



2012·健康中国人

2012年9月5日 星期二 见习编辑李婷 美编陈懋 校对周燕萍

亲,你喜欢把手机装到口袋里吗?你爱用美容、美甲品吗?小心,这些习以为常的行为可能让怀孕成为奢侈。如果压力没及时释放,情绪没及时排解,压力过大可能也让怀宝宝“压力山大”。9月4日,长沙丽人医院的专家表示,不良生活方式这个健康杀手,总是喜欢损人于无形。它不仅会引起慢性病、亚健康,甚至还会偷走“好孕气”,让很多女性不孕。



笔记本搁膝盖上、不当节食吃减肥药亲,别让它们偷走你的“好孕气”



壹 穿紧身牛仔裤、常用美甲品……可能会偷走好“孕”

你知道吗?喜欢穿紧身牛仔裤、常把笔记本电脑放置膝上、使用电热毯取暖、穿化纤制品内裤、经常使用一些女性美容、美甲产品……这些“坏习惯”会导致不孕。抽烟、过量饮酒这些“顽习”,更是导致不孕的“罪魁祸首”。

经常在办公室的女性,久坐不动也会导致不孕。这是因为,长时间维持坐姿,缺少活动,会对身体的血液循环造成不良影响,血液循环减慢导致盆腔静脉回流受阻,甚至淤血过多,这些诱因都有可能引起盆腔炎、附件炎等妇科疾病,降低受孕率。长沙丽人医院的专家指出,不良的生活习惯,是导致现在很多年轻人想要孩子却难以如愿的重要原因。

贰 盲目减肥,易降低生育力

在这个以瘦为美的年代,减肥是不少女性挂在嘴边的词,但很多人没有意识到的是,盲目减肥也会影响女性的生育能力。

不少爱美的女孩子通过吃减肥药来快速瘦身,更多的人在苦苦节食减肥。专家指出,减肥药会直接导致不孕。快速减肥特别是通过大剂量服用药物,很容易对中枢神经和内分泌产生不良影响,引起雌激素、孕激素等分泌减少,形成不孕症。有些减肥药更是含有各种各样的激素,对女性机体内免疫功能有破坏作用,严重的就会影响生育能力。同时,有些女性偏食、过度节食,甚至导致神经性厌食症,这些都可能造成内分泌失调,进而影响生育能力。尤其是年龄超过30岁的女性,生育能力本身已经下降,更要谨慎减肥。

叁 压力过大让怀上宝宝“压力山大”

“压力山大”已经成为很多人特别是白领人群的口头禅。其实压力也是生育能力的“隐形杀手”。

孕激素水平与情绪有一定关系。心理压力大会影响内分泌,使得排卵和月经周期紊乱。当人压力大时,容易心烦易怒,爱发脾气,甚至情绪抑郁,会影响到卵巢中卵泡的生长、发育、成熟和排卵。专家指出,正值生育年龄的女性,如果环境改变、情绪波动、长期处于极大的压力下,就容易发生内分泌紊乱,月经也就开始紊乱甚至变得无月经,不排卵,也就不容易怀孕了。

因此如果想要生宝宝的女性,应当进行自我释放,尽量放松自己的精神,多听音乐,增加生活兴趣,保持良好心情。

肆 推迟生育错过最佳育龄

现代社会,很多人为了工作、生活不停奔波,总觉得自己还远远没有做好养孩子的物质准备和心理准备,一步步推迟要孩子的计划,慢慢地就错过了最佳生育年龄。

专家指出,年龄是导致不孕不育的一个非常重要的因素,女性的“生育窗”为20至30岁,一般情况下,保持正常性生活的生育年龄夫妇第一年怀孕的几率是86%,第二年怀孕的几率是96%。超过生育年龄则怀孕几率逐年下降。

■整理 李婷

青年“造人”频失败,专家吁防治不孕误区

近日,家住长沙县安沙镇的王刚(化名),家里一直人来人往、热闹非凡,各路亲戚、各种朋友都往来祝贺,因为五代单传的他竟然收获了一位龙宝宝。每当人们问起喜讯的时候,王刚都止不住地喜极而泣……

“造人”频失败使人近崩溃

2004年国庆,王刚和姚玲(化名)奉子成婚。不幸的是,婚后1个多月,怀孕3个月的姚玲出现了自然流产,这让新婚不久的小两口伤心不已。半年多后,姚玲又一次怀孕了,可宝宝在肚子里还没待上两个月就“走”了。这两次的自然流产对王刚和姚玲的打击很大,可夫妻俩万万没想到,自从这两个宝宝自然流产后,不管夫妻俩如何努力“造人”都难以怀上,这让五代单传的王刚和姚玲痛苦不已。

为了早日让姚玲怀孕,王刚带着妻子到医院进行检查。多次检查结果确认,王刚的身体是健康的,这就排除了精子质量的问题,因此自然流产和不孕的原因出在姚玲身上。于是王刚便带着她到处求医治不孕,并进行各种治疗。然而5年过去了,她仍然有经期紊乱的症状,每次都需要吃药才能让月经来潮,而再次怀孕已经成为遥遥无期的等待,更是让她几近崩溃。

“送子观音”助获龙宝宝

2011年8月是姚玲的生日,为了给妻子庆祝生日,缓解一下她长期不孕的心里压力,王刚决定带着她到长沙市区来散散心。当路过长沙丽人妇产医院的时候,夫妻俩突然想起这里就是别人经常说起的不孕不育治疗成功率很高的地方,几年来自己只顾着到处求医看病,却忘记了到湖南的“国家级



国家级不孕不育项目临床应用基地授牌仪式。

不孕不育项目临床应用基地”来看看。于是夫妻俩买完东西以后立刻找到了长沙丽人妇产医院的刘立静教授。

“她来到我们诊室时,我一看她的身材就猜到她不孕的病因很可能和内分泌失调有关。”拥有40余年不孕不育诊疗经验的长沙丽人妇产医院不孕不育专家组组长刘立静教授说,去年她看到姚玲时,发现她个子不高,却有着70公斤的体重,身材明显肥胖。在妇科内分泌疾病中,多囊卵巢可导致不孕,而且有闭经、肥胖、不孕、多毛等典型症状,这些都和姚玲的表现对上了号。而在长沙丽人妇产医院“治不孕精准治疗体系”的检查下,刘教授的猜测最终验证了。姚玲果然患有多囊卵

巢,这导致了她的排卵出现了问题,并且她的双侧输卵管也出现了炎症问题。

刘教授指出,治疗不孕症的关键在于病因的查找,只要找到了确切病因,治疗起来就是顺理成章、水到渠成的事情。于是,根据姚玲的情况,刘教授为她实施了被誉为不孕症诊疗金标准的“三镜一丝”助孕技术。经过刘教授的精心治疗,3个多月后姚玲就再次怀孕了。但想起6年前的两次自然流产,姚玲仍然心有余悸。“以前你之所以会自然流产,是因为你当时的黄体功能不全,现在经过我的调理治疗,你体内的黄体功能已经恢复到了正常的水平,但是平时还是要注意安心养胎,尤其是孕早期。”刘教授解释道。

专家:防治不孕误区

针对目前不少不孕症患者因为久治不愈放弃治疗或者选择试管婴儿的行为,长沙丽人妇产医院刘立静教授说:“许多不孕症患者之所以久治不愈而放弃治疗,或者尝试试管婴儿甚至代孕,主要还是患者在治疗上存在着误区。”

1. 把不孕不育当成一种病来治

实际上,不孕症是由150多种疾病中的几种共同临床表现的结果,并非一种症状的体现,并且不同的患者个体也有治疗差异,“千人同方”的治疗方式是不可行的。

2. 未为患者确诊病因就治疗

先诊再治,不孕不育是多种疾病的共同表现,一些医院,未确诊病因就为病人治疗,一种方法不行就换另一种。这损伤了患者生殖器官,耽误其治疗的最佳时间。

3. 查出不孕不育就推荐试管婴儿

试管婴儿费用较高、成功率30%左右。实际上,不孕不育症的人群中,大部分人可以通过调节内分泌、促排卵药物、微创手术等方式解决问题,95%的患者是不需要做试管婴儿的。

刘立静指出,“其实不孕症的治愈率并不低,85%以上的不孕不育患者都可以通过正确的治疗获得生育机会。而在我院的不孕就临床数据统计中综合怀孕率都是很高的,关键是患者要选择规范专业的治疗机构,不能轻易放弃生育的希望,积极配合医生的治疗,千万不要病急乱投医,以免贻误病情!”