或凹陷,表皮有否破皮溃疡,再上身前倾,继续寻找皮肤的凸痕或皱纹,乳房轮廓的变化或者乳头的回缩。双手举过头顶,做同样的检查。而后双手平稳地放在臀部,用力按压觉得胸部的肌肉紧张起来,

如何正确自查乳房

仔细观察,看乳房是否有不同以往的线条(如有异物突起)。抬起一侧手臂看对侧乳房,是否像正常一样随之抬起,身体转向一侧反复观察乳房的侧面。

触诊 先摸乳房,再摸腋下,用一侧手检查对侧乳房。手指要并拢伸展,手掌手指呈一平面触摸乳房,可按象限由外上、外下、内下、内上顺序用指腹触诊。注意不要忽略锁骨上、乳腺的腋尾及副乳的检查。最后,在拇指和食指间轻挤乳头,观察有无乳头

溢液。

一旦发现乳房有溢液、双侧不对称,有肿块或硬结,或质地变硬,乳房皮肤有水肿、凹陷、乳晕有湿疹样改变,应立就医。

【微信有奖问答】

自检乳房触诊时,可按象限由外上、外下、内下、内上顺序用指腹触诊。

【参与方式】通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号 dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品一份。(注:《妇科私密答》活动到此结束,衷心感谢广大读者的热心参与。)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678