■女性话题

不孕可能是甲状腺有毛病

32岁的吴小姐结婚几年来一直积极“造人”，但都没有怀上。不仅如此，她的月经也渐渐不规律，并伴有乏力、脱发等症状，体重也明显增加了。到底哪里出了问题？她在家人陪同下来到医院就诊，经检查，医生发现吴小姐甲状腺功能异常，确诊原发性甲状腺功能减退症，同时存在自身免疫性甲状腺炎和高脂血症。经过一个多月的治疗，吴小姐半年后顺利怀孕。

说到女性不孕的因素，输卵管不通、多囊卵巢综合征、子宫发育异常等原因不少人都知晓，但甲状腺疾病其实也可能导致女性不孕。无论是甲状腺功能减退还是亢进都会对女性不孕产生影响。对育龄期女性，建议备孕前常规检测甲状腺功能，而确诊患有甲状腺疾病的女性，建议先专科治疗后再备孕。

甲状腺异常引起性激素失衡

甲状腺是人体的内分泌腺，其分泌的甲状腺激素是人体一切生理活动的基础，参与了人的生长、发育以及能量代谢的调节。

在甲状腺激素的正常调节下，我们的身体能有条不紊地进行工作，它一旦异常导致调节失灵，人体内分泌环境包括性激素水平将失去平衡，便会影响到女性激素的分泌与调节，降低受孕几率。女性甲状腺功能异常的发病率是男性的4~5倍，如果发生在育龄期的女性中，便可能导致不孕不育。

甲亢、甲减都可引起不孕

如同内分泌讲究平衡一样，甲状腺功能减退和亢进都是病，都可能成为育龄女性备孕路上的障碍。

甲减通常是甲状腺“怠工”造成的，孕期的甲减则会影响胎儿生长及大脑发育，还有部分没有临床表现的亚临床甲减患者，同样会导致不孕不育；甲亢的女性临床表现则相反，通常会表现为易激动、怕热多汗、失眠、消瘦、甲状腺肿大、月经不调等。严重的甲亢可致不育。甲状腺自身免疫异常与不孕不育也有一定关系。

备孕前应做甲状腺功能检测

目前，甲状腺功能检查已经是常规体检项目，建议育龄期女性备孕前也应常规检测甲状腺功能。如发现甲状腺疾病，应到内分泌专科就诊。对于患有甲亢的育龄女性，主张规律治疗再考虑“造人”，不建议在治疗期间怀孕。但如果是在怀孕期间发现甲亢，切莫忽视这一类疾病以及抗甲亢药物本身对妊娠存在的风险，应找专科医生指导，密切监测、权衡利弊、配合诊疗，以最大程度降低对母胎的不良影响。

广州医科大学附属第三医院
内分泌科主任医师 张莹

做试管婴儿要过三关

一个试管婴儿的诞生，需要对每个环节严格把关，一个环节出了质量问题就可能给父母和孩子带来一生的伤痛。因此，试管婴儿这颗“优质种子”的诞生需要“过三关”。

选卵子 为了获取更多优质的卵子，医生会通过促排卵药物的调节，让女性一个月经周期多枚卵子同步成熟。卵子取出后，在光学显微镜下可以通过观察卵子形态、周围包裹的颗粒细胞情况对卵子质量有个初步评估，才能有利于与精子完成受精。

选精子 医生会将众多精子中活力强、游得快的精子优选出来，与卵子放置在一起，最幸运的那枚精子会穿过卵子外部的颗粒细胞和透明带与卵子结合形成受精卵。对于精子质量极差的或通过穿刺获得的精子，则需要医生在显微镜下挑选形态活力相对最好的注入到卵子内使其受精。

选胚胎 由于受精卵外部依然有颗粒细胞的包裹，要看清楚受精卵的情况，就要把颗粒细胞脱去，次日利用显微镜进行第一次原核期评分；到第二天早晨，医生会对发生分裂的胚胎进行第二次评分；第三天早晨根据细胞分裂情况第三次评分。结合三次评分的结果，选择质量最好的1~2个胚胎进行移植，其余合格胚胎冷冻保存备用。

虽然经过了“层层选拔”，这些胚胎也只能算“初步合格”，植入女性子宫后也存在胎停、流产甚至畸形儿的风险，因此，依然需要定期检查。

河南省人民医院生殖中
谢娟珂

“大姨妈”才走又来 警惕排卵期出血

在排卵时所致的雌激素水平短暂下降，会使部分女性子宫内膜失去雌激素的支持，出现子宫内膜脱落并引起阴道出血，就是排卵期出血。这种出血是否正常，需不需要治疗呢？

排卵期出血一般发生在规律月经周期的第12~16天之间，持续时间在数小时~7天不等，部分女性可能偶尔出现一次，个别也会持续出现在4~5个月经周期。其出血量小于正常月经量，出血会自行停止，可能会伴有下腹部疼痛或腰酸等不适症状。排卵期出血要与其他疾病引起的出血相鉴别，比如宫颈病变、子宫内膜息肉、黏膜下肌瘤、子宫内膜癌、妇科内分泌疾病、宫内节育器以及月经频发等疾病。

排卵期出血大多对身体无害。对于大多数偶尔发生的排卵期出血，如果出血量少，且能在2~3天便可自行停止，即可只做观察不干预；而对于持续性排卵期出血（超过4~5个月经周期）或出血较多者，则需进一步排除是否患有其他疾病。对于少数需要治疗的患者可以口服短效避孕药，抑制排卵，或者使用黄体酮也可达到相似的效果。

排卵期出血不是一种疾病，因此女性出现这种情况时要注意放松心情，注意保暖，避免生冷刺激的食物，多喝开水，保持大便通畅，注意勤换内衣内裤，保持外生殖器官的清洁干爽。

首都医科大学附属北京朝阳医院
妇产科主任医师 张震宇

喝酒了 胎儿还能留吗？

孕妇在不知道已怀孕的情况下喝酒了，这时胎儿要不要留？专家解释，如果产检胎儿是健康的，那这个宝宝是可以要的。女性在酒后同房的情况下怀孕、或是怀孕早期饮酒，的确有可能影响胎儿健康，且如果饮酒过量，可能会导致胎儿畸形或发育迟缓。但这不是绝对的，只要定期进行产检，在宝宝健康的情况下是可以考虑留下的。注意要在孕15~20周期间，做唐氏筛查看胎儿智力的发育情况；在孕22~26周期间，做四维彩超排畸检查。

孕期摄入酒精，可能威胁到母婴的健康，因此，孕早期坚决不喝酒，因为这个阶段胚胎着床还处于不稳定的阶段，由于体质差异，部分孕妈妈可能会出现酒精随着血液进入胚胎的情况，易造成流产；孕中期尽量不喝酒，尤其是血糖较高的孕妈妈最好不要喝酒；孕晚期要做好随时生宝宝的准备，若饮酒可能会导致早产或其他不利情况的发生，因此，也不宜喝酒。

山东省齐河县人民医院
主治医师 吴学峰

孕期骨盆疼痛 当心缺钙

一些准妈妈怀孕后出现不同程度的骨盆疼痛。专家介绍，出现这种现象时应考虑孕妇是否缺钙。如果钙摄取不足，为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内，在激素的作用下，孕妇骨骼中的钙会大量释放出来，从而引起关节、骨盆疼痛。

准妈妈如果出现肌肉痉挛、手足麻木或抽搐、小腿抽筋以及牙齿松动，也应考虑缺钙。另外，缺钙与妊娠期高血压疾病的发生也有一定的关系。

孕妇为什么容易缺钙？据研究显示，孕中晚期、胎儿生长发育钙需求量增加，母体内的钙被大量消耗，容易导致缺钙。缺钙对胎儿和母体都有影响，胎儿缺钙易患佝偻病等，母体易骨质疏松等。

一般来说，怀孕20周后，医生都会建议孕妇合理补钙，多进食奶和奶制品、豆类与豆制品、鱼虾及海产品等。当日常饮食难以满足需要时，就要额外补充钙剂。我国营养学会建议，妊娠16周起每日摄入钙800毫克，孕晚期哺乳期增加至1000毫克。孕期补钙要注意适度，补钙后，如果准妈妈频频出现“上火”、便秘，则应相应减少剂量，或将服用钙剂间隔时间拉长。

山西省妇幼保健院产科
副主任医师 宋志英