

大龄女性备孕需对身体全面评估

自我国开始实行“全面二孩”政策之后,很多高龄的女性跃跃欲试,准备再添一个宝宝。国家级著名中医妇科专家赵松泉嫡传弟子,曾经在北京妇产医院中医妇科工作30余年的李玛建主任表示,大龄女性,想养育宝宝,其实应该先问问身体的“意见”,如果身体“抗议”或者“有微词”,最好请医生进行全面的调理之后再备孕。

李玛建

东城中医医院主任医师。原北京妇产医院中医妇科专家,从事妇科临床研究30余年,第四批北京市级老中医药专家学术经验继承工作指导老师,北京中医药传承“双百工程”指导老师。师从著名中医妇科专家赵松泉。擅长中西医结合治疗女性不孕症、免疫性复发性自然流产、人工助孕前后中医调理、卵巢功能失调性子宫出血、月经不调、更年期综合征、多囊卵巢综合征、盆腔炎、痛经等。

出诊时间:周四上午、周日全天。



身体功能下降导致大龄女性孕产困难

人过35岁,身体的各个系统都呈现出一定程度的衰老,首当其冲的就是生殖系统,特别是生命的摇篮——卵巢是有“工作年限”的。一般来说,卵巢的工作年限只有30年。女性过了35岁之后,卵巢功能逐渐下降,到了40岁之后,卵巢功能就会出现“断崖式”的下降,相当于进入到暮年阶段。“白发苍苍”的卵巢工作起来力不从心,虽然可以排出卵子,但质量已经明显下降,发育不成熟的比例明显增加。具体表现在:

排卵不规律,卵子质量差。一般女性每个月都会有一次排卵,但是年纪大了以后,排卵越来越不规律,导致35岁以后受孕几率

大大下降。加上很多大龄女性生活不规律,可能会导致体内内分泌紊乱,造成排卵不规律甚至不排卵,怀孕难上加难。

胎儿畸形率增加。年龄一大,卵子易过“保质期”,造成质量下降、受精时染色体异常几率变高等问题,都会导致胎儿致畸率增高。正常的胎儿,在第五周以后开始由一些胚胎突起逐渐互相融合形成面部,如未能正常发育便可发生畸形,其中包括唇裂。

流产几率高。孕妇年龄越大,发生妊娠高血压、妊娠糖尿病等的几率就越高,轻者引发水肿、头痛,重者会危害孕妇和胎儿生命。

容易难产。随着年龄增大,阴

道弹性也随之降低,子宫的弹性也会变差,特别是子宫颈管较难张开,子宫肌肉收缩力减弱,流产或难产风险增大。许多大龄产妇生产的时候会选择剖宫产,认为会更安全,但其实由于容易子宫收缩乏力,剖宫产同样存在较大风险。

产后恢复慢。高龄产妇因年龄较大,常感体力衰退,害怕尝试自然生产的孕妈人数不少,因此剖腹生产的比例较高,产后的复原期也较长。而骨盆随着年纪变得较为松弛,加上怀孕生产后,若没有做好产后运动及调理,日后发生子宫或生殖道脱垂、骨盆下坠感、尿频或漏尿的机会都较高。

备孕前要对身体进行全面评估

这些年来找李玛建主任调整身体备孕的大龄女性非常多,甚至有60岁以上的女性也来吃中药调整身体状况,特别坚决地准备再生育宝宝。李玛建特别理解这些高龄准妈妈的心情,但她强调,备孕前全面评估自己的身体状况非常重要。

首先,要做基础疾病检查。测血压、血糖、血脂和甲状腺功能检查等。排除急性感染和传染病。因为高龄妇女怀孕时容易发生这些问题,或者是怀孕后加重病情,提前检查一下自己是否有基础疾病,在孕前如发现应进行一些处理治疗。血常规检查要特别查一下血型,如果是RH阴性血,需要提早做准备。

同时,要做好生殖系统的检查。妇科和超声检查,排查生殖道、盆腔有无炎症、是否有肿瘤等。如果发现异常,如宫颈病变、子宫较大的肌瘤、子宫内膜异常、卵巢肿瘤等应该咨询专业医务人员,必要时要及时处理。需要注意的是,不要忽视盆腔炎等常见妇科疾病,盆腔炎可以引起输卵管堵塞,盆腔有炎症和输卵管异常等也可增加宫外孕的几率。如果曾发生过宫外孕,只要输卵管的病变存在,仍然会发生异位妊娠,需要高度警惕。此外,有反复流产的妇女可能需要更详细的检查,排查原因。

李玛建还特别强调,备孕的女性,要注意调整好自己的心理

状态。李主任表示,很多女性是由于压力太大导致不孕,如果能够正确面对各种压力,不断提高自身的心理承受能力和自我调适能力,让自己保持轻松的心态,有助于更好地备孕。不管是哪个年龄段的女性,准备怀孕时都应注意生活有规律,饮食要合理。大龄女性备孕时,除了要考虑卵巢衰老的因素外,也要积极调整其他脏器的功能,比如要将心功能、肾功能都调整到比较好的状态;毕竟怀孕时各个脏器的负担都会有所增加。”此外,考虑到近年来“糖妈妈”越来越多,李玛建提醒有糖尿病风险或者已经患有糖尿病的女性,一定要控制好血糖,保证母亲和胎宝宝两个人的健康。

男性也要加强锻炼 积极配合备孕

怀孕是夫妻双方共同努力才能完成的事情,大龄女性想要成功受孕,动员老公做检查和备孕前准备,可以提高女性怀孕机会。

多参加锻炼。研究表明,男性身体过度肥胖,会导致腹股沟处的温度升高,损害精子的成长,从而导致不育。因此,体重控制在标准范围内可以提高精子的质量。少去桑拿房、蒸汽浴室。高温蒸浴直接伤害精子,还抑制精子的生成。戒

烟戒酒。吸烟、饮酒是精子数量、质量下降的最主要原因。对于烟酒成瘾的人来说,必须衡量一下,到底是烟酒重要,还是身体和宝宝重要。放松心态。精神压力过大也对精子的成长有负面影响,所以应该适当放松自己。多吃绿色蔬菜。绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子生长的成分。定期体检。经常到医师处接受生育能力相关检查。

北京晨报记者 祝凤岚

■备孕小贴士

1. 有病早治早调理。要知道很多疾病,尤其是妇科疾病可能引起不孕,如果这些疾病能够早期发现,早期得到彻底的治疗,就不会发展成不孕症。

2. 避免手术。手术不洁或术后调理不慎均会引起感染,发热,出现输卵管炎、子宫内膜炎,或形成附件炎性包块,而致不孕。还有诊刮、人流或宫颈息肉摘除等手术,可引起月经不调或宫腔粘连等,这些病症均可能影响生育。

3. 放松心情,作息规律。《傅青主女科·种子》云:“其郁而不能成胎者,以肝木不舒,必下克脾土而致塞……带脉之气既塞,则胞胎之门必闭……”。就是说,情志的变化影响脏腑功能,致气血,脏腑功能失调,气血紊乱,而难以受

孕。不少人准备怀孕期间紧张焦虑,往往长时间不受孕,一旦放松下来,很快就能怀上,因此要特别注意放松心情,保持心情舒畅和缓,生活规律。

4. 体重适中、锻炼适度。体重过轻和过重不利于身体健康,可能导致月经不正常,甚至停月经,而致不孕。此外,过度运动致脂肪不够,也可影响受孕,运动员、芭蕾舞演员等80%都可能出现问题。

5. 不饮酒、少喝咖啡、少喝茶。饮酒可影响卵巢功能,导致排卵障碍,诱发月经异常和痛经,严重者还可能致胎儿畸形;多饮用咖啡,有可能妨碍怀孕、损害胎儿健康;适当饮茶有利于健康,但饮茶过多不利于生殖健康、不利于生育。