

# 子宫内膜太薄 受精卵不易“安家”

有些夫妻想要孩子时才发现自己无法生育,一检查,发现是妻子子宫内膜太薄,无法让受精卵着床安家。在医学上,成功的妊娠必须具备三个条件:通畅的输卵管、发育良好的胚胎和容受性良好的子宫内膜。目前认为,子宫内膜厚度 $\geq 8\text{mm}$ (毫米)且 $< 16\text{mm}$ 最适宜受精卵植入。如果在胚胎着床期子宫内膜太薄,那么受精卵就不容易在子宫成功着床安家了。子宫内膜薄的原因很复杂,一般常见为:

**宫腔感染** 最常见的是结核杆菌感染,造成子宫内膜的纤维化改变,内膜基底层修复障碍,内膜下血流减少,甚至引起宫腔粘连,使胚胎难以种植。其他病原体,如衣原体、淋球菌等同样也会损伤子宫内膜。

**宫腔操作** 既往的宫腔手术操作史,例如人流术后继发感染,特别是多次人流后;宫腔镜下子宫肌瘤、息肉电切术时热损伤等,均可能会损伤内膜,受损

严重时伤及内膜基底层,甚至宫腔粘连。

**不明原因** 可能与内分泌状态、年龄、内膜腺体发育不良、雌孕激素受体缺乏、突然环境改变、工作压力大等有关。

临床上,改善内膜的方法有很多种,首要的还是采用合适方法进行对症治疗。

**子宫内膜抗炎** 如果是内膜结核杆菌感染,需要在医生指导下进行严格的抗结核治疗,宫腔镜检查明确内膜恢复情况良好后再进行助孕治疗。对于原因不明的炎症性内膜菲薄的患者,建议行宫腔镜检查内膜病变。

**宫腔镜检查** 通过宫腔镜检查,可以发现是否存在宫腔粘连并给予粘连分离,恢复宫腔形态。术后应用雌孕激素序贯治疗来预防粘连复发。

**激素疗法** 对于内膜薄的患者,可以选择使用激素替代周期(人工周期)准备内膜,雌激素每天2~4mg(毫克)口服。

**改善子宫血管活性的治疗** 以低剂量的阿司匹林促进子宫内血管生成,增加子宫内膜厚度;己酮可可碱联合维生素E改善微循环,支持内膜增殖等。

另外,中医在这方面有很多特色疗法,可在有资质的医院进行中西医结合治疗。

**内治法** 胞宫为育胎之所,肾主生殖,补肾的中药可以增加子宫的血液灌注量,为子宫内膜的生长施肥浇水,提高内膜对胚胎的受容性。**外治法** 针刺、艾灸的刺激作用可促进子宫血流,疏通经络,使冲任气流畅,肾精充盛,以达到促孕的目的。

一般来说,这类患者绝大多数在经过系统治疗后,子宫内膜会达到要求,孕育出健康的胎儿。

广州市中医医院妇科  
主任医师 王勇



## 婴儿抚触 多摸手脚和后背

抚触,是指家长对宝宝皮肤进行有序、有手法技巧的抚摸,通过皮肤刺激促进婴儿神经系统发育,是目前临床和居家护理婴儿经常使用的一种方法。抚触有不少讲究,大致归纳起来就是“两常摸两不碰”,家长们在日常操作时要注意。

**两常摸** 指的是摸手脚和后背:1.手脚上有丰富的神经末梢,经常刺激按摩能增强宝宝的感知能力,促进大脑细胞发育。同时,手脚灵活度与宝宝的精细动作发展密切相关,直接影响孩子长大后的动手能力、手眼协调能力和眼动能力等。2.背部是人体经络和穴位比较集中的地方,经常抚摸不仅能刺激脊椎神经发育,帮助提高宝宝肢体协调能力,还有一定的保健功效,能增强宝宝的抗病能力。

**两不碰** 指的是凶门和脸蛋:1.宝宝出生后凶门(大脑的天窗)还没有闭合,只有一层皮肤和脑膜保护大脑,没有骨片的防御,此处非常薄弱。因此,不建议随意触摸宝宝的凶门,即使洗头,动作也应尽量轻柔,能用水冲洗干净就不要用手。2.捏脸蛋是很多家长对孩子表达亲昵的一种方式,但这种方式要不得。频繁捏可能会导致宝宝左右颌发育不对称,出现大小脸情况,而且随意摸也很不卫生。

清华大学第一附属医院  
预防保健科主任 刘兆秋

## 宫颈癌术后 3个月可同房

患宫颈癌的女性在手术后,会有这样的疑问:今后还需要复查吗?是否能够同房?这确实是一个关系到术后康复与“性福”的重要问题。

如果宫颈癌经过手术、放疗等治疗后,病灶得到清除,也无明显症状,需要按期复查,判断肿瘤有无复发或转移,是否需要加用其他治疗方法。一般第一年3个月复查一次,第二年每半年复查一次,发现异常及时就诊复查。

手术后,随着癌灶的逐渐清除和体力的基本恢复,一般情况下是可以进行夫妻生活的,一般宫颈癌术后3个月以后才可以同房。需要注意的是,由于术后阴道疤痕形成,加之卵巢全切,雌激素将降至最低水平,使阴道逐渐萎缩、变短和干涩。一般比原先短1/3,而且变得更狭窄。据此,性生活一定要节制,次数不要太多,一般控制在每月2~3次左右;其次,动作要轻柔、缓慢,以免损伤手术残端而造成局部出血和感染。

接受了放疗的患者更要注意,由于需要大剂量的放疗来提高疗效,容易造成盆腔肌肉和韧带的纤维化、钙化,同房时动作应轻柔,以免引起局部撕裂出血。

广州中医药大学第一附属医院  
主任医师 林丽珠

## 怎样防治小儿荨麻疹

荨麻疹属于小儿常见皮肤病。在发病时,孩子身上会出现大小不等的风疹块,手摸起来有些硬,且瘙痒难耐,在风疹块表面还可以看见毛孔,轻轻地在孩子皮肤上一刮就可能比表皮略高的一条红痕。患病时孩子会一直喊痒,总是搔抓,皮肤上到处都是手印,这些小疙瘩一般会出现一天左右,消退后又无任何痕迹。

引起荨麻疹的因素很多,主要可以从以下几方面进行防治:

1. 避免与宠物接触,尤其是动物的排泄物,因此有儿童的家庭建议不要养宠物。

2. 避免寒冷刺激或者与花粉接触。

3. 注意药物产生的影响,退

热药、青霉素以及疫苗等都有可能引起荨麻疹,有些孩子即使在注射前进行皮试时显示阴性,但用药过程中依然可能出现风团疹子和皮疹等,这些是由药物因素所致,建议停止用药,同时使用抗过敏药物。

4. 注意感染等因素,有发热或寄生虫感染等情况时易引发荨麻疹。

5. 注重居住环境的卫生情况,一旦出现蚊虫、螨虫叮咬,有可能出现皮疹。

需要注意的是,出现荨麻疹时如果累及到消化道,孩子有可能出现腹泻、呕吐、恶心等症状,此时需要立即就医,以免病情加重。

湖南省儿童医院皮肤科 王璐琦

## 预防耻骨联合分离 控制体重是关键

到了孕晚期,有的孕妈耻骨联合分离严重,时不时会出现走路、翻身时大腿根部疼痛,睡觉时会被痛醒,严重者不能行走,只能卧床。其原因多见于:

1. 随着孕周的增加,子宫会不断增大并对骨盆造成一定压迫,怀孕后期激素分泌旺盛,为了适应胎儿的发育,骨盆会被撑大撑宽,导致耻骨联合分离。

2. 胎儿过大、双胎、孕妈本身骨盆较小或羊水多,都会增加对骨

盆的压迫。当胎儿过大时,在生产过程中,容易造成耻骨韧带松弛,延长产程,使韧带受损,从而导致耻骨联合分离。

3. 孕妈长时间站立或下蹲时用力过猛,可造成耻骨分离痛。

4. 分娩时用力不正确,会引起骨盆收缩力平衡失调,造成耻骨联合面不能恢复到正常的位置,出现产后耻骨痛。

5. 外伤。

孕妈想要避免上述情况的发

生,控制体重是关键,同时要注意休息,避免重体力劳动,多食高钙食物。除此之外,还应该注意以下几点:1. 重视孕期检查。2. 孕期均衡饮食,降低巨大儿的发生率。3. 孕期避免过久站立,侧卧时可在两腿之间放置枕头,动作轻柔,缓慢。4. 穿着骨盆带,增加骨盆支持力。5. 孕期避免长时间提重物。6. 分娩时配合医生正确用力。

苏州大学附属第一医院  
妇产科 陈友国 曹佳慧