■女性话题

保护胚胎：HCG 和孕酮缺一不可

王婷怀孕后到医院做产检，医生给她一张显示“HCG 翻倍不良、孕酮低”，可能有“先兆流产倾向”的检验报告，王婷惴惴不安。那么，出现 HCG 翻倍不良或者孕酮低，是母体的问题还是胎儿的问题?它们与胚胎之间到底是什么关系呢?

人绒毛膜促性腺激素（HCG）是在受精后第六天孕妇身体开始产生的，这个时候是受精卵准备着床的日子，HCG 会刺激人体产生孕酮，孕酮可维持孕早期八周内的胚胎发育，如果说雌激素可以为受精卵准备生根发芽的温床，那么孕酮就是保证胚胎的营养供给。因此，可以把 HCG、孕酮水平与胚胎三者看成是密不可分的“三角恋”关系。

为什么要测 HCG 翻倍和孕酮

HCG 可以直接反映胚胎发育情况，它一般是在 48 小时左右翻一倍，如果翻倍不理想就需要考虑宫外孕或者胚胎发育不良等情况。HCG 翻倍很好孕酮下降：说明胚胎是在正常发育，但是 HCG 促孕酮的功能不行，这个情况如果有条件就静养，尽量躺，只要孕酮不是特别低，不补充也是可以保胎的。孕酮正常 HCG 翻倍不好：孕酮正常，但 HCG 翻倍不好，这种情况较少见。

一般情况下妊娠 7 周内，HCG 每间隔 48 小时，至少需增长 67%；孕酮水平通常在 15ng/ml（纳克/毫升）以上，大部分是在 25ng/ml。如果孕酮水平低于 10ng/ml，说明异位妊娠可能性大。

孕酮水平低也不建议常规补充

孕妈妈不需反复查孕酮水平。孕酮在体内是呈波动形的，即使在一天之内，孕酮水平的结果也不同；在整个妊娠期，孕酮不是处在一个始终稳定的水平。怀孕 7 周前，孕酮主要来自卵巢上的黄体，7 周以后，胎盘建立，胎盘会分泌足够孕酮来维持妊娠。

妊娠 7 周前，胚胎需要黄体分泌孕激素来维持妊娠。这一阶段如果黄体功能不好，额外补充一些孕酮，对妊娠是有帮助的。而临床黄体功能不全的诊断非常复杂，所以，除非有明确证据证明黄体功能不全，否则不建议常规补充孕酮。

流产并不是由于孕酮水平低而造成的，而是因为胚胎的质量较差才导致了孕酮水平低而流产。质量较差的胚胎，即使额外补充了孕酮，也无法改善胚胎质量。国际上曾做过大量研究，对孕妇常规补充孕酮不能够降低人群流产率。

HCG 和孕酮保护胚胎缺一不可

HCG 和孕酮的协同作用，一方面让胚胎获得养分，另一方面保证胚胎的安全，所以二者缺一不可。HCG 翻倍不好，胚胎因为缺少养分，可能会发育迟缓甚至停育；孕酮水平不够，胚胎就会着床不稳，造成出血甚至流产。但是，HCG 和孕酮数值低，并非一定会流产，只是几率会高，因此，孕妈妈一旦出现阴道流血要警惕，及时到医院排查是否有流产可能，如果以前曾经有异位妊娠或流产等不良孕史，要在医生指导下严密监控。

中南大学湘雅三医院 肖松舒

白领丽人 防范“隐性更年期”

李女士是某旅行社副总，今年 39 岁。近一年来，李女士感觉身心越来越疲惫，有时候心神不宁，担心自己被单位里更年轻更优秀的人取代，弄得神思恍惚、疲惫不堪，甚至还出现了潮热、烦躁不安以及性生活障碍等不适症状。李女士这种情况很可能是走进了“隐性更年期”的怪圈。

所谓隐性更年期，即还没到更年期的岁数，就提前有了类似症状，一般以 30–40 岁的白领女性较多，这主要与工作强度大以及不善于调节自身的情绪和心理有关。隐性更年期有可能使患者落入难以复原的境地，甚至酿成自杀。

隐性更年期主要表现为精神不振、身心疲惫、情绪低落、反应迟钝、体重攀升、烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、月经紊乱、心慌易惊、活动气短、腰腿酸软等，有时还会厌倦工作，或莫名其妙地病一场。

远离隐性更年期，要注意调整饮食起居，消除不良情绪刺激，再适当配合药物，即可收到效果。比如加强读书学习、游山玩水、打球、练气功以及接受桑拿浴按摩等，均有很好的辅助治疗作用；另外，白领女性要学会“放下”，即放下名利、放下奢求，正确对待自己。要注意的是，如经检查确实卵巢功能已经早衰，可在医生指导下采取雌激素替代治疗。

安徽省中医院 王金山

乳房摸不到肿块 也要定期查一查

一般认为，发现乳房肿块，多数情况下可能意味着乳房患了某种疾病。即乳房摸不到肿块就代表乳房健康了吗？其实不一定，比如有的乳腺癌并不一定能触摸到肿块。

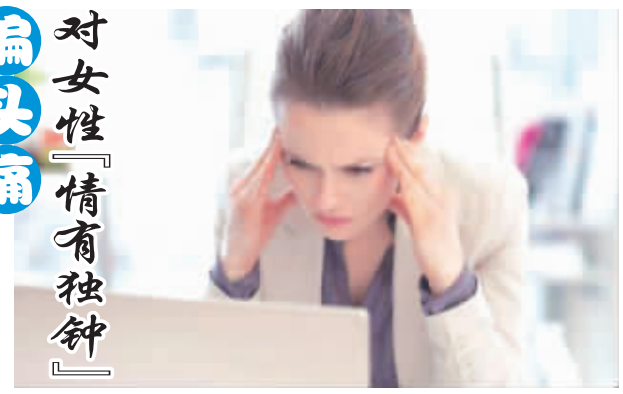
据调查，约有 70%–80%的女性都有不同程度乳腺增生，多见于 25–45 岁的女性。但是有很多人在被诊断为乳腺增生时都很不解，因为她们并没有发现乳房内有肿块存在，仅仅伴有轻微疼痛。其实，并非所有的乳腺增生都伴肿块出现，比如“乳痛症”也属于乳腺增生的一种，该病常常以疼痛为主要症状，并不会出现乳房肿块。

某些乳腺癌，由于癌细胞位置较特殊较难发现，部分患者并不会出现明显的可触摸肿块。例如常见的乳腺导管内癌，多以乳头溢液或溢血为主，并不会出现肿块表现；而乳头湿疹样癌则表现为乳头瘙痒感、虫咬感、烧灼感及出现湿疹样变；也有表现为腺体组织增厚的非肿块乳腺癌。

高危年龄段的女性都应定期行乳腺普查。月经后第 3–7 天为最佳检查时机。20–30 岁的女性应 3 年进行一次红外线或乳腺外科检查，包括彩超、钼钯等检查项目。同时关注乳房健康，包括乳房的一些微小变化，如疼痛、乳头溢液、乳房褶皱等，发现异常迹象需进一步检查。

湖南省第二人民医院 刘莉

偏头痛 对女性『情有独钟』



偏头痛是很多女性的一种常见病，有些女性经常发作，服用药物也不大见效，为此十分痛苦，好像偏头痛对女性“情有独钟”。

女性偏头痛往往在两次月经周期之间的排卵期或月经来潮之前出现，这时女性体内激素含量远较平常要高，据此分析，女性偏头痛与雌激素的神经化学作用有着密切关系。原来，体内雌激素含量增高，会大量产生一种名叫血清基的化学物质，血清基对大脑神经有刺激作用，从而导致偏头痛，并使人烦躁不安，容易激动。另外，还有两个帮凶推波助澜，一个是前列腺素，一个是安多啡，这两种物质均可使偏头痛明显加重。

还有许多不良习惯，如不爱运动、疲劳、睡眠不规律和睡眠不足、精神压力过大、性格内向以及酗酒抽烟，都会加重女性的偏头痛。要消除偏头痛，就须消除这些潜在的诱因，同时，可以结合药物治疗，如阿斯匹林、安乃静、卡马西平等，以促进体内安多啡的释放，使头痛得以缓解以至消除。

偏头痛的发病率，已婚女性明显少于未婚女性，婚姻美满的女性明显少于一般婚姻的女性，美满、和谐、适度的夫妻性生活，让人充分体验到快乐和幸福，促进脑内内啡呔的释放而起到止痛效果，胜似良药。

杨吉生