

# 高龄女性生二胎 专家告诉你

○医学指导:广州医科大学附属第三医院产科 李映桃  
产前诊断科 陈敏  
生殖医学中心 刘见桥

“全面二胎”政策虽然还没正式实施,但已成为大家讨论最激烈的话题。“生与不生”依然成为一部分市民纠结的问题。“能不能生”也纠结着60、70后的女性。据估算,符合全面二胎政策条件的女性约60%在35岁以上,对于35岁以上的大龄女性,怀上二胎并不是那么容易;即使怀上了孩子,高龄生第二个孩子对母体和胎儿都意味着存在风险。

一般来说,女性的最佳生育年龄为25~28岁,因为此时卵子的平均质量最好,也是生命最旺盛的时候。随着年龄的增长,生育力逐渐下降,不仅卵子的质量下降,女性的子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病也会增多,这些都会降低怀孕的几率。高龄产妇怀二胎最常见问题是,极易出现

受孕难、流产易、出生缺陷高发、妊娠并发症多、难产率增高的状况;头胎的剖宫产,导致疤痕妊娠率高,胎盘植入患者增多;对于日常避孕措施不到位的女性,怀孕多次流产会给母亲身体造成伤害,产后出血高发,流产率高,子宫破裂几率也高;年龄越大,母亲罹患产后抑郁症、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等并发症的机会也增多。对宝宝而言,父母年龄越高,宝宝出生缺陷越高发。因此,大龄女性怀孕没那么简单。

## 产科专家:要怀二胎,优先注意几个问题

“三年抱两”:如果产妇在产褥期恢复状况良好的话,理论上42天之后就可以怀二胎。但医生更建议在头胎半岁至1岁之间,再怀二胎。因为宝宝1岁以内,经常要抱,怀着大肚子的妈妈很难照顾到小宝贝,所以间隔1年以上小宝贝会走路了更好。所以俗话说“三年抱两”是有道理的,也更利于母亲自然分娩,兼顾可有精力教育两个宝宝。对于头胎采用剖宫产分娩的女性,应在产后做好避孕措施,避孕两年后再次受孕,给疤痕足够的时间长养,为第二个孩子自然分娩也做好充分生理准备。

地中海贫血与乙肝:怀二胎前,准妈妈必须接受常规的孕检,以确定是否患有内科疾病。在广东地区,由于地中海贫血高发,地贫基因筛查也成为准妈妈们不能漏过的产前检查。如果夫妻双方都是地贫基因携带者,第一胎已经做产前诊断,第二胎肯定要做。广东地区,另一个高发疾病是乙肝,如果准妈妈是乙肝病毒携带者,根据产妇的身体状况,适当增加检查次数,除了做肝功能检查,对肝脏功能能做进一步评估。

疤痕妊娠:由于我国剖宫产率逐年上升,疤痕伤口愈合不佳的状态下,怀二胎极易发生疤痕妊娠。孕早期通过B超,预测疤痕妊娠的几率,早孕时查看胚胎着床部位,都能有效减少疤痕妊娠的严重并发症发生风险。由于此次全面二胎,生育欲望更强烈的是大波75年至85年出生的女性,更多需要关注的是出生缺陷高发需孕前优生咨询和产前诊断问题以及妊娠期并发症问题。

对高龄产妇而言,产科医生需根据产妇的身体状况,适当增加检查次数,除了做肝功能检查,对肝脏功能能做进一步评估。对高龄产妇而言,产科医生需根据产妇的身体状况,适当增加检查次数,除了做肝功能检查,对肝脏功能能做进一步评估。

## 生殖专家:不少夫妇咨询解冻胚胎

还有一大批有生育欲望的女性,已经过了最佳生育年龄,或者头胎受孕困难采取人工辅助受孕的女性,他们不得不使用试管婴儿手段圆自己的二胎梦。近期,生殖医学中心的咨询电话大多是咨询高龄不孕是否适合采取哪些辅助生殖技术以及冷冻胚胎解冻问题。

35岁之前曾有多次怀孕、流产经历,更会增加不孕的几率;在35岁之后,子宫肌层、子宫内膜异位症、卵巢囊肿等疾病是高发时期。并且,随着年龄增大,卵巢功能明显下降,这些都是引起高龄不孕的原因。以往,没有采取避孕措施,正常性生活状态下1年未怀孕的,才

需要咨询医生。但今年美国生育协会推出了新标准,女性35岁以上,未采取避孕措施情况下,半年没有怀孕的需要去看医生,35岁以下则是1年。如果已知自身存在影响怀孕的因素,包括有宫外孕史、盆腔炎症史、子宫内膜异位症、月经异常,应该在有怀孕打算之时,就应提前做检查。

## 案例

“我想那些东西过了这么久,病也都好了,没有什么用了,又是‘不一样’的东西,我就把它给丢了……”小关的爸爸5年前因为“反复便血伴有腹痛”在当地医院就诊,诊断为肠癌,他们辗转了几家医院,做了不少检查,最后确诊下来是肠癌,行了手术切除,术后也行了几个疗程化疗和中医药治疗,折腾了将近1年,最后病情总算得到很好地控制,进入随访阶段。然而,小关的爸爸并未听从医生的嘱托,每半年至一年随访一次。到了今年,总是反反复复咳嗽,看了不少医生,吃了不少药,就是不见好。医生让他做了胸片检查,发现肺部有肿块,医生怀疑是“肺癌”,准备行进一步治疗时,“要不做手术、化疗,会不会跟5年前化疗那么辛苦?”小关的妈妈突然这么问,医生停住,反复追问,才把5年前这个病史给追问出来了,但是病人手上却没有一点资料,小关只有带上身份证明,到以前的医院复印资料,反反复复又是折腾了大半个月……

## 看病时需要带齐哪些方面的资料?

一般来说,患者就诊时所需要携带的资料主要包括以下四个方面:一是发病的过程和治疗经历。如医院的出院小结、用药方案、治

# 肿瘤患者看病如何省时省事

○医学指导:广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心 林丽珠

疗效等,千万不要隐瞒病史;二是病理资料。如病理报告、切片等,最好还有生物标志物(通俗讲就是基因检测)的检测报告,例如肺癌EGFR及ALK基因检测、肠癌的KRAS基因检测报告等,这个非常重要,病理诊断是确定患者所患肿瘤疾病的金标准;三是X光、CT、MR、PET/CT等影像学检查资料。有助于对肿瘤进行分期,制订合理的治疗方案等;四是其他检查报告。如血常规、心肾功能、肝功能等,有助于对患者整体脏器功能进行评估,确定治疗方案等。

## 为什么要带上以往治疗的资料?

肿瘤的诊治过程中的检查资料都非常珍贵,患者一定要妥善保存。一个疾病从发病到确诊,再到治疗,往往有一段较长的时间,也往往接受过多家医院的治疗,看病的时候,最好能把过去的情况进行一个简单的描述,千万不要对病史有所隐瞒。因为,后续的治疗往往是建立在之前治疗的基础之上的,如果医生不了解以往的治疗经过,很难给出合适的治疗方案。一般而言,患者需要简单地描述以下三个方面:曾用什么治疗方案?用过什么药?治疗几个周期?治疗后有无评估?效果如何等。患者在治疗上,会进行相应的检查,比如CT、抽血检查等,能反应当时治疗的真实情况,为进一步的治疗提供指导和帮助,有时候也可以节省时间,避免重复检查。应用某个治疗方案后的评估,是一

件相当重要的事情。患者由于不是专业人士,对疾病的诊治往往难以描述,而出院小结往往能够对住院和治疗过程简单概括,对患者的诊治弥足珍贵。

## 为什么必须慎存病理报告?

尽管影像学发展很快,但是肿瘤疾病的诊断的金标准仍然是病理结果。有些人因为身体不舒服去拍片子,或者偶然体检发现身体里有肿块(阴影)。然而,就单纯从影像学来看,无法明确判断该阴影或肿块是否是肿瘤。它有可能是结核,也有可能是炎症,还有可能是风湿免疫方面的疾病。为了明确这个阴影的良恶性,最根本的就是病理诊断结果。有的时候还需要结合其他的检查报告来综合诊断。在临床实践中将良性疾病当恶性肿瘤治疗是不能接受的。根据不同的病灶获取病理的方式各有不同,如通过手术切除获得病理标本,或通过支气管镜检查、胃镜、鼻咽镜检查或彩超、CT引导下的穿刺取病理,还有可能是淋巴结活检,或痰液检查等。通常推荐先行微创活检的检查,其次是创伤小的检查。最终,病理检查会生成一个病理报告,上面会有一系列的病理诊断结果。已确诊为肿瘤的患者,看病时一定要携带以往的病理报告,这对于方便患者看病,节省时间都是非常重要的。对于诊断不太明确或存在疑虑的病例,最好能从医院病理科借出切片,进行病理会诊。在医学上,肿瘤疾病的确诊和分期是提倡多家医院进行病理诊断的。

## 妇科专家:怀二胎前最好做盆底功能评估

无论头胎采用何种分娩方式,怀孕和分娩过程中都会使盆底功能受损。尤其是30岁以上,已经生育的女性,要想怀二胎,首先得做好盆底肌肉康复训练。盆底肌肉受损严重的女性,还会出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、等盆底功能障碍性疾病。当怀

二胎时,子宫再次承重,脱垂症状表现的愈加明显。在此提醒准备怀二胎的女性,一定要事先做好盆底功能评估和修复。此外,已有和30岁以上女性都应尽早进行盆底肌肉康复训练,可以到医院进行专业咨询。(本报通讯员 黄贤君 白钰 王萍)

巧克力囊肿医学上名为卵巢子宫内膜异位囊肿,是子宫内膜异位症中比较常见的一种。它是由功能性子宫内膜细胞种植在不正常的位置上而形成的一种女性常见的妇科疾病。正常情况下,子宫内膜生长在子宫腔内,受体内女性激素的影响,每月脱落一次,形成月经。如果月经期脱落的子宫内膜碎片,随经血逆流经输卵管进入盆腔,种植在卵巢表面或盆腔其他部位,形成异位囊肿,这种异位的子宫内膜也受性激素的影响,随月经周期反复脱落出血,如病变发生在卵巢上,每次月经期局部都有出血,使卵巢增大,形成内含陈旧性积血的囊肿,这种陈旧性血呈褐色,黏稠如糊状,似巧克力,故又称“巧克力囊肿”。这种囊肿可以逐渐增大,有时会在经期或经后发生破裂,但很少发生恶变。

## 痛经为主要表现

巧克力囊肿在临床上主要表现为继发性痛经,尤其是在月来的前两天,疼痛更加剧烈,还有部分患者有月经失调,表现为经量增多、经期延长或经前点滴出血,少数患者还可因囊肿在月经期破裂而伴有慢性腹痛。也有一部分患者没有不适表现,体检或者不能怀孕时检查才发现卵巢巧克力囊肿。

## 药物和手术治疗因人而异

巧克力囊肿虽然是良性病变,但它却具有类似于恶性肿瘤的增生、浸润、转移的能力,在治疗上主要有药物治疗及手术治疗,具体的治疗方案要根据患者的年龄、生育要求、病情等情况来决定。

药物治疗的主要目的是抑制卵巢功能,阻止子宫内膜异位症的进展,以减少子宫内膜异位症病灶的活性及减少粘连。而对于较大的卵巢子宫内膜异位囊肿,单纯依靠药物治疗无效时,则会选择手术治疗。

手术治疗一般可分为保守性手术、根治性手术及根治性手术。对于痛经严重及接近绝经无生育要求的女性,可以考虑子宫全切,或切除一侧或双侧卵巢,以达到一劳永逸的效果。而对于年轻或需要保留生育功能的患者,则可考虑保守治疗。目前,腹腔镜手术是诊治子宫内膜异位症的首选方法,它通过剔除卵巢子宫内膜异位囊肿,清除病灶,分离粘连,以改善盆腔内环境,保留患者的生育能力。由于卵巢巧克力囊肿的复发率较高,一定要重视手术后的药物治疗,现在比较常用孕激素或促性腺激素释放激素激动剂抑制内分泌功能。

## 复发率高宜早备孕

由于保守性手术治疗后卵巢恢复排卵及内分泌功能,残余的内膜开始生长,随着女性生理周期的变化,又会有残留血液聚集在卵巢内部而再次形成巧克力囊肿,复发率较高。再次复发手术时因盆腔粘连而增加了手术难度,再加上手术治疗过程中会不同程度地导致卵巢储备功能下降,部分患者甚至会发生卵巢功能早衰。因此,建议卵巢巧克力囊肿患者手术恢复后应尽早备孕,一方面是争取受孕的几率。据研究,卵巢巧克力囊肿术后1年是妊娠的最佳时期,2年内受孕的几率会减小;另一方面,怀孕后还可让内膜组织因为没有雌激素的滋养而逐渐衰退被吸收掉。

## 巧克力囊肿预防为主

由于目前尚无一种既能缓解症状,又能减少复发及提高术后妊娠率的治疗方法,因此,对卵巢巧克力囊肿关键还是以预防为主:

- 减少不必要的妇科手术:由于卵巢巧克力囊肿的发生与妇科手术有着密切的关系,因此,育龄女性如果没有生育计划,就要注意做好避孕措施,尽量减少意外怀孕,减少人工流产,以减少子宫内膜异位症的发生。
- 注意经期卫生:女性在月经期要注意避免剧烈运动或过重的体力劳动,避免性生活。
- 保持心情愉悦:要保持愉悦的心情,尤其是在生理期,更要注意保持情绪的平稳,不要经常生闷气,以免扰乱内分泌的正常调节机制而发病。
- 当女性出现下腹剧烈疼痛,尤其是在月经来的前两天疼痛更加厉害时,要引起高度重视;还是在结婚多年没有避孕措施的情况下却一直未有怀孕的女性,也应引起高度重视,应及时到医院诊治。(本报通讯员 林惠芳)

# 巧克力囊肿术后 宜尽早备孕

○医学指导:广东省妇幼保健院妇科 谭晓婷

# 扭伤后冰敷还是热敷?

○医学指导:南方医科大学第三附属医院康复医学科 刘刚



运动得太激烈忘我,不小心扭到脚,这时究竟是冰敷,还是热敷?事实上,不同阶段的扭伤要有不同方法,韧带损伤虽然恢复得慢,但尽早治疗,规范运动康复,能让扭伤好得快。

## 韧带,易受伤,恢复慢

为了配合人们做复杂多样的动作,关节处于一种相对不稳定的状态,它的活动度很大。韧带分布在关节内、外,起到增强关节稳定性,限制关节过度活动的作用。如果活动强度过大或猛烈撞击等,韧带就会受伤。韧带损伤后恢复得比较慢,这与其特殊的结构有关。韧带是比较坚韧的结缔组织,血供不是很丰富。另外,韧带受伤后,一般需要静养,但人们往往无法完全停止工作和学习,还跟没受伤一样,照常进行活动,没有进行规范康复,也让韧带恢复得慢。

## 受伤后:先冰敷,后热敷

生活中以膝关节、踝关节韧带损伤最常见,一般不需要动手术,可以通过正确的护理尽快康复。受伤后最明显的是疼痛和肿胀,这时要

停止一切活动,要尽早(在24小时内)冰敷。扭伤后韧带会有微血管破裂,关节液的分泌和吸收都会出现障碍,往往造成局部明显的肿胀,而冰敷能够收缩血管,减少局部充血,抑制肿胀和出血。

其次,受伤后应到正规医院,让医生进行伤情评估,一般在24小时后,要换成热敷。特别严重的(肿胀情况没有缓解,反而更严重)情况,在48小时后才考虑热敷。热敷是因为,韧带修复需要促进伤处的血液循环,将韧带修复所需营养物质和药物带到伤处,而伤处产生代谢的废物则通过血液循环、关节液的代谢把它带走。

## 康复:冷热敷交替

冷敷和热敷在韧带后期的康复中交替运用,是保守治疗中非常重要且有效的方法。韧带损伤3~4天后,运动前热敷3~5分钟,让肌肉的延展性、韧带的血液循环得到充分改善。每次活动20~30分钟,再冰敷3~5分钟防止肿胀。除非关节肿胀或者有严重的禁忌症,韧带损伤恢复后期一定要进行全关节范围的活动。最好到医院咨询专业的医生,包括多久之后能够运动,运动量的多少等。要以运动完之后不会出现明显的疲劳和疼痛的加重为宜进行康复。

运动:先活动关节,再锻炼肌肉

韧带损伤后,活动不方便,有人更是害怕活动后疼痛加重,所以干脆不动。可是完全没有活动,反而不利于恢复。等到关节不再继续肿胀了,就可以适度进行非负重条件下的关节活动。关节担负着自身重量,站着时关节韧带承受重量比坐着、平躺时多得多,所以应尽量避免直立运动。比如下肢韧带损伤者,可在床上仰卧平躺,进行空中踩自行车的动作。如果关节的活动范围正常了,肿胀和疼痛也消失了,这时就需要加强肌肉力量的锻炼。关节韧带受损,并不能很快恢复,会面临下次运动再次受伤的风险。所以,加强相应关节屈伸或旋转的肌肉力量,通过肌肉的力量来弥补部分韧带的功能的不足。最好可以多在海边等沙地上行走,对下肢肌肉韧带的练习能起到一定的作用。

## 注意:伴有骨折,需要专业康复

以上的方法是针对普通的关节韧带损伤。如果是一些特殊情况,比如韧带损伤伴有骨折,需要固定,这就需要到专业康复医生指导下训练。有些严重损伤,比如跟腱断裂、前后交叉韧带断裂,严重的内外侧副韧带撕裂等,保守治疗没有很好的效果,或者伤者对自己的竞技状态要求较高,就要动手术。手术之后会造成韧带挛缩,恢复起来会比较慢,长期静养造成韧带粘连也是常见的。所以必须要尽早咨询康复科医生,进行专业康复,让伤好得更快。(本报通讯员 陈晓霖)