

健康生育观

生养健康的孩子，是一个家庭最朴素的心愿，但“怀不上、保不住、生不好”等问题仍困扰着一些育龄夫妇。如何破解生育障碍、保护生育力？怎样预防出生缺陷？本版今起推出“健康生育观”系列报道，敬请关注。

——编者

# 怎样孕育健康小宝宝？

本报记者 王美华

生殖健康是人类健康的第一步。然而，“能生的时候不想生，想生的时候怀不上，怀上以后可能保不住，保住的有一部分可能发生出生缺陷”近年来已成为一些家庭的无奈。生育障碍主要受哪些因素影响？保护生育力要从哪些方面着手？近日，本报记者采访了中国工程院院士、北京大学常务副校长兼医学部主任乔杰。

## “能生不想生” 推迟生育需慎重

“随着社会经济的发展、人们生活方式的改变，越来越多的人正在或打算推迟生育年龄。”乔杰介绍，人的生育能力随着年龄的上升会逐渐下降，这是一个自然规律，推迟生育如果处理不当，很容易错过生育时机，可能会从“能生的时候不想生”变成无奈的“想生的时候怀不上”。

年龄是影响女性生育能力的关键因素之一。“从医学角度看，女性生育确实存在‘黄金年龄’。”乔杰介绍，一般来说，女性适宜孕育的年龄是22—28岁，这一阶段女性卵子质量相对较高；随着年龄增长，28—35岁阶段，女性的卵子质量开始下降；35岁以后，女性的卵子质量和数量逐年降低，生殖衰老加速，生育力会呈现“陡坡”式下滑，国际上一般把35岁以上的初产妇定义为高龄产妇；42岁之后，女性的生育机会会变得很小；到49岁左右，女性出现绝经后，基本完全丧失生育能力。

“卵巢功能的减退是悄悄发生的，一般没有任何预警信号，这就使得女性生育力应该被更多地关注。”乔杰强调，随着年龄的增长，女性身体出现并发症的风险也在增加，例如患上子宫内膜异位症、子宫肌瘤、心血管疾病、肥胖、代谢综合征等，这些疾病都可能影响怀孕，进而影响生育能力。

近年来，由于晚婚晚育人数增多和生育政策的调整，高龄孕产妇随之增加。“高龄对孕妇和胎儿都有比较大的影响，相对来说，既不容易怀上又不容易保住。”乔杰介绍，对孕妇而言，随着年龄的增长，妊娠期糖尿病、高血压、产后出血等疾病的风险显著增高；对胎儿来说，低出生体重、出生缺陷甚至流产等风险也会增加，因此，最好在生育最佳年龄段孕育胎儿。

对于男性而言，年龄增长对生育也会有很大影响吗？

“答案是肯定的。”乔杰介绍，孕育下一代需要夫妇双方健康的身体。相比女性，男性的生育周期比较长，通常认为男性在20岁到40岁之间是理想的生育年龄段。但是，随着年龄的增长，男性的精子数量和质量也会逐渐下降，从而减少受孕的可能性，同时还会增加胎儿的患病风险。

在乔杰看来，人类正常繁衍有三个必备条件：“种子”“管子”和“土壤”。“种子”指男性和女性的生殖细胞，即精子和卵子；“管子”是输卵管，也就是精子和卵子相遇的地方；“土壤”指孕育新生命的母体子宫内环

境。精子和卵母细胞是父、母亲遗传物质的重要载体，两者结合形成受精卵，之后新的生命需要在母亲的子宫里孕育生长，经过十月怀胎一朝分娩。因此，保护生育力要从这三方面入手。

乔杰建议，在条件允许的情况下，最好在容易生育的25—28岁解决生育问题，这也有利于减少出生缺陷的发生；如果条件不允许、无法适龄生育，要及时进行生育力评估，从而有针对性地保健康或治疗，减少潜在的生育风险。

## “想生不能生” 发现不孕早就诊

当前，不孕不育已成为困扰部分育龄夫妇的重大生殖疾病之一。根据乔杰团队的最新全国生殖健康流行病学调查分析结果，2007—2020年，我国不孕不育发病率已从12%升至18%。

什么是“不孕不育”？乔杰介绍，有正常性生活的男女双方无保护措施性生活一年及以上而未妊娠，在女性称为不孕症，在男性则称为不育症。导致不孕不育的因素有很多，包括女方因素、男方因素、男女双方共同因素和不明原因等。

有研究显示，不孕症患者中仅近一半的患者选择就诊，接受治疗的患者比例更低。“我们在临床中发现，大家对不孕不育的知晓率比较低，患者从发现不孕不育到就诊的时间间隔比较长，有的备孕多年无果才到医院就诊，导致常常延误治疗。”乔杰提醒，低就诊率、低治疗率、延迟就诊时间和治疗时间均会降低治疗的成功率；35岁以下的夫妇备孕一年，35岁以上的夫妇备孕半年，如果仍没有怀孕，就应尽早去辅助生殖中心或生殖科寻求帮助，进行针对性治疗。

怎样才能知道自己的生育力到底是个什么水平？育龄人群在什么情况下应考虑进行生育力相关的检查呢？

“对育龄期人群，我们鼓励在常规体检中就加入生育力相关检查。在没有其他疾病影响的情况下，建议在男女双方从28岁开始进行生育力评估。”乔杰说，这样可以帮助人们知晓自身状态和可能面临的生育问题，少部分人还有可能在特殊的治疗之前把生育力保存起来，“在一些特殊疾病如恶性肿瘤的治疗过程中，手术治疗、放疗或化疗都可能累及卵巢及其他生殖内分泌器官，很容易损伤生育力，因此有生育意愿的患者最好在原发疾病治疗前到医院的生殖医学中心进行评估，是否可以通过胚胎冷冻术、卵子冷冻术、卵巢组织冷冻术等方法把生育力保存起来。”

生育力评估主要包含哪些内容？

乔杰介绍，女性的生育力评估包括年龄、卵巢储备功能、排卵情况、性激素水平、子宫以及输卵管的健康状况等。卵巢储备指女性卵巢内还有多少卵泡，卵泡数量越多，女性的生育力就越高，卵巢储备检查包括基础卵泡数(AFC)和抗米勒管激素(AMH)；血液检查可以检测女性的性



近年来，北京、甘肃、山东、上海、浙江、江西、青海等地将辅助生殖技术纳入医保，为更多家庭托起“生育希望”。 徐骏作(新华社发)

激素水平，如促卵泡激素(FSH)、黄体生成素(LH)和雌激素等，这些激素的水平可以反映女性的卵巢储备和排卵功能。

不久前，乔杰团队发表了一篇关于中国已婚妇女生育史与生育意向的研究。研究发现，18%的妇女曾经历过某种形式的不孕症，而近30%的妇女在检查时发现卵巢储备异常。

“由于生理构造不同，相比女性，男性的生育力评估检查更容易实施。”乔杰介绍，男性生育力评估主要是精液分析，包括精液量、精子浓度、精子活力及正常精子百分比等。近年来，随着公众健康意识的提升，人们愈发认识到精子质量对于胚胎健康及后续发育的深远影响。

“不孕不育夫妻双方均需要进行生育力评估，这不仅是妻子一个人的责任，丈夫同样要承担。”乔杰说，经常看到很多男性自认为没有问题，不愿做生育力评估。实际上，近些年男性中无精症、少精症、弱精症患者明显增加。有研究发现，这与作息不规律、缺乏运动、超重肥胖、吸烟、喝酒等不良生活习惯有密切关系，因此，男性也要注意保持良好的生活习惯。

## 适龄生育最好 中国辅助生殖发展迅速

1988年3月10日，中国内地首例试管婴儿在原北京医科大学第三医院(现北京大学第三医院，以下简称“北医三院”)降生。当时，乔杰正在北医三院妇产科攻读硕士学位，见证了国内首例试管婴儿的出生。

“1978年，世界上第一例试管婴儿诞生。”乔杰说，试管婴儿属于辅助生殖技术，尽管比国外晚了十年，但是近30年特别是近10多年，中国各类辅助生殖技术快速发展，技术水平逐步提高，服务能力不断增强，让数以万计的不孕不育夫妇拥有了自己的孩子。

乔杰介绍，辅助生殖技术是指运用医学技术和方法对精子、卵子、受

精卵或胚胎进行人工操作，以达到受孕目的的技术，分为人工授精技术、体外受精—胚胎移植技术及相关衍生技术。人工授精指用人工方法将精液注入女性体内以取代性途径使其妊娠的一种方法；体外受精—胚胎移植是指从女性体内取出卵子，在体外与精子受精，培养至早期胚胎，然后移植回女性子宫内，使其着床、发育成胎儿的过程，也就是俗称的“试管婴儿”。此外，还有卵子冷冻、胚胎冷冻和卵巢组织冷冻等方法可保存女性生育力。

国家卫健委发布的数据显示，截至2023年12月底，我国已有602家医疗机构经批准开展人类辅助生殖技术，有29家医疗机构经批准设置人类精子库。

“在辅助生殖技术的管理上，我国有三大优势。”乔杰介绍，一是严格人类辅助生殖技术准入，2015年，组建国家辅助生殖技术管理专家库，促进各地技术审批过程公平公正，卫健委定期公布全国经批准开展人类辅助生殖技术和设置人类精子库的医疗机构名单，接受社会监督；二是加强人类辅助生殖技术日常监管，每年抽取一定数量的辅助生殖机构进行专项检查，明确机构和从业人员的“红线”和“底线”；三是严厉打击非法采供精、非法采供卵、代孕等违法行为。

“目前，中国能够提供的辅助生殖技术总体技术服务量和技术水平都已经达到国际先进水平，特别是服务种类多、安全性高，妊娠率在30%—40%之间。在部分研究领域，例如着床前遗传学检测技术上处于国际领跑地位。”乔杰强调，但相对而言，做试管婴儿的成功率随年龄增长而逐渐下滑，特别是在35岁以后，女性卵巢功能、卵细胞质量会迅速下降，治疗成功率变低，费用相对高，有时需要多次反复、长时间治疗，还不一定能够梦想成真。因此，希望育龄夫妇不要过度依赖辅助生殖技术，应该尽可能在生育力最好的时候自然生育。当然，有困难的时候，也要尽早求助于辅助生殖技术，能够更好地生育健康孩子。



## 不孕不育防治健康教育核心信息

### 一、关注青春期，保护生殖健康

青春期是获得生育能力的重要时期，应关注青少年生殖器官和第二性征的发育，加强青春期生殖健康教育，引导树立正确的性观念，普及生殖健康及科学避孕知识，预防生殖道感染和性传播疾病。

### 二、适龄婚育，降低不孕不育发生

年龄是影响生育能力的关键因素，适龄婚育更容易受孕。女性在30岁后生育能力呈下降趋势，35岁以后生育能力迅速下降，男性40岁以后生育能力开始下降。

### 三、科学备孕，维持良好孕育条件

准备结婚或计划怀孕的男女双方应主动到医疗机构接受婚前医学检查、孕前优生健康检查、生育咨询指导等服务。保持适当的性生活频率，通过医学方法监测排卵、选择排卵期同房有助于怀孕。

### 四、戒烟限酒，倡导健康生活

吸烟和酗酒会影响性能力和生育能力，也会影响胚胎和胎儿发育。建议计划怀孕的夫妻双方戒烟限酒至少3个月，避免接触二手烟，远离毒品。

肥胖和消瘦对生育能力也有影响，合理膳食、适量运动、规律作息、保持适宜体重有助于顺利怀孕。

### 五、警惕环境因素，避免接触有毒有害物质

接触铅、汞、苯、农药和放射线等有毒有害物质可能导致不孕不育、胎停育或流产。长期处于高温环境、桑拿浴和泡热水澡等可以引起精子质量下降。

### 六、保持心情舒畅，有利于受孕

长期的焦虑、抑郁或恐惧不安等不良情绪，会影响生育意愿和性生活和谐，也会影响女性激素分泌甚至卵巢正常排卵，导致不孕不育发生。计划怀孕的夫妻应保持心情舒畅和心理健康，减少精神压力，必要时可寻求专业的心理咨询帮助。

### 七、倡导计划怀孕，避免意外妊娠

人工流产(包括药物流产)可以引发输卵管不通、宫腔粘连、子宫内膜异位症等并发症，还可能导致女性继发不孕，多次重复人工流产导致并发症及继发不孕的风险更高。有人工流产史特别是多次人工流产的妇女怀孕后，自然流产、早产、胎盘异常及低体重儿等不良妊娠结局的发生风险也明显升高。提倡科学避孕，倡导有计划的怀孕，无怀孕计划的夫妻应当使用适宜的避孕方法，避免意外妊娠和流产的发生。

### 八、科学治疗，注意生育力保护

有生育需求的患者在进行部分恶性肿瘤的手术、化疗、放疗和某些自身免疫性疾病的治疗前，应在医生指导下选择适宜的治疗方案，重视生育力保护。

### 九、夫妻双方应共同就诊，接受正规治疗

不孕不育病因复杂，夫妻双方应积极寻找病因，共同到医疗机构就诊。促排卵药物、促生精药物以及激素类药物滥用会严重危害身体健康，甚至可能危及生命，必须在专科医师的指导下应用。

### 十、合理应用人类辅助生殖技术

不孕不育治疗手段多样，通过生活方式调整、中西医药物治疗、手术治疗、心理疏导等综合手段可以使80%—90%的患者获得妊娠，仅有少部分患者需要应用人类辅助生殖技术治疗。人类辅助生殖技术是指运用医学技术和方法对配子(精子、卵子)、合子(受精卵)、胚胎进行人工操作，以达到受孕目的的技术。我国经批准开展人类辅助生殖技术的医疗机构名单、地址等信息可登录国家卫生健康委员会网站查询。

来源：国家卫生健康委官网

## 北京第三批援瓦努阿图 中国医疗队出征授旗仪式在京举行

本报北京8月28日电(张文心)28日，北京第三批援瓦努阿图中国医疗队出征授旗仪式在首都医科大学附属北京朝阳医院常营院区举行。来自北京朝阳医院的9名援外医疗队员将于9月3日启程，赴瓦努阿图执行为期一年的援外医疗任务，为当地提供医疗服务、帮助当地提高医疗卫生水平。

“国虽无疆，医者无疆，恪守职业道德，提供医疗援助，播撒爱之火种，传递心之友谊……我们将牢记援外医疗光荣使命，不辜负祖国人民重托，为增进中国和受援国人民友谊、促进世界和平做

出积极贡献。”仪式上，全体医疗队员进行了庄严的宣誓。

北京市卫健委副主任潘苏彦表示，北京市自2022年开始承担派遣援瓦努阿图医疗队任务。前两批医疗队在中国驻瓦努阿图使领馆领导下，开展医疗技术培训，推广适宜新技术，为提升瓦努阿图医疗卫生服务水平、巩固中瓦两国医疗卫生合作作出了卓越贡献。

自上世纪80年代起，中国政府累计派出200余名医生在瓦努阿图开展医疗卫生技术服务，促进了瓦努阿图卫生事业发展，赢得了当地各界的广泛赞誉。



秋日的山东烟台，海面洁净，海风清凉，丰富多彩的海上运动蓬勃开展，呈现出海滨城市特有的浪漫与活力。图为近日，运动员在烟台四十里湾海域进行帆船训练。 唐克摄(人民视觉)