

育龄期女性感染 HPV 病毒后 莫盲目怀孕

小琴结婚3年后特别想要个孩子,已在备孕阶段。近日单位组织体检时却发现小琴有 HPV (人乳头瘤病毒) 病毒感染,小琴非常紧张,听说母体感染了 HPV 病毒会传染给孩子,她不知如何是好。HPV 病毒主要靠性传播途径感染,好发于育龄期的女性朋友,关于 HPV 感染对生孩子的影响,也成了育龄期女性感染者最关心的话题。

像小琴这样尚处在备孕期的女性,如果已知感染高危 HPV 病毒,最好在医生指导下积极治疗,将病毒清除后再怀孕。婴幼儿感染 HPV 病毒的途径,均为垂直传播引起,如果还未怀孕,最好先将病毒清除。因此,小琴不可求子心切而盲目怀孕。而对于已经怀孕者查出高危 HPV 病毒,则要分不同时期、不同情况进行针对性的处理。

单纯的高危 HPV 病毒感染对生育没有影响,如果胎儿经过产道的时间不长,就算母亲感染高危 HPV 病毒,并最终采用自然分娩方式,对孩子造成影响的几率也不大。若产妇情绪过于紧张、焦虑,也可选择剖宫产手术。

如果长有体积不太大、性状不严重的疣体,是可以怀孕的,不影响生育。这类朋友可在怀孕 3-8

个月的时间内进行治疗,以免分娩时影响胎儿。治疗方法上可选用物理疗法去除疣体,无需麻醉,并发症少。关于分娩方式,对这类朋友建议尽量选择剖宫产。

尖锐湿疣严重者,建议终止妊娠,可等待病变治愈后再怀孕。患有湿疣的女性,在孕期中非常容易发生疣体增长速度过快、治疗反应差的情况。因此建议孕早期即湿疣发展严重的女性,可选择终止妊娠。对于不愿意终止妊娠,并坚持要小孩者,要严密观察病情发展情况,并采用针对性治疗方案,控制发展速度,孕晚期可行剖宫产术。

孕中、晚期或妊娠足月尖锐湿疣严重的女性,应择期行剖宫产术终止妊娠。这是因为如果尖锐湿疣严重,在分娩时极易发生软产道裂

伤,甚至大出血,或巨大病灶堵塞软产道等情况。并且由于产道状态严重,分娩时状况异常,导致孩子经过产道时间过长,增加婴幼儿患上喉乳头瘤的可能。

新生儿 HPV 感染可以造成复发性喉乳头状瘤病、新生儿皮肤及生殖道 HPV 感染等。孕妇患生殖道尖锐湿疣,新生儿呼吸道乳头瘤病发生率是 HPV 阴性孕妇发生新生儿呼吸道乳头瘤病发生率的 200 多倍。所以感染者在孕期 3-8 月期间内到正规医院行清除疣体治疗。建议治疗期在 3-8 月,是因为如果怀孕不足 3 个月,容易导致流产;而孕期 8 个月以后,如果是长在宫颈处的疣体,容易在治疗过程中刺激胎儿,引发早产等问题。

首都医科大学附属北京地坛医院
刘彦春

人流术后不来月经 小心宫颈粘连

30 岁的黎黎已顺产过一个宝宝,之后有两次人流史。3 个月前她又做了一次人流,但这次术后一直没来月经。黎黎感觉起初有轻微腹痛,也没在意,慢慢地疼痛变得难以忍受,家人赶紧把黎黎送到医院就诊。医生根据黎黎的人流史和疼痛性质,考虑这种情况是因为人流手术后宫颈粘连,导致宫腔积血无法排出,在完善相关检查后立即为其进行了扩宫手术,排出了宫腔积血,黎黎的腹痛感当即减轻。

发生宫颈粘连的原因主要有两个方面,一是患者自身有生殖道炎症,未根治就进行了新的人流术;另一方面,术中宫颈粘膜可能会受到一定损伤。宫颈粘连后,月经血不能排出体外而积留在宫腔,引起患者周期性加剧的腹痛,还有可能往输卵管倒流至腹腔,引起急性腹膜炎等急腹症。据临床观察,宫颈粘连的发生概率达 0.26%。

因此,预防宫颈粘连,应首先避免不必要的人流术,特别是避免多次人流,没有生育意愿的育龄女性应积极采取避孕措施;人流术前积极治疗阴道炎、宫颈炎等妇科炎症。

长沙市第三医院妇产科
主任医师 莫德玉

预防缺铁性贫血 不能仅靠饮食

“我没有贫血,为什么医生还要我补铁呢?”“仅靠食疗能预防缺铁性贫血吗?”在临床上我们经常听到孕妈妈们关于补铁的这样或那样的疑问,我们来了解一下有关妊娠期缺铁性贫血的知识吧。

缺铁性贫血在孕妈妈中发生比例很高,妊娠 3 月以上孕妇发生达到了 66.27%。铁是合成红细胞所必需的营养物质,当人体缺铁时首先表现为铁蛋白减少,缺铁进一步加重时就可以导致缺铁性贫血。

孕妇因胎儿生长需要,需铁量是增加的,每日需补铁 4mg (毫克),但每日孕妈从食物中吸收铁不到 1.5mg,根本不能保证需要。因此为了预防缺铁性贫血,孕期除多进食含铁丰富的食物如红色肉类、鱼类、蛋黄、猪肝、鸡血、豆类等,还应在医生指导下补充铁剂。建议孕妇从妊娠 4 月开始应每日给予 30-60mg 铁剂,而有铁缺乏者,则每日需要 120-140mg,当缺铁性贫血发生后,要在医师指导下给予铁剂治疗。

服用铁剂的同时服用维生素 C 可增加铁剂的吸收,铁剂忌与茶同服,钙盐及镁盐也可抑制铁吸收,应避免同时服用。

湖南省妇幼保健院内科 张丹荔

养护卵子 注意生活细节

卵子孕育宝宝的“种子”,随着女性年龄的增长,“种子”也有着自己的青春期、成熟期和衰老期。通常来说,卵子年龄与女性的年龄是相当的,20 岁的女性排出的是“20 岁的卵子”,40 岁的女性排出的是“40 岁的卵子”,年龄可以在一定程度上反映出卵子的状态。那么,如何能让“高龄卵子”年轻化、让高龄女性拥有“年轻卵子”呢?女性朋友可以从生活细节入手,对养护卵子有一定的帮助。

营养均衡 避免暴饮暴食和营养平衡失调。女性朋友日常生活中应多食黑豆、豆浆、鱼汤等。黑豆可以预防卵巢早衰,水煮鱼

汤可促卵泡发育,利于女性排出优势卵泡。

戒烟限酒 香烟的毒性可以直接作用于卵子,使女性提早进入绝经期,长期吸烟伤害整个激素系统,影响卵巢的功能。喝酒、失眠、生活无规律会给女性生殖健康带来严重的影响,导致卵子质量和受孕能力下降。

运动健身 适当的体育锻炼可以帮助女性提高身体素质,确保卵子质量。

避免经期性生活 经期性生活可刺激机体产生抗精子抗体,引发盆腔感染、子宫内膜异位等,减低卵子活力。

长沙市妇幼保健院生殖中心 杨盼

健康吃喝 远离乳腺癌

现代研究表明,乳腺癌并非由遗传基因单一因素引起,其发病与饮食习惯关系密切。普及降低乳腺癌风险的饮食习惯,对预防乳腺癌发病具有重要作用。

远离高脂高糖类饮食 高脂饮食可增加乳腺癌发生的风险,过剩脂肪可以转化成雌激素,提高了激素依赖性乳腺癌的发病率;长期大量摄入糖类物质,可能使血浆中的胰岛素因子和血糖维持在较高水平,高糖饮食可能是乳腺癌的风险因子。

适量饮茶预防乳腺癌 茶叶尤其是绿茶对于癌症抑制的机制,可

能与茶叶中富含茶多酚有关,适量饮茶对预防乳腺癌是有帮助的。

多食含维生素丰富的蔬果 维生素和微量元素对人体的新陈代谢有巨大作用,合理补充含维生素和微量元素丰富的蔬果,能增强机体免疫力,增强机体的抗癌能力,从而降低了乳腺癌的发病风险。

含碘食物可降低乳腺增生 海带、紫菜等含碘食物,能促使卵巢滤泡黄体化,调节内分泌,降低乳腺增生,从而减少乳腺癌的发生。

中南大学湘雅二医院 裴雷

骑共享单车 防妇科炎症交叉感染

小红是一个阳光女孩,经常骑共享单车,不久前查出患上了阴道炎。共享单车是当今社会的新兴事物,人们的生活带来了便捷。但其循环往复地使用,人体间接地密切接触,可能会造成交叉感染,单车的座椅成为妇科疾病的传染源。

小红是未婚少女,平时没有瘙痒、白带异常等阴道炎症,在骑车后出现外阴瘙痒、分泌物多、潮红、疼痛。究其原因,可能是单车倒在地上后再扶起来沾染了灰尘,或者是上一个女性骑车者阴道分泌物残留在座椅上。分泌物在黑色座椅上不易发现,女生喜欢穿短裤、短裙,形成外阴、内裤与座椅密切接触,无论是灰尘分泌物,都可能引发感染。

避免共享单车座椅传染妇科疾病,可采用保鲜袋覆盖单车座椅,能很好防止炎症分泌物的传播,阻断传染源,或者骑共享单车时不穿短裤、裙装,穿着长裤是较好的选择,对女性会阴部有保护作用。感染妇科炎症,跟身体保护、体质因素也有关系,除了骑共享单车坐公车外,游泳、泡温泉也会有感染风险,因此,女性朋友应做好防护防妇科炎症的交叉感染。

湖南省第二人民医院 刘莉