

提高怀孕几率 “天时”很重要

专家教你准确测算排卵期

由于环境、饮食、压力、疾病等各方面的原因，导致不孕不育的患者越来越多。那么，如何才能提高怀孕几率呢？除了改变上述不利因素外，选择合适的时机也很重要。

通常情况下，女性每个月只排一个卵子，卵子排出后，只能生存1~2天。因此，排卵日的前5天和后4天称为排卵期，理论上在这个时间段内同房容易受孕。那么，排卵期究竟如何监测？哪种方法最靠谱呢？这里为大家介绍5种常用的排卵监测方法。

1. 排卵日期推算法

卵子排出的日子称为“排卵日”。女性的月经周期一般是21~35天，如果月经周期规律，排卵日一般在下次月经来前的14天左右，这个日期的前5天和后4天都称为排卵期。这个方法虽然不是特别精准，但它是最简单的预测排卵的方法。

2. 基础体温测量法

在睡眠6~8个小时后，无任何干扰因素的情况下，立即测量舌下体温，即为基础体温，可以间接反映女性的卵巢功能。

处于生殖期的健康女性，基础体温会随月经周期而变化，如卵泡期体温较低，排卵日最低，排卵后（黄体期）会升高0.3~0.5℃，持续约12~14天。也就是说，体温最低的前后几日为排卵期。

测量基础体温可以了解有无排卵，这种方法成本低，只需一个温度计即可，但缺点也很明显。首先，这种方法比较麻烦，要从月经来的第一天到下次月经来的整个周期每天测，最好连续测量3个月以上；其次，这种方法只适合作息规律的人，不适合喜欢熬夜和上夜班的人；最后，这种方法的影响因素较多，如前天晚

上剧烈活动、睡眠时间过长或过短、每日量体温的时间不同、疾病等，都会对结果造成影响。

3. 宫颈粘液判断法

宫颈粘液的性状受激素水平变化的影响。卵泡期，随着卵泡增大、雌激素增加，宫颈粘液会增多；接近排卵时，粘液量最多，而且变得稀薄、透明、有弹性，如蛋清状，可拉丝长达10厘米，方便精子通过，还能延长精子的存活时间。排卵后，在孕激素的影响下，粘液量减少，并变成糊状。

因此，当女性觉得阴道分泌物量多且透亮如蛋清的那几天，就是排卵期，这段时间易受孕。但这种方法容易受到某些药物的影响，准确性比较低。

4. 排卵试纸预测法

排卵试纸测试的其实是黄体生成素（LH）峰值。卵泡发育和排卵受下丘脑-垂体调节，排卵前，垂体分泌的LH快速上升，LH峰是即将排卵的可靠指标，一般出现于卵泡破裂前36小时。

用排卵试纸测试排卵，要在月经来的第8~10天左右开始，最好每天在同一时间段进行测试，检测结果在10分



钟内读取。随着提示阳性的红色杠杠颜色逐渐加深，要逐渐缩短下一次测试的间隔时间，从间隔12小时调整到6小时、4小时，甚至2小时一次，以免错过LH峰值的捕捉，峰值的前后1~2天是受孕的最佳时机。

这种排方法准确率高，方便快捷，但需要进行反复多次测试，否则有错过峰值的风险。

5. B超监测排卵法

B超检测排卵一般要从月经来潮的第10天开始，医生会根据卵泡发育情况判断排卵时间。当卵泡发育到平均直径18毫米时，说明要进入排卵期了。B超可以准确观察卵泡的大小、发育情况，是最直观、准确率最高的判断排卵期的方法。但这种方法需要患者到正规医院由专业的超声大夫来操作，花费的时间成本和经济成本较高。

火箭军特色医学中心妇儿科主任医师 麻莉（莫鹏 整理）

ABO溶血是一种什么疾病？

近日，张女士在家人的期盼中迎来了自己的女儿，可没想到的是，女儿一出生就被确诊为ABO溶血需要住院，严重时还可能要换血。ABO溶血究竟是一种什么样的疾病？真有那么严重吗？

什么是ABO溶血

ABO溶血是由于母子ABO血型不合引起的胎儿或新生儿溶血病，即母亲体内产生与胎儿血型抗原不配的血型抗体，这种抗体通过胎盘进入到胎儿体内引起同族免疫性溶血。母婴血型不合主要有两种：ABO型和RH型，我国所发生的新生儿溶血以ABO溶血最常见。

为什么会出现ABO溶血

ABO血型系统共有A、B、AB和O型四种，当孕妇为O型血时，胎儿为A型、B型或AB型时，孕妇体内可产生抗A或抗B抗体，随血流进入胎儿体内就可产生溶血。当母亲血型为RH阴性、胎儿为RH阳性时，母亲可因RH抗原致敏产生抗体，此抗体经胎盘进入胎儿血液引起溶血。

ABO溶血的症状

ABO溶血的症状包括黄疸、贫血、肝脾肿大等，具体取决于溶血的程度、新生儿成熟度及代偿性造血能力等。

ABO溶血的治疗

1. 光照疗法 是治疗新生儿黄疸最有效的方法。
2. 药物治疗 可在光照基础上加用益生菌，促进黄疸代谢。
3. 输血 新生儿ABO溶血病常同时伴有贫血，病情严重者需要输血治疗。

杨金金

定期进行自我检查 尽早发现乳腺疾病

乳腺自我检查是一种简单、经济且有效的乳腺癌早期发现方法，目的是熟悉自己的乳房，及时发现新的变化，并及时处理。

乳腺自检的最佳时间是月经来潮后7~14天内，因为此时的乳腺组织相对较软，容易发现异常；绝经后女性可以选取任意一天进行检查，具体方法如下。

1. 在光线充足条件下，面向镜子，双手自然下垂，先观察乳房的外形、大小、皮肤颜色和乳头是否有变化，如凹陷、红肿或湿疹等。再用食指、中指和无名指的指腹，从乳房外圈开始，以螺旋状或同心圆的方式向乳头方向轻压，检查是否有肿块或硬块。检查范围要覆盖整个乳房，包括腋窝和锁骨下方，因为这些区域也可能存在肿块。然后轻轻挤压乳头，检查是否有分泌物溢出，注意分泌物的颜色和状态。
2. 双手上举过头，观察乳房的外形和皮肤。
3. 取仰卧位，可以在肩部下方垫一个枕头或毛巾，使乳房组织更均匀地分布在胸部，用上述同样的方法进行触诊，触诊范围覆盖整个乳房。

虽然乳腺自我检查不能替代医生的专业检查，但它可以帮助女性及时发现异常，从而及早进行诊断和治疗。

湖南师范大学附属湘东医院 邹晓

假期疝气手术扎堆，孩子术后该注意什么？

马上就要放寒假了，每到假期，小朋友户外活动增多，使得疝气的发生率也明显增加，出现“假期疝气手术扎堆”的现象。假期做手术有好处，既不会耽误孩子的学习，术后也有充足的时间进行休息和恢复。那么，孩子疝气手术后该注意些什么呢？

1. 饮食护理 术后3~4小时内不宜进食，6个小时后可以从流质饮食开始少量进食，遵循由少渐多，循序渐进的原则。同时注意清淡饮食，逐渐增加蛋白质类食物，如鱼肉、鸡蛋、牛奶等，以及蔬菜水果等富含膳食纤维食物的摄入，如芹菜、火龙果等，保持大便通畅。

2. 情绪管理 哭闹、剧烈活动、便秘等会导致手术区域压力增大，撑开疝囊，导致疝

气复发。因此，患儿伤口疼痛时，家长应做好情绪安抚工作；多进食富含膳食纤维的食物，预防便秘。

3. 伤口护理 无论是开放手术还是微创手术，都会在身上留下伤口。伤口没有愈合时，一定要做好护理工作，保持伤口清洁，避免出汗或沾水；同时注意伤口间断消毒，可以用碘伏或酒精由内向外消毒，并应用无菌纱布覆盖保护伤口。若伤口

出现红肿痛等现象，须及时就医。

4. 注意休息 术后应卧床休息3~5天，家长应定时翻身和按摩，预防压疮或身体低垂部位水肿出现，3~5天后可适当活动。术后1个月内，尽可能多休息，不宜做过于剧烈的动作，如跳高、跑步等。无张力疝修补术者，一般术后当天或次日即可活动。

湖南省儿童医院 麻醉手术科 裴冬杰