

## 避开复发高峰期

## 乳腺癌患者也能当妈妈

据调查显示,7%的乳腺癌患者是40岁以下的年轻人群。对于年轻乳腺癌患者来说,生育问题是评价生存质量的一个重要方面。目前诊断乳腺癌的患者中,最终能够怀孕的不到10%,其中最主要的原因是系统治疗对卵巢的损伤,导致很多患者治疗后月经稀发,甚至出现停经,使得她们的生育愿望化为泡影。事实上,乳腺癌患者生育的胎儿发生死产、早产、流产以及低体重儿的概率相比于非乳腺癌患者并无明显升高。避开复发高峰期,乳腺癌患者也能当妈妈。

## 生育率为何如此低

乳腺癌患者生育率低,主要有两方面因素。一方面是患者因素。很多患者和家属有这样的想法:患了只求保命,还要什么孩子?怀孕后及哺乳期间激素水平剧烈波动,会不会增加乳腺癌复发风险?接受化疗和内分泌治疗,对宝宝健康会有什么影响?

也有医生方面的因素。比如,对于预后差的患者,医生常常会说,现在你自己的身体状况还不太好,暂时先不要考虑生育。有时,医生还会担心乳腺癌的遗传倾向,大多数医生对治疗癌症比患者生育问题更为关注。

## 两种方法可助生育

保留生育力通常有两种选择:一种是冻卵或胚胎,采取一些可控

制性的卵巢刺激促进排卵,这是乳腺癌患者保留生育力的第一选择。另一种是卵巢组织冷冻保存和再移植。对新发乳腺癌患者,在开始化疗等辅助治疗之前进行控制性卵巢刺激,对有乳癌病史的年轻患者而言,有一项研究认为卵巢刺激是安全的,但数据尚少,需要慎重对待。

目前,冻卵仍是患者的最佳选择,适用于期望生育者。另外,体外受精(IVF)不会增加乳腺癌的风险。

## 妊娠不增加复发风险

研究显示乳腺癌患者妊娠复发风险并无显著增加。研究发现,术后10个月妊娠患者预后与未生育者类似,而两年以上妊娠者死亡风险逐年下降。分析这一结果的原因,可能是妊娠的促进分化作用有利于促使乳腺干细胞向正常的细胞分化,



同时降低它们对致癌原的敏感性,带来长期的保护作用。乳腺癌患者生育的胎儿发生死产、早产、流产以及低体重儿的概率相比于非乳腺癌患者并无明显升高。

## 应避开复发高峰期

保护生育力的措施一般常规在手术切除癌灶后及辅助化疗前进行(2~4周),时间长短与患者是否处于月经期有关。患者最佳生育时机没有明确规定,目前认为最好在接受治疗两年以上且内分泌治疗停止半年以上。此外,不同亚型的乳腺癌有不同的复发高峰。了解这些知识,能更好避免在复发高峰期怀孕。

中日医院普通外科博士 赵瑾

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

备孕  
为啥要查甲状腺

甲状腺激素有众多生理功能,尤其对长骨、脑等器官在胎儿期的生长发育至关重要。妊娠20周前,胎儿的甲状腺功能尚未完全建立,脑发育依赖的甲状腺激素主要来源于母体。如果准妈妈甲状腺激素不足,会对胎儿发育造成不利影响,可引起流产、早产、围产期胎儿死亡等不良生产事件。

甲状腺功能减退症简称“甲减”,症状隐匿、不典型,常表现在全身,容易误诊、漏诊。疲乏、嗜睡、精神萎靡、言语减少、记忆力减退、食欲差、便秘、怕冷、出汗少及月经不调等,都可能是甲减造成的,却常被误认为是心脏病、贫血、抑郁症、更年期、血脂紊乱或年老体虚等。

甲状腺疾病患病率高,已被列为内分泌领域的第二大疾病。为保证准妈妈体内甲状腺激素充足,孕前应检查甲状腺功能及抗体,尤其是下列妊娠期甲状腺疾病高危人群:甲状腺疾病史和(或)甲状腺手术史(或)碘131治疗史;甲状腺疾病家族史;甲状腺肿;甲状腺自身抗体阳性女性;有甲减或甲减症状;1型糖尿病;其他自身免疫病;不孕女性;曾接受头颈部放射治疗;肥胖;30岁以上女性;服用胺碘酮治疗,最近注射过碘造影剂的女性;有流产、早产史;居住在已知中重度碘缺乏地区女性。

北京清华长庚医院内分泌科  
副主任医师 赵文惠

女性“低洼地带”  
易淤血

就像陆地上的低洼地容易积水一样,人体内也有个“惹是生非”的低洼地带,那就是盆腔,血液最容易在那里淤积。

一些女性长期从事站立或坐位工作,造成盆腔静脉压升高,血液回流不畅而产生淤血;有的女性多次流产或产后不活动,也容易发生盆腔淤血;便秘会使直肠静脉回流受阻,性交过频会致盆腔充血,都是造成盆腔淤血的原因。另外,精神紧张、心理创伤、过度抑郁、植物神经功能紊乱等精神神经因素,也会促使血管平滑肌失调,静脉弛缓而扩张,造成盆腔淤血。

由于盆腔静脉淤血,盆腔内生殖器官的血容量发生改变,导致血流不畅,引发局部水肿,从而出现下腹部疼痛、腰骶部疼痛、白带异常、月经量多、乳房胀痛,以及关节酸痛、乏力、头痛、头晕、胸闷、心烦、性感不快等多种症状。

祖国医学认为,“瘀则不通,不通则痛”,治疗当以活血化瘀为主,常用少腹逐瘀汤。工作中尽量调整站立或坐的姿势,防止便秘,多参加体育活动来加强盆腔底肌肉锻炼。

郭时氏

## 哺乳避孕不靠谱

避孕,对于产后妈妈而言迫切而且必要,如果你因为正在哺乳期而放松了警惕,就可能有让你悔之不迭的情况发生。据调查,有5%~10%的怀孕女性就是在哺乳期受孕的。

虽然生产后,婴儿吸吮乳头的动作能反射性地使母亲的下丘脑受到抑制,从而抑制卵巢排卵而起到避孕作用,但这种方法不可靠。因为如果婴儿吸吮乳头减少、乳汁分泌量减少、乳汁浓度降低,或停止哺乳,或产妇受环境、气候、情绪变化及性生活影响时,生乳激素对促性腺激素的抑制作用减弱,卵巢就会从哺乳期静止状态开始恢复功

能,排出成熟卵子,从此逐步恢复月经周期。

由于产后女性的生殖器官还未恢复到正常,阴道组织脆嫩且薄弱,容易造成裂伤甚至大出血。做剖宫产的妈妈们子宫上还有伤口,此时如做人工流产很容易发生损伤。

尤其存在以下不安全因素时,都会让你怀孕率提高:A、每天哺乳少于6次;B、哺乳期半年内乳汁稀薄、乳量不足;C、哺乳期超过半年以上。因此,哺乳避孕并不靠谱,不能把哺乳作为一种避孕方法,产妇不要等到经期恢复了才开始避孕,在哺乳期就同样要做好避孕。

任珊珊

## 男性补叶酸 能降低精子异常比例

成功的受孕,必须靠质量优良的精子与卵子的结合,备孕爸爸精子数量的多少和质量的优劣都直接影响受孕的成功与否。

生育年龄正常男子一次排精数在3亿左右,其中70%以上的精子形态、活力和染色体正常,但能突破障碍的只有200多个,正常情况下最终只有一个精子能完成与卵子的结合。

精子数量合适,还需保证质量过关。精液中如含死精、畸形精子数量过大,也会影响受孕。因此,备孕爸爸要从生活细节方面来养护精子。

**补充叶酸** 当精子出现非整倍体时可导致不孕,而多摄入叶酸就能降低染色体异常精子的比例。因此,备孕男性推荐的叶酸摄入量为每天400微克甚至更多。

**坚持运动** 男性运动应视个人情况选择,切忌超负荷运动,剧烈的运动易使睾丸温度升高,进而对精子造成伤害。可选择游泳、打球、练太极等,每天运动30~45分钟为宜。

**远离高温环境** 备孕男性应杜绝穿紧身衣裤,杜绝在高温环境中逗留。同时,控制体重,因为过度

肥胖会导致腹股沟处的温度升高,损害精子成长,从而导致不育。

**补充优质蛋白质** 合理补充富含优质蛋白质的食物,有益于协调准爸爸内分泌机能以及提高精子的数量和质量。但不能过量摄入,在正常饮食的基础上适量增加即可。

**警惕禁欲影响精子质量** 精子质量不好、活动力本就差的男性,长时间禁欲不但不会增加精子数目,反而会增加畸形精子的比例,且精子活力明显下降,对受孕和优生都不利。

湖南省生殖医学专科医院 汤乐