

# 试管备孕避坑指南

## 戒掉 8 个坏习惯,好孕概率翻倍



随着辅助生殖技术的普及,让许多不孕家庭有了新的希望。但现实中,很多夫妻因不良的生活习惯,导致成功率较低。在此提醒大家,试管备孕不仅依赖医疗技术,更需做好身体“基础建设”,戒掉以下 8 个坏习惯,能让成功概率翻倍。

### 剖宫产疤痕

——生命的独特印记

剖宫产后留下的疤痕记录了生命诞生的瞬间,但也会带来一些小困扰。即使最终留有疤痕,也可以用平和的态度看待它,将其视为身体的一部分,接纳这份独特的生命印记。

当皮肤受到手术等损伤后,身体会分泌胶原蛋白进行修复。如果胶原合成过程过度活跃,会导致胶原纤维增生,从而在伤口愈合处形成疤痕。

疤痕的发展大致分为三个阶段,即炎症期、增生期、成熟期。炎症期通常为术后 2~4 天,伤口可能红肿、疼痛,需注意清洁,防止感染。增生期为术后 2~3 周至数月,疤痕可能发红、变硬,并高于皮肤表面。成熟期为术后数月到两年,疤痕颜色逐渐变浅,质地软化,血管网减少,最终趋于稳定。

想要预防疤痕产生,伤口愈合后可以用红霉素软膏,帮助软化痂皮、缓解瘙痒;涂抹积雪苷霜软膏,有助于消炎消肿;尽早规律使用疤痕贴或硅凝胶,可减少水分蒸发,抑制胶原过度增生,减少疤痕。日常饮食中避免辛辣、海鲜、高糖及光敏食物,多摄入维生素、优质蛋白,保证饮水量。

若疤痕已经形成,也有方法改善:

1. 疤痕手法松解:专业按摩可促进胶原重塑,增加弹性,减轻增生与粘连。

2. 物理治疗:如铺灸、8plus 治疗等,可改善局部循环,促进组织修复。

3. 医疗美容:点阵激光、药物注射等方法,可进一步淡化疤痕。

长沙市妇幼保健院  
盆底与产后康复中心 刘霞

### 熬夜成瘾

熬夜是很多年轻人的常态,但对于试管备孕人群来说,熬夜堪称“好孕天敌”。人体的内分泌系统有固定的节律,夜间 11 点到次日凌晨 3 点是卵巢功能修复、激素分泌的关键时段,而长期熬夜会打乱雌激素、孕激素的平衡,影响卵泡的发育成熟,降低卵子质量。对于男性而言,熬夜会导致精子活力下降、畸形率升高。因此,夫妻双方备孕期间应养成 11 点前入睡的习惯,保证每天 7~8 小时的睡眠时间,让身体得到充分休养,为受孕打下良好基础。

### 久坐不动

久坐上班族的通病,给试管备孕带来诸多隐患。久坐会导致盆腔血液循环不畅,影响卵巢、子宫供血,不利于卵泡发育和子宫内膜生长,还会增加妇科炎症、便秘风险。建议每天运动 30 分钟以上,如散步、慢跑、瑜伽等温和运动,可促进循环、调节内分泌、增强体质、缓解压力。促排卵期间避免剧烈运动,防止卵巢扭转。

### 过度劳累

过度劳累(体力、脑力、精神劳累)会透支身体,直接降低精卵质量和受孕成功率。备孕期间应合理安排作息,劳逸结合,让身心充分放松,避免高强度工作、熬夜加班、过度用脑等,为受孕储备充足能量。

### 饮食混乱

不少夫妻备孕期间的饮食会陷入两个极端——过度节食或盲目进补。过度节食会导致脂肪不足,影响雌激素合成和排卵;而盲目进补高油、高糖、高蛋白食物,易致体重超标、胰岛素抵抗。此外,有些人不吃早餐,中午吃外卖,奶茶、

饮料不离手,这些饮食习惯会进一步打乱身体的代谢节奏,加重营养失衡,导致备孕失败。

### 情绪焦虑

长期焦虑会导致皮质醇等“压力激素”分泌增加,抑制排卵、降低精卵质量,还会干扰子宫内膜容受性,降低着床成功率,形成“焦虑-备孕失败-更焦虑”的恶性循环。遇到这种情况,可以通过多与家人沟通、培养兴趣爱好等方法,转移注意力,必要时寻求心理疏导,以轻松心态面对备孕。

### 烟酒不忌

烟酒对生殖系统的伤害明确且不可逆。烟草中的尼古丁会损伤精卵 DNA,增加胚胎畸形、流产风险;酒精会干扰雌激素代谢和排卵,破坏精子生成环境。因此,备孕夫妻双方都要坚守底线,建议提前 3~6 个月开始戒烟戒酒,同时避开二手烟。

### 嚼食槟榔

湖南地区普遍有嚼槟榔的习惯,殊不知,这个习惯对备孕危害极大。世界卫生组织已经明确将槟榔列为一类致癌物,长期嚼食不仅会增加口腔癌的患病风险,还会影响生殖健康——有害物质可影响性腺功能,降低精卵质量,干扰内分泌,降低受孕成功率,增加胚胎异常风险。

### 滥用药物

备孕期间滥用药物也会降低成功率。不少常见药物会影响精卵质量,干扰促排卵治疗,甚至伤害胚胎。因此,备孕期间出现身体不适,应及时就医,并告知医生备孕情况,遵医嘱用药,切勿自行用药或滥用保健品。

岳阳市妇幼保健院 罗期利

## 备孕遇到代谢综合征怎么办?

代谢综合征(MS)是一组以肥胖、高血糖、血脂异常以及高血压等为特征的临床征候群。研究发现,MS与不孕症关系密切,因此,孕前合理管理和纠正MS的不良代谢状态,对改善妊娠结局有积极意义。

### 代谢综合征的诊断标准

我国关于MS的诊断标准为至少具备以下3项:1)腹型肥胖(即中心型肥胖):腰围男性 $\geq 90$ 厘米,女性 $\geq 85$ 厘米;2)空腹血糖 $\geq 6.1$ 毫摩尔/升或糖负荷后2小时血糖 $\geq 7.8$ 毫摩尔/升和(或)已确诊为糖尿病并治疗者;3)血压 $\geq 130/85$ 毫米汞柱和(或)已确认为高血压并治疗者;4)空腹甘油三酯(TG) $\geq 1.70$ 毫摩尔/升;5)空腹高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) $< 1.04$ 毫摩尔/升。

### 孕前代谢综合征管理措施

患有MS的女性,患不孕症的风险较正常女性高出62%,即使怀孕,其妊娠期高血压、糖尿病等合并症,以及早产、低体重出生等围产儿不良结局的发生率显著增高。

1. 改善不良生活方式 如规律作息、适度运动、均衡饮食、充足睡眠、戒烟限酒、保持良好情绪(减轻抑郁、焦虑情绪)、合理控制体重等。

2. 控制血糖 孕前将血糖和糖化血红蛋白控制在合理范围,如空腹血糖 $< 6.1$ 毫摩尔/升,糖负荷后2小时血糖 $< 7.8$ 毫摩尔/升,糖化血红蛋白 $< 7.0\%$ 。控制血糖的首选药物为二甲双胍。

3. 控制血脂 血脂的控制目标应为TG(甘油三酯) $< 1.70$ 毫摩尔/升、HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇) $> 1.3$ 毫摩尔/升。当生活方式干预不能达到降脂目标时,可以考虑加用降脂药物。他汀类药物是降胆固醇治疗的基础。

4. 控制血压 血压控制在130/80毫米汞柱以内,若患者耐受,可将血压控制在120/70毫米汞柱以内。

广东省妇幼保健院生殖科  
主治医师 李湘元

## 宫颈“冒痘”是怎么回事?

专家表示:绝大部分无需治疗

在健康体检报告中,“宫颈囊肿”“宫颈纳氏囊肿”等字眼常常引发女性的担忧与焦虑。其实,宫颈纳氏囊肿是一种较为常见的良性病变,绝大部分无需治疗,女性朋友们不必过度紧张。

### 什么是宫颈囊肿

宫颈纳氏囊肿又称宫颈囊肿、宫颈黏液囊肿,大多属于良性,如同长在宫颈上的“青春痘”,对女性健康影响较小。女性宫颈分布着众多腺体,分泌的液体能够起到润滑与保护作用。然而,一旦子宫腺体的腺管口发生阻塞,腺体分泌物无法顺利排出,液体逐渐积聚形成水泡,便会出现亮晶晶的宫颈囊肿。

### 宫颈囊肿的原因

一方面是生理因素。在雌激素等因素作用下,宫颈管内的柱状上皮细胞向宫颈外口移行,外观呈现出类似糜烂的状态,也就是我们常说的宫颈糜烂。这些柱状上皮具有分泌功能,会持续产生分泌物,而新生的鳞状上皮在甾体激素影响下,覆盖宫颈腺管口或伸入腺管,致使腺管口堵塞,分泌物引流不畅从而形成囊肿。

另一方面是病理因素。宫颈腺管受周围组织挤压、长期慢性炎症刺激、多次妇科手术等,可能使宫颈反复充血水肿、结缔组织增生,进而引发宫颈肥大与宫颈腺体囊肿。

### 如何科学应对宫颈囊肿

临床数据显示,宫颈囊肿很常见,多数情况下属于宫颈的生理性变化。若无不适症状,无需特殊处理,只需定期进行妇科体检,做好宫颈癌筛查,同时监测囊肿变化,防止其过度生长。对于巨大宫颈囊肿或自觉症状明显者,可考虑手术治疗。

保持良好的个人卫生习惯是预防宫颈囊肿的关键。每天用清水清洗外阴,切忌过度清洁或使用刺激性洗液;注重性生活卫生,避免多个性伴侣;及时治疗下生殖道感染,防止病原体上行感染宫颈;定期进行妇科检查,做到早发现、早诊断、早治疗。长沙市中医医院健康管理中心 蒋玉