

■ 女性话题

怀孕总不成功 做个免疫检查

王琳今年27岁,有过四次胎停育史,从来没做过免疫检查。最后到医院检查发现缺乏封闭抗体,抗子宫内膜抗体阳性。医生告诉王琳,封闭抗体就是胎儿的保护抗体,胚胎种植在母体内,就好像器官移植,是个外来物,母体会产生抗体排斥来自父方的那部分基因,如果没有封闭抗体,胎儿就不能正常发育。而抗子宫内膜抗体则是子宫内膜的炎症、刮宫流产等刺激了子宫内膜,从而产生了抗体,它不但会杀精,还会杀死胚胎。

很多人习惯性地认为,不孕不育中女性的问题叫不孕,男性的问题叫不育,这个认识是错误的,男性问题确实称为不育,但女性从来没有怀孕过的叫不孕,怀过孕但都没有产下健康婴儿的称为不育,习惯性流产、早产、胎停育等都属于女性不育的范畴。

免疫是最容易被忽略的不育因素

把一次成功的孕育比喻成一次种植,受精卵是种子,子宫是土壤,健康的孕育就是瓜熟蒂落。女性不育的因素很多,首先可能是种子异常,比如小卵泡破裂、卵子不成熟等,其次可能是土壤有问题,比如子宫畸形、子宫炎症、子宫内膜功能不好等,这些因素比较容易被人们了解和接受,出现流产、胎停育后,也会去做相关检查,但免疫因素很容易被人们忽略,有的患者有过四次胎停育史,其他检查都做了很多遍,就是没有做过免疫检查。在原因不明的不育中,有80%是免疫因

素的问题。

什么是免疫因素?通俗来讲就是各种抗体,这些抗体可以比喻成种植过程中所需的农药、肥料,有些是胎儿的保护抗体,缺乏这类抗体,胎儿就不能正常生长发育,有些是女性体内对外来物质排斥产生的抗体,这类抗体会把胚胎当做“异物”排斥掉。我们常查的抗体除了这两种,还有抗透明带抗体、抗精子抗体、抗卵巢抗体、抗核抗体、抗心磷脂抗体等,这些都可以归为以上两大类。

免疫治疗要连贯 怀孕后重视保胎

有免疫方面的问题并非不能孕育健康孩子。封闭抗体缺乏的患者,可以做淋巴细胞免疫治疗,也就是将父亲血液中提取的免疫淋巴细胞输入母体,刺激她产生抗体。但做这种治疗一定要注意几点:第一,检查很重要,正确的检查结果决定了免疫治疗次数



等。第二,免疫治疗一定要连贯,因为它毕竟是外来的刺激,而非本身产生的抗体,所以一两次治疗不是永久性的。第三,怀孕后一定要注意保胎,不要认为怀上了就松了一口气。特别是免疫异常的女性,本身就存在着很多胎停育、流产的潜在危险因素。

有过不良孕史的女性,一定要警惕胎停育、流产的蛛丝马迹,以便及时做必要的补救。比较常见的表现是出血,伴随下腹痛,这种情况一般较容易引起注意,但很多人没有这些症状,所以一定要定期监测胎芽、胎心,还有胚胎囊,有些时候提示胎儿发育迟缓,其实就是有问题了。

北京大学第一医院妇产科
副主任医师 尚鹤

备孕女性 做好五“养”

能生育一个聪明健康的宝宝,是每一对夫妻的愿望,因此,许多女性在备孕阶段就会重视身体的准备。优生优育,备孕女性一般要做好以下五个方面的调养。

神养 心情愉快,性格开朗,不仅可以增进机体的免疫力,同时还能促进身体骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来,使得皮肤红润,面有光泽。

睡养 保证有充足的睡眠及充沛的精力和体力,并做到起居有时、娱乐有度、劳逸结合。

动养 参加体育锻炼,如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等,可增强体力和造血功能。

食养 日常应适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质和含必需的微量元素铁、铜、叶酸、维生素B₁₂等营养食物。如动物肝脏、动物血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬菜、水果等。

药养 贫血者应进补养血药膳,可在医生指导下,用党参15克、红枣15枚,煎汤代茶饮;也可用麦芽糖60克、红枣20枚,加水适量煮熟食用;还可首乌20克、枸杞20克、粳米60克、红枣15枚、红糖适量煮仙人粥,有补血养血功效。贫血严重者,可加服硫酸亚铁片等。

湖南省第二人民医院 刘莉

无创产检 有利有弊

无创产前检查技术是通过收集母亲血液中游离的胎儿DNA,运用高通量测序技术和生物信息技术获取胎儿的遗传信息,从而判断胎儿是否存在染色体缺陷疾病。与唐氏筛查相比,该技术对21-三体综合征、18-三体综合征的检测准确率接近100%,对13-三体综合征的检测准确率也达到91%以上;同时,无创产前检查最早可在妊娠10周时进行,时间大大早于唐氏筛查,并且,即便错过了唐氏筛查的最佳时段也能通过无创产前检查对胎儿进行检测。此外,它与羊水穿刺和绒毛膜取样等有创产前诊断技术相比,避免了感染、流产等潜在风险因素。

无创产前检查作为一项新兴的低风险技术迅速普及,但也存在不足之处。首先,目前该技术仅能检测21-三体综合征、18-三体综合征和13-三体综合征,属于筛查技术。其次,对于唐氏筛查提示高风险且预产期年龄≥35岁的孕妇,通过试管婴儿方式受孕且为双胎或多胎的孕妇,合并有恶性肿瘤的孕妇或者体重>100千克的高体重孕妇要谨慎考虑,而对于曾有染色体异常胎儿分娩史的孕妇,夫妻一方有明确的染色体异常者或者在一年内接受过异体输血、移植手术、免疫治疗等的孕妇,不宜采用无创产前检查进行产前筛查。

刘芬

产后腰痛 试试“拱桥式”锻炼

很多新妈妈都有产后腰痛的经历,因为怀孕期间胎儿的发育,导致骨盆逐渐前倾和腰椎前凸,容易引起腰痛。很多产后腰痛,都是孕期腰痛的延续。

产后腰痛的发生也与新妈妈哺育宝宝时劳累有关系,有的新妈妈习惯弯腰抱婴儿哺育或玩耍,腰椎长期处于弯曲状态,容易造成腰肌劳损;宝宝轻微不适都会使妈妈们紧张,快速弯腰抱起婴儿也是原因之一,突然受力或在缺乏运动后突然用力,容易引发腰扭伤;还有些妈妈喜欢带宝宝走亲访友,长时间坐车腰椎容易和汽车产生共振,脊柱不断地被压缩与拉伸,加速腰椎退化、变形等。

新妈妈想摆脱腰痛,要注意自我保护,可买个护腰,在抱小孩时戴上,减少坐车和持续抱婴儿的时间。此外,适当锻炼很重要,如游泳、倒着走、拉单杠悬吊锻炼,也可以试试“拱桥式”锻炼,具体做法是:仰卧床上,双腿弯曲,以双足、双肘和头后部为支点用力将臀部抬高,如拱桥状。随着锻炼的进展,可将双臂放于胸前,仅以双足和头后部为支点进行练习。反复锻炼20~40次。这都可放松并增强腰背肌肉力量,从而消除腰痛困扰。

武汉市中心医院骨科主治医师 汪阳

原发性卵巢功能不全 与遗传和自身免疫有关

钟女士今年26岁,身体发育良好。但从青春后期月经逐渐减少,有时还会出现月经周期延长现象,2~3个月才来1次月经,婚后2年一直未孕。去医院检查诊断为原发性卵巢功能不全,这是怎么回事?

原发性卵巢功能不全是一种少见的妇女疾病,10%~15%的患者有家族史,有一定的遗传倾向性。另外,原发性卵巢功能不全的发生还可能与自身免疫反应有关。

原发性卵巢功能不全主要的临床特点为:无论是身体的发育,还是第二性征的发育都处于正常状态,但自青春期形成了规律月经之后,逐渐出现月经过少或是功能性子宫出血等月经失调表现;往往会在40岁前突然闭经,甚至是在妊娠后或停用激素

类避孕药后月经便不再恢复;提早闭经后可出现类似围绝经期综合征的症状,如潮热、盗汗等;怀孕率低,且在怀孕后的流产率较高,容易造成继发性不孕;盆腔超声检查正常,妊娠试验阴性,促卵泡激素水平升高,雌二醇水平低下,血清催乳素正常,是诊断原发性卵巢功能不全的重要依据,最终确诊依靠染色体核型分析。

原发性卵巢功能不全特有治疗方法是透皮雌二醇加周期性孕激素疗法,即每天使用100微克的雌二醇透皮贴片,以提高血清雌二醇水平;每个月加服12天孕激素(醋酸甲羟孕酮片),以形成月经周期。此外,积极治疗合并存在的某些自身免疫性疾病。

河北省人民医院妇产科
刘翠莲