

# 科学避孕, 远离身体伤害

前不久在计划生育门诊碰到一位25岁的未婚女性, 这已经是她第四次流产了, 最近一次流产在半年前, 医务人员反复劝说希望她把这孩子生下来, 但她却满不在乎: 没关系, 我之前都是选择最贵最好的流产方式。可当医生进行宫腔操作时, 粘连得非常厉害, 这位年轻女性很有可能将永远失去当妈妈的权利。因此再贵的人工流产也避免不了对女性生殖健康的危害。

据《2021中国卫生健康统计年鉴》数据显示, 2014年至2020年, 中国每年人工流产平均数超过950万, 25岁以下女性占比47.5%, 其中近50%为未婚女性, 且部分地区重复流产率高达55.9%, 在继发性不孕中, 80%女性有过人工流产史。避孕不仅关系到个人的身心健康, 也影响着家庭的幸福和社会的稳定。

## 人工流产的危害

人工流产就是将胚胎从母体取出从而终止妊娠的过程, 它分为药物流产和手术流产, 我们通常所说的无痛人流就是手术流产, 尽管两种方法不同, 但对女性生殖能力都有伤害。

人工流产会有哪些危害呢? 人工流产就像我们吃西瓜, 要想把中间红色的瓜瓤吃干净, 势必会对周边白色的瓜皮造成伤害, 所以人工流产手术近期风险有出血、感染、人流不全, 子宫穿孔等, 远期风险则有慢性盆腔炎、宫腔粘连, 月经不调、严重者出现闭经、继发不孕等, 再次妊娠时发生早产、流产、胎盘异常、宫外孕、低出生体重儿、死胎、死产等不良妊娠结局的发生风险也大大增加。无痛人流只能减少手术中的疼痛, 并不能减少手术对女性的身体、心理所带来的伤害。

如果是高危流产, 那术后风险会更高, 术后的并发症发生可能性

也更大, 对身体伤害也就更大了。

那什么是高危流产? 高危流产是指早期妊娠的孕妇具有某些生殖器官局部或全身性的病理因素, 在人工流产手术时增加了难度, 并有较高的危险性, 增加了术中或术后并发症发生率。年龄小于20岁, 大于50岁; 大于等于三次以上人工流产; 一年内有过一次重复流产, 尤其是半年内的重复流产; 剖宫产术后半年内或产后哺乳期内等等, 这些都属于高危流产。大于等于四次以上人工流产不孕的可能高达92.13%。

## 科学避孕, 远离身体伤害

女性朋友该如何避免意外妊娠带来的困扰, 更好地掌控自己的生育权, 避免不必要的身体伤害, 保护女性生殖健康呢?

掌握科学的避孕方法非常重要。男女双方需要正确采取适合自己的避孕措施, 遵从“首选高效, 立即落实, 长期坚持”原则, 这样才能最大程度避免意外妊娠, 守护女性生殖健康。

1. 短效口服避孕药 短效口服避孕药作为女性自主避孕的里程碑, 它是一种雌激素加孕激素的复方制剂, 通过抑制排卵实现避孕目的。正确服用避孕有效率可达99%以上, 新一代短效口服避孕药在避孕的同时, 还具备能使月经周期变得规律, 甚至治疗轻中度痤疮等功效。停药即可怀孕, 适合未生育或近期有生育计划的年轻女性。如果年龄大于35岁, 每天吸烟大于15支, 或者有血栓家族史, 严重心血管疾病者不建议长期服用。

2. 宫内节育器 宫内节育器是一种高效、长效、安全、简便且可逆的避孕方法。它通过在子宫内放置节育环, 引发无菌性炎症来干扰受精卵着床, 从而达到避孕目的。节育环的有效期一般为5至15年,



到期后需前往正规医院取出。对于金属不过敏且月经量正常的女性, 可以选择金属宫内节育器; 而有痛经或月经量过多困扰的女性, 可以选择含有左炔诺孕酮的宫内缓释系统, 这种节育器在避孕的同时还能缓解痛经和减少月经量, 治疗子宫内膜相关疾病等。

3. 皮下埋植 皮下埋植是一种通过手术在皮下植入含有孕激素的硅胶棒, 持续释放激素以达到避孕效果的方法。一次埋植可持续作用3至5年, 避孕有效率高达99%。然而, 该方法可能引起部分女性闭经和点滴出血。

4. 避孕针剂 避孕针剂是一种通过注射长效避孕药来达到避孕效果的方法。它具有长效、简便等优点, 但需要注意其副作用和适用范围。在使用避孕针剂前, 应咨询专业医生并进行必要的检查。

5. 避孕套 避孕套作为一种唯一能够预防性传播疾病的避孕方式, 主要通过物理屏障来隔绝精子与卵子相遇。使用避孕套时, 应选择合适尺寸, 正确佩戴, 确保性生活开始并全程使用, 并在使用前后检查是否有破裂痕迹。然而, 其避孕效果的好坏很大程度上取决于使用的正确性, 以及男性伴侣的配合程度, 不能正确使用失败率在60%至

80%左右。

## 生活中常用的避孕失败的方法

### 1. 安全期 不推荐!

女性排卵会受多种外界因素影响, 比如情绪、天气变化等, 月经不规律者更加无法精确预算, 所谓“安全期”其实一点都不安全。

### 2. 体外射精 不推荐!

体外射精需要男方有极强的自我控制力, 不易掌握, 而且男方射精前, 分泌物中已携带少量精子, 足够让一个健康的女性怀孕, 避孕失败率高。

### 3. 紧急避孕药 不推荐!

紧急避孕药作为一种大剂量激素, 只能作为事后避孕失败的补救措施, 不能作为一种常规的避孕措施, 而且对服药后的性行为是没有保护作用的。

在守护女性生育健康的征途中, 科学避孕无疑是我们强有力的盟友。它不仅关乎个人健康, 更是对未来家庭幸福的远见卓识。通过选择适合自己、安全有效的避孕方法, 我们不仅能享受生活的每一个精彩瞬间, 还能为迎接新生命的到来做好最充分的准备。让每一份爱都如约而至, 每一份期待都充满喜悦。携手科学, 为女性的生育健康撑起一把坚实的保护伞!

常德市妇幼保健院 夏琼明

# 别让高磷血症悄悄找上你

生活中, 我们往往容易忽视身体的微妙变化, 而一些看似不起眼的健康问题, 却可能在不经意间对我们的生活造成重大影响。今天, 我们就来聊聊一个可能“悄悄找上你”的健康隐患——高磷血症。

## 认识高磷血症

高磷血症指因磷排泄障碍、分布异常或摄入过多, 引起血液中磷离子浓度超过1.5mmol/L, 即血液中磷离子超过正常值上限时出现的一种病理状态, 多与肾功能异常有关。在正常情况下, 人体内的磷和钙保持着微妙的平衡, 当这种平衡被打破, 磷含量过高时, 就会引发一系列健康问题。

## 高磷血症的症状

急性高磷血症会迅速引发血液中钙离子水平下降, 导致肌肉

出现抽搐、痉挛等明显症状。而慢性高磷血症则是一个更为隐匿且严重的过程, 会促使身体多个组织及器官发生钙化, 造成永久性功能损害。心脏钙化可诱发心功能不全, 表现为气短、乏力、心悸及呼吸困难; 脑组织钙化则引发神经精神症状; 肾脏钙化不仅损害肾功能, 还可能导致尿路结石, 患者可能经历尿少、下肢浮肿或剧烈疼痛伴尿血; 此外, 大关节附近的钙化可能引发局部溃烂, 皮肤血管钙化则减少皮肤血液供应, 最终导致皮下脂肪坏死。

## 病因

高磷血症的发生并非无缘无故, 往往与多种因素有关。其中, 肾功能不全是最常见的原因之一。肾脏是体内磷排泄的主要器官,

当肾功能受损时, 磷的排泄能力下降, 导致血磷升高。此外, 磷摄入过多也是高磷血症的一个重要原因。这可能是由于饮食中磷含量过高, 或者使用了含磷的药物和泻剂等。另外, 一些疾病如甲状旁腺功能亢进、恶性肿瘤等也可能导致血磷升高。

## 如何诊断

高磷血症的诊断依据综合了患者的病史、临床表现及实验室检查结果。具体而言, 若患者存在肾衰竭、化疗史或近期接受过静脉/口服磷制剂补充等可能诱发高磷血症的病史, 同时出现如转移性钙化、低钙血症及继发性甲状旁腺功能亢进症等典型临床表现, 并且实验室检查显示血清磷浓度超出正常范围(成人>1.61mmol/L, 儿童>1.90mmol/L), 则可确诊为高磷血症。

## 预防措施: 从生活细节做起

1. 保持均衡的饮食结构, 减少高磷食物的摄入。高磷食物主要包括动物内脏、海鲜、坚果等。同时, 适量增加富含钙和维生素D的食物摄入, 有助于维持钙磷平衡。

2. 定期进行体检是预防高磷血症的重要手段。

3. 在使用含磷药物或泻剂时, 务必遵医嘱用药, 避免过量使用导致血磷升高。

4. 适量的运动可以促进身体新陈代谢, 有助于维持体内各种物质的平衡。但需要注意的是, 运动时要避免过度劳累和受伤。

5. 肾脏是磷排泄的主要器官, 预防高磷血症的关键在于保护肾脏健康。要避免长期大量饮酒、滥用药物等不良习惯对肾脏造成损害。

郴州市第四人民医院 李斌