



女性保健指南

健康红绿灯

## “30岁前不想要,30岁后要不到” 高龄女想怀孕?自我保护很重要

**不想过早要孩子,等到30多岁以后再生也不迟。**

【解读】

**女性最佳生育期是25至29岁**

陈捷教授说,最近国外做了一项实验,体外进行人工授精,30岁以下女性的卵子与50岁以上男子的精子为一组,40岁以上女性的卵子与年轻男子的精子为另一组,后者的受孕率比前者低很多。这说明,年龄增长对女性生育能力的影响很大。

更有研究证明,35岁的女性受孕率,仅是25岁女性的1/6,年纪越大受孕越难。直到40岁,高龄女性即便受孕,流产的可能性竟大于分娩率。陈教授提醒,女性最佳生育期是25至29岁。

**分娩越迟,卵子受污染的程度越高**

哪些因素导致高龄女性不孕?陈捷教授解释,这主要跟卵子质量下降有关。自出娘胎,女性体内的卵子,会不断受到环境的污染。分娩时间越迟,卵子受污染的程度越高,卵细胞质量会下降。

即便受孕后,受精卵也易发生卵细胞染色体畸变,导致分娩出畸形儿。陈教授指出,先天愚型胎儿的发生率,25~29岁大约是0.11%的话,30~35岁会增加到0.26%,36~40岁则会上升到0.56%。



“30岁前不想要,30岁后要不到”。很多女性,年轻的时候一心追求事业或尽情地玩,等到30多岁了,才想着生个孩子,却已过了最佳生育期。长沙阳光医院不孕不育专科首席技术顾问、特聘专家陈捷教授提醒,35岁女性受孕率,仅是25岁女性的1/6,莫错过最佳生育年龄。高龄女想怀孕,要特别注意自我保护,莫随便做“卵巢保养”,吃止痛药。

相关链接

**教你快速识别这些“危险分子”**

很多疾病对女性生育能力“虎视眈眈”,长沙阳光医院不孕不育专科首席技术顾问陈捷教授指出,如果出现以下症状,将预示女性怀孕困难,应及早抓住这些“危险分子”。

**按压指甲后会变白**

所有人按压指甲后都会变白。但若持续近十分钟都没恢复,可能是贫血或缺铁。严重贫

血者会出现性欲减退,即使怀孕,也可能影响胎儿发育。

**手指莫名肿胀**

除了高盐摄入、服用避孕药等原因,要考虑是不是甲状腺功能减退,造成代谢紊乱,导致不孕。怀孕后,则会影响胎儿大脑发育。如果女性朋友出现这一症状必须及时就医。

■整理/刘玉锋



**高龄女性要想怀孕,为以防万一,应提前做孕前检查。**

【解读】

**尽早到正规医院做全面检查**

怀孕前,高龄女性应尽早到正规的专业医院,做全面的身体检查,如果有原发疾病,应及时治疗。了解自己的卵巢功能,把握身体机能衰退前的最佳怀孕时间。

陈捷教授说,在不孕症患者中,有相当部分是基于心理原因。计划怀孕前,夫妻间应保持身心和谐状态。他还提醒,女性年龄越大,若保养不当,卵子的质量会变差。女性应该在日常生活中对自己的卵子进行保护,让它成为健康卵子。

**每天一小杯红酒,少喝啤酒**

荷兰女性健康研究机构发现,每天喝一小杯红酒。红酒中的多酚,让卵子活性提高20%。但啤酒中的酵母会“残害”卵巢,降低卵子活性,应尽量少喝。

**不要随便做“卵巢保养”**

日本国立健康组织曾对亚洲400多家美容院抽查发现,用作卵巢保养的香精油合格率不到20%。不合格的香精油渗入身体后,影响内分泌,甚至降低卵子活性。若有需要保养卵巢,应到专业的医院,向医生咨询。

**少吃止痛药**

一项覆盖4000多名欧洲女性的调查显示,经常服用止痛片的女性,会使体内卵子活性比不用止痛药的人低7%。长期服用会“催眠”神经中枢,对卵巢发出的指令速度降低,卵子活性减弱。

阳光宝宝 为爱而生  
2011年 宝宝爬行比赛

首届阳光宝宝大赛 盛大启动! 快快加入我们吧!

首届阳光宝宝大赛花絮

阳光宝宝 为爱而生

10年来 治愈近10000对不孕不育夫妇

阳光宝宝在不断诞生.....

好孕热线: 0731-88888999

湖南娱乐频道联手长沙阳光医院倾情打造首届阳光宝宝大赛,5月25日—6月25日,6-18个月的阳光宝宝爬行赛报名火热进行中!

报名电话: 0731-84527701/0731-88888999  
大赛官方报名网址: <http://www.5813999.com>  
更多活动花絮敬请关注首届阳光宝宝大赛  
新浪微博: <http://weibo.com/yangguangbaobao>  
腾讯微博: <http://t.qq.com/yangguangbaobao2011>