

女性话题

## 春季气候多变 警惕妇科疾病高发

30岁的王女士是湖南省郴州市某机关单位的一名公务员,近日,她突然感到腰酸难受,以为是工作劳累引起的,忍一忍就过去了,没想到小腹开始坠胀不适,她一遍遍地去医院检查,王女士被确诊为慢性宫颈炎。郴州市第一人民医院妇科副主任彭丽秀博士提醒,春季气候多变,病菌容易滋生繁殖,是妇科炎症的高发季节,女性朋友们应特别注意生活细节,加以预防。

彭丽秀博士提醒,春季天气多变,气候潮湿,很适合病菌的滋生和繁殖;同时,春季乍暖还寒,早晚温差大,易造成人体生物钟的紊乱,给妇科炎症复发提供了可乘之机,使春季成为妇科类疾病的高发季节,特别是长期处于紧张工作状态的职业女性,在工作和生活的双

重压力下,内分泌容易失调、雌激素容易紊乱、睡眠容易不好、免疫力容易下降,更容易染病。

春季哪些妇科疾病易发作?彭丽秀博士介绍,排在第一位的是宫颈炎,身体抵抗力不强的女性更容易感染;排在第二位的是盆腔炎,盆腔炎不会给患者带来明显的身体不适,若不及时治疗,往往会从急性转变成慢性,甚至可能导致不孕症的发生,严重者可损害卵巢功能。排在第三位的是阴道炎,阴道炎的发病率几乎和盆腔炎不相上下,如果得不到及时、彻底的根治,阴道炎可并发滴虫性尿道炎、膀胱炎、肾盂炎,同时由于滴虫能吞噬精子,还可引起不孕症,霉菌性阴道炎还可引发早产、胎儿感染畸形等。

若女性本身还有不健康的卫生习惯,发病的几率会更高。彭丽秀

博士指出,霉菌喜欢酸性环境,而女性的阴道偏酸性,本身就温暖潮湿,若外界也处于一种温湿环境中,对霉菌的生长来说更是具备了天时地利的条件,容易引起霉菌性阴道炎突然发作或卷土重来。

不少女性爱用卫生护垫、纸内裤、护理液,这样很容易感染阴道炎,这些时髦习惯存在引发阴道炎的隐患,包括霉菌性阴道炎。春季应勤换内衣,注意清洁,内衣一定要单独洗,防止交叉感染。平时要多喝水,均衡饮食。多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜。春季防范妇科疾病,还要注意多锻炼身体,增强机体抵抗力;平时定期做妇科体检,也有助于及早发现疾病。

通讯员 刘振秀

**湖南省生殖医学专科医院**  
 地址:长沙市芙蓉区远大一路1292号  
 电话:(助孕咨询)84498928  
 (妇产科)84515886  
 网址:HNSIVF.COM

### 卵泡圆润饱满 质量好

临床上在给备孕女性做卵泡监测的时候,很多人会问医生,“我的卵泡质量怎么样啊,能不能顺利怀上啊?”那么什么样的卵泡才是最优质的,最容易受孕呢?

女性在每个月经周期开始,会有多个卵泡同时发育,但一般仅1~2个卵泡发育至成熟,其余卵泡会相继闭锁。当卵泡直径大于10毫米时,就称为优势卵泡;卵泡直径达到18毫米时,称为成熟卵泡。在排卵后的两天内,卵子在健康女性输卵管内遇到正常的精子,形成受精卵,就会怀孕。

首先,理想的卵泡成熟时直径达到18~25毫米,这个大小的卵泡在排卵后遇到优质的精子就容易受孕,而小于或大于这个范围都不太好;其次,卵泡的形状也很重要,饱满、圆润是卵泡质量好的标志,如果卵泡是扁的,超声下卵泡两个径限差距 $\geq 3$ 毫米,就说明卵泡质量比较差,则相对不太易受孕。

卵泡的正常生长受卵巢自身功能和下丘脑-垂体-卵巢轴及中枢神经系统、内分泌系统的复杂影响。一般情况下,精子寿命为2~3天,而卵子15小时就会逐渐衰老,所以女性排卵前两天至排卵后10小时是受孕成功的关键时间。受孕是个复杂的过程,一个质量好的卵泡是好孕的首要条件,所以,准妈妈一定要重视自己的卵子质量。

湖南省计划生育研究所 陈宏梅

### 大龄女性备孕 做好生育能力评估

随着生育年龄普遍推迟,女性出现胎停育并最终流产的情况越来越多,在此提醒,大龄女性备孕前应做好生育能力的评估。

女性年龄越大,卵巢功能变差和卵泡质量下降的概率越高,出现胎停育的可能性也就越高。临床上将35岁以上的产妇叫做高龄产妇,高龄也在一定程度上增加了妊娠合并症与并发症的发生概率。据临床统计,年龄超过35岁的孕妇更容易患有妊娠合并心脏病、糖尿病、高血压等合并症;产后出血、难产等并发症风险明显提高;且先天畸形儿的发病率也会随之增加。

针对大龄女性生殖能力下降而引发的怀孕难、易流产问题。在此建议,有意生育的夫妻在准备怀孕之前,应去医院做一次全面的孕前检查,来评估卵巢功能和生育能力,判断男女双方是否适宜怀孕,尽量排除不良妊娠发生的可能。此外,夫妻双方还应在备孕阶段选择良好的生活习惯,戒烟戒酒、忌熬夜、合理增加营养摄入,注意生活规律,加强体育锻炼,放松心情。

北京大学第三医院妇科 副主任医师 王威

### 孕期流感 事后补救不如先预防

初春时节是流感高发期,除老人、儿童易感外,孕妇也是流感发病的“重灾区”。在此提醒,孕妇若患上流感,会有很多潜在的危险。因此,事后补救,不如提前做好预防工作。

孕早期是胎儿各器官发育形成的关键时期,因此孕早期流感对胎儿健康影响相对大一些。孕中期流感对胎儿的不良影响会减小,但如孕妇长时间高烧也会妨碍宫内胎儿发育,严重者会导致流产、早产等不良结局。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。孕妇、老人、儿童等流感高危人群,最好在流感季节来临之前接种疫苗。处于妊娠期或计划怀孕的女性,无禁忌者均可接种流感灭活疫苗。在妊娠终止后可接种流感减毒活疫苗。此外,孕妇需保持良好的个人卫生习惯,减少到人群密集场所的活动等。



孕妇一旦患上流感,应及早就医,在医生的指导下谨慎用药。有不少孕妇认为孕期用药对腹内胎儿健康产生不好影响,因而拒绝就医用药。其实,孕期的一些疾病,如果不及时进行干预治疗,后果会更加严重,得不偿失,而在临床上,医生会根据孕妇的具体情况,给出安全的治疗方法。

南京市妇幼保健院产科 副主任医师 乌兰

### 初潮来得晚 要排查幼稚子宫

小吴今年21岁,19岁时才初潮,此后月经时常三四个月来一次,痛经也很严重,每次经量非常少。起初,小吴以为这种情况是因月经刚来不规律,以后会自然转好,可两年过去了,情况仍未见好转。眼看就要进入婚育年龄的小吴着急了,在母亲的陪同下到医院检查,结果发现子宫发育不良,只有5岁左右小女孩的那么大,即“幼稚子宫”。

据了解,“幼稚子宫”即子宫发育不良,一般指青春期后子宫仍小于正常,多有月经初潮晚伴月经稀少、痛经甚至月经不调的表现。子宫发育不良主要由内分泌功能不良所致,特别是卵巢功能障碍引起雌激素、孕激素分泌不足,这两种激素分泌障碍,就会妨碍子宫的正常发育。

通过了解子宫的大小,还可大体上了解其他内分泌系统是否正常,如

脑垂体、下丘脑、卵巢等器官是不是有问题,有无排卵障碍,有无生育的基本条件。正常情况下,女性发育成熟后,子宫理所当然具备了生育能力,倘若脑垂体、下丘脑、卵巢等器官发生了“故障”,子宫发育则会迟缓,而且其他第二性征也不可避免地会受到牵连,直接导致无生育能力。

北京妇产医院妇科微创中心 主任医师 成九梅