

# 46岁想拼二胎晚吗?

## 医生:能行,但要提前做好这几件事

在近期火爆的一档综艺真人秀节目中,某46岁女星和新婚丈夫谈起有生二胎的规划,引起网络热议。其实,在门诊也常有40多岁的女性来咨询二胎问题。对此,南京市妇幼保健院产科朱轶庆副主任医师表示,46岁生二胎并非绝对不可行,但一定要在专业指导下做好充分准备。

### 先看清身体的“时间窗口”

女性的生育能力随年龄增长呈下降趋势,46岁卵巢储备功能已明显减退,卵泡数量减少且质量下降。临床数据显示,这个年龄段自然受孕率不足10%,即使借助辅助生殖技术,成功率也仅有15%-20%。

更需要关注的是胎儿健康风险:46岁孕妇胎儿染色体异常发生率约1/50,比30岁女性高30倍以上。其中唐氏综合征风险尤为突出,这也是我们强调孕期必须做精准筛查的原因。

### 孕期风险要提前防控

46岁属于高危妊娠范畴,孕期并发症风险显著增加:

1. 妊娠期糖尿病发生率是年轻孕妇的4-5倍,可能导致胎儿过大、早产等问题。
2. 妊娠期高血压疾病风险升高3倍,严重时会危及母婴安全。
3. 胎盘异常(如前置胎盘、胎盘早剥)发生率增加,可能引发大出血。

建议计划怀孕前3-6个月做全面检查:包括卵巢功能评估(AMH检测)、甲状腺功能、血糖血脂、肝肾功能等,排查慢性疾病。若有高血压、糖尿病等基础病,需先控制稳定再备孕。

### 科学备孕, 孕期管理是关键

如果身体条件允许,备孕期

间要注意:

1. 每天补充0.4mg叶酸,预防胎儿神经管畸形。
2. 保持规律作息,避免熬夜和过度劳累。
3. 均衡饮食,控制体重在合理范围(BMI 18.5~24)。
4. 孕期需加强产检:孕早期做NT检查,孕中期建议做羊水穿刺(染色体核型分析),同时增加超声检查次数,密切监测胎儿生长发育。

朱轶庆主任提醒有高龄妊娠计划的人群,建议先到正规医院的产科或生殖中心做孕前评估,让医生根据你的具体情况给出个性化建议。生育是大事,理性决策才能更好地守护家庭幸福。

南京市妇幼保健院产科 供稿

## “下面”出血不一定是月经 可能是尿道黏膜脱垂

如果女孩(特别是青春期前的小女孩或青少年)内裤上有血迹,或者孩子说“尿尿的地方”出血时,家长的第一反应大多是来月经了,其实,还有一种相对少见的问题容易被忽视,那就是尿道黏膜脱垂。

尿道黏膜脱垂是指尿道口内壁柔软的黏膜组织从尿道口翻出来、突出到尿道口外面的状态。脱出的黏膜通常呈光滑、湿润、红色或暗红色,像一个小圆环或

“甜甜圈”环绕在尿道口周围,中心可能有个小孔(尿道开口),有时看起来像个出血的小肉团。患者内裤上会有鲜红色或暗红色血迹;排尿时可能有尿频尿急、疼痛、烧灼感。

尿道黏膜脱垂常见于青春期前的女孩,6~10岁是高峰,也可见于绝经后女性或先天结缔组织薄弱者,青少年中相对少见。尿道黏膜脱垂的病因目前尚不明确,可分为先天性和后天性。先天性

主要与盆底结构薄弱有关,后天性包括局部创伤、泌尿系感染、营养不良、长期腹内压增加等。其中,雌激素水平是儿童发生尿道黏膜脱垂的关键因素。

对于轻度、早期、部分脱垂,可保守治疗,如坐浴、卧床休息、留置导尿管、雌激素软膏局部涂抹等。对于严重、完全脱垂、非手术治疗无效、组织坏死等,需手术治疗。

南京市儿童医院 赵雪

## 揭开乳腺和甲状腺疾病的神秘面纱

乳腺和甲状腺在维持身体健康方面扮演着举足轻重的角色。然而,乳腺和甲状腺疾病的发病率逐年升高,让越来越多的人开始关注它们。下面就让我们一同揭开这些疾病的神秘面纱。

### 常见的乳腺疾病有哪些

乳腺组织由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成,不仅是女性重要的性征器官,赋予女性独特的魅力,还承担着哺乳的重任。

1. 乳腺增生 是最常见的乳腺良性疾病,多由内分泌失调引起,主要症状为乳房胀痛和肿块。月经前后乳房胀痛是乳腺增生的典型表现。

2. 乳腺纤维瘤 多发生于青年女性,通常表现为乳房内边界清晰、质地较硬的无痛性肿块。

3. 乳腺癌 是严重威胁女性健康的恶性肿瘤,发病率位女性恶性肿瘤首位。乳腺癌的发病原因复杂,其中,遗传因素起着重要作用,例如,携带BRCA1和BRCA2基因突变的女性,患乳腺癌的风险

显著高于普通人群。

### 常见的甲状腺疾病有哪些

甲状腺位于颈部前方,形似蝴蝶,犹如人体代谢的“发动机”,由其分泌的甲状腺激素调节着人体的新陈代谢、生长发育等重要生理过程。

1. 甲状腺结节 是甲状腺疾病中最常见的一种,大多数甲状腺结节为良性,没有明显症状,往往是体检时偶然发现。当结节压迫周围组织,可能引起呼吸困难、吞咽困难或声音嘶哑等症状。

2. 甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减) 甲亢是由于甲状腺激素分泌过多引起,患者常表现为多汗、心慌、手抖、食欲亢进、体重减轻、易怒等症状;甲减则是由于甲状腺激素分泌不足导致,患者多表现为乏力、畏寒、嗜睡、体重增加、皮肤干燥等。

3. 甲状腺癌 是源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤,它不像其他癌症那样来势汹

汹,多数情况下发展缓慢,预后较好,因此又被称为“懒癌”。

### 疾病高发的原因有哪些

1. 不良的生活方式 现代社会快节奏的生活,让人们长期处于高压状态。精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪会干扰人体的内分泌系统。以乳腺为例,内分泌失调会导致雌激素水平异常,进而引发乳腺增生等疾病。同时,不健康的饮食习惯,如过多摄入加工食品、高热量食物,以及缺乏运动、长期熬夜等,都在一定程度上削弱了身体的免疫力,为疾病的产生埋下隐患。

2. 环境因素 环境污染日益严重,一些塑料制品、化妆品、农药等可能含有类雌激素物质,这些物质进入人体后,会干扰正常的内分泌功能,对乳腺和甲状腺产生不良影响。此外,医疗辐射、电子产品辐射等也可增加甲状腺疾病和乳腺癌的发病风险。

### 应对疾病,我们能做什么

1. 定期体检 定期进行乳腺和

## 子宫异常出血, 需警惕子宫内膜癌

子宫异常出血的原因多种多样,其中包括子宫内膜癌。在红·live直播中,复旦大学附属妇产科医院陈守真主任医师、左蔚雯医师针对子宫异常出血和内膜癌做了详细科普。

### 识别子宫内膜癌早期症状

异常阴道出血是子宫内膜癌的关键信号,可表现为绝经后出血、月经紊乱(经期延长或周期缩短)、非经期出血。次要症状包括阴道液体增多、下腹疼痛(多因宫腔积血或肿瘤压迫神经)等。育龄期女性排卵期(月经前2周左右)少量出血可能为生理性,但需特别注意的是,绝经后女性任何出血均属异常。

### 子宫内膜癌的高危人群

① 内分泌紊乱者:长期无排卵(如多囊卵巢综合征)、月经不规律;② 代谢性疾病患者:肥胖(BMI≥25)、糖尿病、高血压(“三联症”风险叠加);③ 外源性雌激素暴露者:盲目服用含雌激素保健品(尤其绝经后未规范用药);④ 乳腺癌术后患者:接受他莫昔芬等内分泌治疗需定期妇科监测;⑤ 遗传倾向人群:林奇综合征家族史(亲属有子宫内膜癌、结直肠癌或卵巢癌)。

### 内膜癌风险的三级预防

一级预防(病因阻断):控制体重(BMI<24)、管理代谢疾病、慎用雌激素保健品;二级预防(早诊早治):绝经后每年妇科检查,异常出血立即就诊;三级预防(规范治疗):确诊后根据分期选择手术(微创为主)或保育治疗(年轻患者)。

复旦大学附属妇产科医院

李妙然 编辑整理

甲状腺的检查是实现早发现、早治疗的关键。女性应从20岁开始,每月进行一次乳房自我检查,40岁开始每年进行一次乳腺钼靶检查。一般人群30岁以后,应每5年进行一次甲状腺功能和甲状腺超声检查,高危人群需增加检查频率。

2. 保持健康生活方式 均衡饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物等食物,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。适量运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步等,有助于维持正常的内分泌和代谢功能。学会调节情绪,可通过冥想、瑜伽等方式缓解压力,保持良好的心态。

3. 及时就医 如果发现乳腺或甲状腺有异常,应及时就医。良性疾病一般通过药物或手术等治疗方式可取得较好的效果;即使为恶性疾病,早期诊断和治疗对于提高治愈率和生存率至关重要。

永州市中心医院 王胜斌