

# 生双胞胎到底靠基因,还是靠运气?



在人类繁衍的过程中,双胞胎的降临始终像一道谜题,牵动着无数家庭的好奇心。当一对眉眼酷似、举止同步的双胞胎出现在面前,人们总会忍不住感叹:这对可爱的小家伙到底是家族基因埋下的伏笔,还是上天随机赠予的礼物?下面,就让我们一同走进生命科学的世界,探寻双胞胎诞生背后的秘密。

## 双胞胎分两种 遗传规律大不同

双胞胎主要分为同卵双胞胎和异卵双胞胎,这俩的“出身”完全不一样,遗传倾向也天差地别。

1. **同卵双胞胎** 是指1个精子和1个卵子结合成受精卵后,在早期分裂成了2个胚胎。他们共享几乎一模一样的基因,所以性别、长相基本是“复制粘贴”。这种情况和遗传无关,更像是随机发生的“小意外”,全球发生率都很稳定,约250次妊娠里会出现1次。

2. **异卵双胞胎** 若女方同时排出2个卵子,分别和不同精子受精,形成2个独立胚胎,即异卵双胞胎。他们的基因和普通兄弟姐妹差不多,只是刚好在同一个孕期出生,性别、长相可能都不一样。这种情况有明显的遗传倾向,且主要和母亲的基因关系更大。

## 哪些人更容易怀上 异卵双胞胎

1. **母亲有双胞胎家族史** 如果你的母亲、外婆或姨妈曾经生过异卵双胞胎,那理论上你怀上双胞胎的概率会比普通人高2~3倍。这是因为某些基因会让女性更容易在一个排卵周期里排出2个卵子,而这个“超排卵”的基因,主要是通过妈妈传给女儿的。

2. **年龄偏大的准妈妈** 30~40

岁的女性,体内促卵泡激素水平会升高,更容易刺激卵巢排出多个卵子,所以怀异卵双胞胎的概率也会跟着上升。

3. **辅助生殖技术干预** 进行试管婴儿时,为了提高成功率,有时会移植2个胚胎,或者在促排卵阶段让多个卵泡同步发育,这就大大增加了多胎妊娠的可能。

## 别盲目追二胎 这些风险要知道

虽然双胞胎听起来很美好,但多胎妊娠属于高危妊娠,风险比单胎要大得多。

对于孕妈而言,更容易出现妊娠期高血压疾病、妊娠期肝内胆汁淤积症、贫血、羊水过多、胎膜早破、流产及早产、胎盘早剥、宫缩乏力、产后出血等问题。

对于宝宝而言,出现早产、低体重、发育迟缓的概率会显著升高,还可能出现脐带异常、双胎输血综合征、选择性胎儿生长受限等问题,围产儿病率和死亡率均会增加。

所以,不要盲目为了追生双胞胎而人为干预,自然受孕才是最安全的选择。对于不得不采取辅助生殖技术助孕的女性,一定要听从专业医生的建议,理性看待多胎。

南京市妇幼保健院 产科 龙伟 生殖医学中心 丁卉

# 排卵期出血是病吗? 专家:别自己吓自己

不少女性都遇到过这样的经历:明明月经刚走没多久,内裤上突然又出现血丝、褐色分泌物,甚至少量出血。心里不免咯噔一下:是不是月经不调?还是得了妇科病?要不要去医院?其实,这可能只是排卵期出血,不必过于担心。

## 什么是排卵期出血

排卵期出血是正常的生理现象,和身体激素变化密切相关。女性每个月排卵时,体内雌激素会经历“先升高,再短暂下降”的过程,孕激素开始分泌。这种短暂的激素波动,会让子宫内膜出现少量、短暂的脱落,加上卵泡破裂时可能有轻微毛细血管渗血,就形成了排卵期出血。生理性排卵期出血,通常有这3个特点:

1. 量特别少:点滴状、血丝,或仅褐色分泌物,远少于月经量;
2. 时间很短:大多持续1~3天,可自行停止;
3. 颜色偏淡:多为粉红色、暗红色或褐色,无明显异味。

## 这四种情况要警惕

排卵期出血只是激素短暂波动的信号,不代表排卵异常,也不影响卵子质量,多数情况下不影响受孕。

虽然排卵期出血是生理现象,但如果出血变了样,就要警惕病理性出血,及时就医:1)出血量变大,接近或超过月经量;2)出血时间延长,超过3~5天还不干净;3)伴随明显下腹疼痛、月经周期紊乱、同房后出血;4)非经期反复、不规律出血,没有固定时间。这些情况往往提示宫颈息肉、炎症、子宫内膜息肉、内分泌紊乱、异常子宫出血等问题,应及时就医,千万别拖!

大理市妇幼保健院妇科 唐丽梅

## 怀孕期间别做美甲

很多爱美女性都喜欢做美甲,即使怀孕也要美美的。但在医生看来,美甲很可能成为孕期和分娩过程中的健康隐患。

### 美甲有哪些健康隐患

1. **掩盖孕期疾病的早期信号** 指甲和甲床(指甲下面的皮肤)的颜色变化,是身体健康状况的直观反映。美甲产品,尤其是深色、不透明或带有装饰的,会遮盖这些关键信号。例如,当身体缺氧时,甲床会呈现青紫色,这是心肺功能异常的早期警示之一;当身体贫血时,甲床颜色会变得异常苍白,美甲会掩盖这个关键信号。

2. **影响分娩时生命体征监测** 分娩过程中,持续、精准的血氧饱和度监测至关重要,而血氧饱和度就是靠夹在手指上的那个小夹子(脉氧仪)获得。深色指甲油或带有亮片、金属装饰的美甲,会严重吸收或散射监测光线,导致读数不准或无法读数,干扰医护人员的判断。

### 孕期最好不佩戴首饰

除了美甲,戒指、手镯、项链等饰品,孕期也最好暂时摘下,原因主要有以下几点:

首先,许多孕妈在孕晚期会出现水肿现象,导致原本合适的戒指、手镯会变得非常紧,严重者影响血液循环,导致疼痛、肿胀加剧,甚至造成局部组织缺血。

其次,分娩或手术过程中,如果需要使用电刀等设备进行紧急止血,任何金属饰品都可能成为电流的导体,存在灼伤皮肤的风险。在需要紧急输液、输血时,手镯、手表等还会影响静脉通路的建立。

此外,饰品易藏匿细菌,增加感染几率。当身体移动或处于麻醉状态时,饰品容易意外脱落、丢失,若遇到需要紧急进行MRI等检查的情况,金属饰品还可能成为潜在的危险物品。

广东省妇幼保健院产科 主管护师 罗丽

# 经期哪些事不能做? 看完少遭罪

经期作为女性特殊的生理阶段,是否舒适直接决定一周的工作和生活状态。关于经期的禁忌很多,有些真假难辨,下面把经期真不能做的事拎出来,帮你精准避坑,安稳度过那几天。

## 饮食:这几件事别碰

1. **过量饮酒** 酒精会扩张血管,导致经量增多,加重痛经和头晕。同时,经期肝脏代谢能力下降,喝酒双倍伤身。

2. **大量摄入咖啡因** 咖啡、浓茶、可乐里的咖啡因会刺激神经兴奋,可能引发乳房胀痛,影响睡眠,经期易失眠的姐妹更要克制。

3. **极端节食与暴饮暴食** 经期激素波动大,过度节食会导致激素紊乱,引发经量异常;而暴饮暴食则会加重肠胃负担,还会影响内分泌,两个极端都要避开。

## 运动:不躺平,也别逞强

1. **严禁高强度运动** 高强度间歇训练、剧烈跑跳、重力量训练,会增加腹压,导致经量增多、痛经加重,经期应直接避免。

2. **头晕乏力时不运动** 经期失血易导致气血不足,若头晕、乏力时强行运动,可能引发低血糖甚至晕厥,此时安心休息才是正道。

3. **避免同房** 经期宫颈口处于微张状态,子宫内膜脱落形成创面,此时同房极易将外界细菌带入宫腔,增加阴道炎、盆腔炎、子宫内膜炎等妇科炎症风险,还可能加重盆腔充血,导致痛经加剧、经期延长、经量异常。

## 医疗:经期避开这些操作

1. **避免妇科侵入性操作** 宫腔镜检查、宫颈筛查(如TCT/HPV)等妇科操作,建议避开经期。经期宫颈口稍松弛,子宫内膜脱落,侵

人性操作不仅容易增加感染风险,还会影响检查结果准确性。

2. **暂缓非紧急手术** 择期手术应选择非经期进行,以减少术中出血风险以及术后感染概率。

3. **部分检测卡准时间** 性激素六项等激素检测需严格按照医生要求的时间抽血,盲目抽血可能导致结果不准,白跑一趟还浪费时间。

## 日常:护理别踩这些坑

1. **禁止阴道冲洗** 经期阴道内菌群本就脆弱,冲洗会破坏有益菌群平衡,反而增加阴道炎、盆腔炎等感染风险,日常用清水清洗外阴即可。

2. **及时更换卫生用品** 卫生巾、棉条超过3~4小时必须更换,长时间不换易滋生细菌,增加感染、过敏风险。

南京市妇幼保健院妇科 主任医师 徐璞