健康关注

高龄产妇二胎如何提前准备

玉 晓

最近“全面放开二孩”成为国人热议的焦点，一些早有生二胎准备的人喜上心头，然而一些步入高龄产妇行列的人群，面对政策带来的惊喜，同时再生育也面临诸多问题。上海复旦大学附属妇产科医院副主任医师吴志勇表示，想再生的高龄产妇需要提前做好准备。

了解身体状况 做好孕前体检

随着“二孩”政策的全面放开，来优生优育门诊咨询的二胎妈妈明显增多。其实，生育二胎主要看年龄和身体状况。吴志勇说，目前医学上认为，年龄超过35岁的孕妇称为高龄孕妇，而高龄将给妊娠期的女性带来诸多风险，如自然流产、胎儿缺陷、妊娠糖尿病等，有些研究认为有高龄妊娠史的女性，肿瘤发生率比正常女性高。因此，对于高龄女性而言，二胎是机遇，也是挑战。如何降低母婴风险，孕育一个健康的宝宝？孕前与孕期准备尤为重要。而对于已经患有严重慢性疾病的女性来说，可能暂时不适合怀孕，需要先治疗这些疾病。

在计划怀孕之前，首先需要了解自己的身体状况后再怀孕。一般来说，大龄妇女想要再怀孕，首先夫妻双方最好先做全身体检，然后进行生殖体检，再接受孕期评估和指导，确定各项指标正常后再准备怀孕。孕前检查包括一些基本项目以及乙肝等传染性疾病。另外，甲状腺疾病的筛查也很重要，由于现在很多女性患有亚临床甲减，通过孕前检查可以及时发现，孕前及时纠正以防止这类疾病对于胎儿发育的影响。此外，也可以筛查常见的病毒抗体，以确保怀孕后不会被感染。

调整营养体重 保持身心健康

孕期注重营养补充外，也忌营养过剩。孕前需服叶酸预防胎儿神经管畸形，多摄入一些含维生素、纤维素比较高的蔬菜等，大龄孕妇可增加含钙食物的补充，如奶制品等。由于高龄女性妊娠期发生糖尿病、高血压的几率会增大，日常营养应须合理，忌营养过剩，限制高糖、高油脂食物；水果摄入也要适量，并非越多越好，尤其对于超重或肥胖女性，需要控制体重者，如果因怀孕再进一步增加营养过度摄入，其实没有必要。

营养方面要遵循饮食多样化，营养要平衡，既不要营养过度，也不要营养过少，极端状况都应避免。此外，夫妻双方应戒烟戒酒，保持身心愉悦，适当运动，将双方身体调整到最佳状态进行备孕。

发现不孕不育 及时进行治疗

高龄女性怀孕除了面临风险之外，也将遇到不孕不育的难题。从优生学上讲，女性最佳生育年龄为25岁至28岁，30岁后，优质卵子数量日渐缩减，35岁后，卵巢功能开始衰退，排卵异常，子宫内膜异位症、输卵管阻塞及盆腔炎等疾病发生几率增加，这些都是导致不孕的常见病因。

针对女性月经不调、输卵管异常、子宫内膜薄等问题以及男性少精弱精、阳痿早泄等问题，需对症下药、及时治疗。而针对不孕不育患者，在注重补肾的同时，也综合调理脏腑功能，理气活血，提高精卵质量，促进生殖器官组织修复和功能再造，从而提升备孕能力。

吴志勇建议，那些因事业一再推迟生育的育龄夫妇，需要合理安排生育计划，注意营养和运动。若在未采取任何避孕措施时，怀疑自己不孕不育，应及时到医院就诊。

链接▶▶▶

生二胎先过身体关

由于高龄产妇发生流产、胎儿畸形、早产等几率都较高，从女性自身角度讲，北京协和医院妇产科副主任医师马良坤强调，以下几类人怀二胎须慎之又慎：

1.有严重慢性病的。除了肿瘤、严重先心病、肺结核活动期等重大疾病不适合怀孕外，每对夫妻在打算怀孕前，都应做一个全面体检。如果女方有严重的慢性病，如糖尿病、高血压、甲亢甲减等疾病，在疾病控制好之前别急着要孩子，因为疾病用药和疾病本身都可能影响胎儿。

2.有子宫疾病、卵巢病变的。打算要二胎前一定要做妇科检查，如果发现有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢囊肿、盆腔炎症、输卵管异常、宫颈癌前病变等，就要及时治疗，能否怀孕、何时能怀孕请遵医嘱。高龄女性要学会测基础体温，并了解自己的身体状况。此外，应在解除长效避孕措施，如宫内节育器或者口服避孕药后3个月之后备孕，还有如果进行人工流产，建议术后3个月再备孕，给子宫内膜足够的修复时间。

3.高龄女性。年龄是影响女性生育能力的关键指标之一。超过35岁就属于高龄产妇，生育力明显下降，流产率明显上升。过40岁则属于超高龄产妇，流产率在40%以上。中国女性一般在50岁左右绝经，一旦绝经便无生育可能。一般来说，只要月经规律，月经量正常，没有严重痛经等，都有受孕可能。

4.头胎不到一岁半的。从妇产科的专业角度来看，建议最少等头胎过了1岁再要二胎。孩子1岁以内，多数妈妈还处于哺乳期，此时妈妈体内储存的钙、铁消耗较大，再怀孕容易导致二胎缺少这些物质，从而营养不良。加上1岁~1岁半的孩子依赖性大，而妈妈一旦怀孕便无法继续母乳喂养，会对孩子的心理产生影响。如果头胎是2~6岁的孩子，可以让他提前感受迎接家庭新成员的喜悦。

5.心理准备不充分的。多数要二胎的人已是高龄产妇，且是单位骨干，工作压力大，她们将面临比头胎更多的意外。如果没有充分的心理准备，很可能因此导致生活质量下降，家庭关系变差。高龄产妇一定要从时间、精力、经济能力、工作压力、家庭关系、心理承受能力等多方面综合考虑。决定要二胎的话，夫妻双方应先去做个全身检查，并戒掉烟酒等不良生活习惯，做到心情放松，顺其自然，规律性爱、健康饮食。

医疗前沿

吸血昆虫防控研发获新成果

军民健康防护添利器

庄颖娜

广州白云区。一架小型摇控飞行器在林立的楼宇上空盘旋，在楼顶积水处喷洒出细雾，将传播登革热的元凶——白纹伊蚊杀灭；

中俄边境黑瞎子岛。一辆四轮全域地形车在草丛、灌木中穿梭，边行驶边喷药，两周过后，部队营区周边的蚊虫密度仍然不到原来的20%；

塞拉利昂弗里敦。中国抗击埃博拉移动实验室检测队驻地，一种新型吸血昆虫采样装置不间断运转，密切监测疟疾等烈性虫媒传染病风险……

主持这一系列新型高效吸血昆虫防控装备研发的，是军事医学科学院媒介生物学家赵彤言。日前，相关成果获军队科技进步一等奖，军民健康防护又添利器。

据统计，吸血昆虫可传播多达150余种病原体，世界范围内每年新发病例达10亿人，死亡100万人。仅蚊类就可传播疟疾、丝虫病、登革热和乙型脑炎等多种疾病。

为防范突发、新发虫媒传染病，赵彤言带领团队经过10年努力，突破核心关键技术，先后研制出捕获效率国际先进的自动采样监测装置；研发出可对吸血昆虫进行智能分类和实时远程鉴定的DNA条形码鉴别系统、数字化图像鉴别系统；创建了吸血昆虫生态分布、危害特征地理信息系统；研制出抗药性分子检测试剂盒，与原有生物测定相比，检测时间由20天缩短为1天，所需样本减少90%，并且可以预测抗药性发展趋势。系列创新成果组成了吸血昆虫高效采样、快速鉴定、抗性监测和危害评估体系，大大提高了虫媒传染病预警和防控能力，为国防生物安全筑起一道看不见的屏障。

赵彤言还常年深入边防、海岛部队，每年有1/3以上的时间在野外工作，用被蚊虫千万次的叮咬换来大量第一手科研资料。经过艰辛探索，搭建了我军吸血昆虫防控技术体系：世界首创的防护织物，配合专用驱避剂，实现了单兵全时段、全方位高效防御；摩托车、全域地形车、摇控飞行器杀虫喷雾系统，构建了地面和空中相结合的立体区域控制体系。系列成果在驻北湾、黑瞎子岛等部队推广应用，有效解决了长期困扰边防官兵的蚊虫侵害难题。相关装备配发到全军所有疾控机构，并在我军赴非维和部队和援非抗疟医疗队中推广使用，大大降低了疟疾等虫媒传染病感染几率。

保健园

冬季别让宝宝肌肤失水

文 心

冬季的寒冷、干燥和大风，会让肌肤加速失水，造成皮肤痒、粗糙、干燥、红脸蛋、皴裂、皮屑等6个问题。那么在冬季，是否应该让婴幼儿待在家里避免外出呢？北京海淀区妇幼保健院闫琦主任在母婴皮肤健康活动上表示，对于婴幼儿来说，冬天去户外，不仅是呼吸新鲜空气，更是在探索、活动、社交的过程中，不断刺激婴幼儿的感官发育，也是在帮助婴幼儿在发育的关键时期得到相应锻炼，让他们汲取更多互动体验的机会。

闫琦说， 婴幼儿冬季户外活动，皮肤防护是关键。一项北京地区的冬季皮肤调研显示，婴幼儿在冬季出现皮肤发红或干燥症状的比例高达80%以上。婴幼儿的皮肤屏障前3年一直处于不断发育中，皮肤缺乏足够的天然保湿因子，失水速度非常快，皮肤屏障功能脆弱，需要特别注意清洁和保湿护理。

据介绍，婴幼儿皮肤护理产品应该具有安全、接近婴幼儿皮肤PH的特性。针对冬季寒冷干燥天气，适宜的婴幼儿冬季护肤产品，可以保持皮肤中的天然脂质，并提高皮肤天然屏障的功能，减少水分丢失。在不堵塞毛孔的前提下，在皮肤表面形成保护层，阻止水分流失。

专家强调，伴随孩子的成长，户外活动不断增多，新爸新妈也要做好婴幼儿皮肤日常防护，对各种意外伤害的应急处理有所准备。

健康资讯

北京中西医结合专委会成立

本报电（宇阳）北京中西医结合学会科普专业委员会近日成立。与此同时，科普委员会倡导并开展的“全市大肠癌免费筛查”工作正式启动，由科普专业委员会的健康宣教基地北京圣马克医院来承担筛查一期工作。

科普专业委员会特别重视和加强医学科普工作，他们与各大知名医院医学专家进行联动，加强医学科普人才建设。同时通过邀请知名医学和健康教育专家免费授课，及时将科学健康知识传递给民众。

寻找最美接种医生活动推出

本报电（范子川）由中华预防医学会、中国疾控中心、光明日报、光明网联合主办的“寻找最美接种医生”公益活动日前在福建古田启动。

活动旨在通过寻找、发掘预防接种领域的典型代表，让全社会关怀广大接种医生，关心预防接种事业，关注儿童健康。活动将在半年时间内，在全国范围内选出专业过硬、深受家长认可的优秀接种医生10名，明年4月25日免疫接种日揭晓最终结果。

为爱益剪大型公益活动举办

2015“世界乳腺癌宣传日·为爱益剪”大型公益活动近日在中国医学科学院肿瘤医院举办。

据悉，该活动主要是为因化疗而失去头发的癌症患者捐献头发。目前，在社会各界的支持下，组委会已募集到108位“爱心天使”及100位发型师志愿者。活动现场一位女士拿着自己剪下的长发，她将捐赠给中国癌症基金会，这些捐赠的头发将由爱心企业编织成发套，免费提供给因化疗而失去头发的患者。 **周雷刚**摄

医说新语

女性容易受到炎症侵害

黄倍倍

现代社会中，女性扮演着越来越重要的角色。与此同时，在快节奏、高压力的生活面前，女性的身心健康也受到了更多挑战。

调查显示，妇科炎性疾病约占妇科门诊的一半以上。阴道炎已成为女性生殖器炎症中最常见的一类疾病，半数以上妇女都有过一次或多次发病经历。北大三院妇科副主任医师王威在近日举行的“中国企业员工健康行”活动中强调，女性的特殊生理构造，决定了女性易受妇科炎症的侵害。

王威说，正常阴道内生长有200多种细菌，维持着一定的菌群平衡，其中，大量乳酸杆菌的存在，不利于有害菌的生长，只有身体抵抗力下降时，某些病菌和病原体才会趁虚而入。一旦阴道酸碱度改变，就会导致正常菌群失调，破坏酸性抗菌屏障，进而引起阴道炎症。

王威提醒女性朋友，对于妇科疾病应保持正确的心态，既不能放任不管，也不能过于恐慌，尤其是看医生之前，不要随意进行阴道灌洗，以免影响医生的判断和检查。

此外，宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤，发病率在我国女性恶性肿瘤中居第二位，仅次于乳腺癌。患病的高峰年龄为40岁至60岁。王威说，预防子宫颈癌，关键在于定期的宫颈防癌细胞学检查。所谓细胞学检查，就是用一个特制的小刷子在宫颈上刷一下，然后把收集的细胞在仪器中进行分析，由此判断人的宫颈是否有癌变。这种检测方法不会给就诊者带来痛苦，结果也很准确。

王威表示，因此女性要注意改变不良的生活方式，多运动，多吃新鲜蔬果；要穿透气、宽松的纯棉内裤；此外，还应注意外阴及内裤的清洁，注意经期卫生；有性生活的女性应保持床单干净清爽。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

看不到摸不着的经络咋理解？

王红蕊

经，径也。径直者为经，经之支派旁出者为络。经络是经脉和络脉的总称，是运行全身气血联络脏腑形体官窍、沟通上下、内外感应、传导信息的通路。

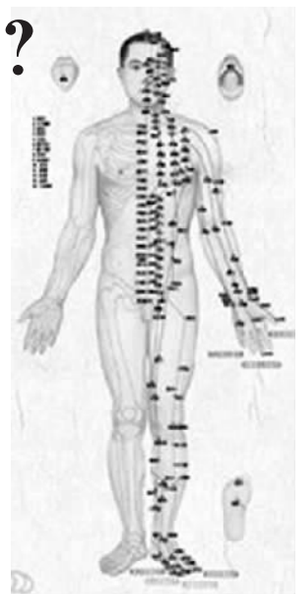
经络概念的产生是古人以整体观察方法，对人体的脉、筋、系等结构的观察和推理，以及与自然环境中相关事物相比类的结果。自然界有河流，人体中有经络。经络中的气血运行和信息传导，有如河流的流注及河流与地域和四季的关系。

《黄帝内经》归纳了对“脉”的相关认识，构筑了经络体系的基本框架，是经络理论形成的标志，其发现从“点”（穴位）到“线”（经络）或从“线”到“点”，以动态的角度揭示了人体内外上下联系的特殊通道和动力场所。

人体的经络系统由经脉、络脉及其连属部分组成。经脉是经络系统的主干，主要有正经、经别和奇经三大类。正经有12条，包括手三阴经、足三阴经、手三阳经、足三阳经。经脉有一定的起止、循行部位和交接顺序，与脏腑有直接的络属关系。络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。络脉可加强十二经脉与体表的联系。

经络具有感应和传导各种信息的作用。经络内属于脏腑，外布于肌表，当体表受到病邪侵袭时，可通过经络由表及里，由浅入深，逐次向里传变而波及脏腑。古代医书《素问·谬刺论》中说：“夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去入舍于孙络，留而不去入舍于络脉，留而不去入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”如外邪侵袭肌表，初见发热恶寒，头身疼痛，表邪不解，内传于肺，出现咳嗽胸闷，胸痛等症状。脏腑病变也可通过经络的传导反映于外。

经络学说被广泛用于指导临床各科疾病的治疗。针灸、推拿疗法就是以经络学说为基础理论的常见治病和保健的方法。针灸、推拿通过多种方式刺激体表腧穴，经过经络传导以达到调理脏腑气血，扶正祛邪的治疗目的。经络理论还可以指导临床用药，中药是以经络为通道，以气血为载体，通过经络传输到达病所而发挥作用。

古来依经络所治之病不胜枚举，如神医华佗。“华陀夹脊穴”在中医属经外奇穴，沿着脊椎从第一胸椎至第五腰椎，在脊椎棘突下旁开5分，左右共34个穴，贯穿整个后背。上半部可治上肢及胸部疾病，下半部则可治下肢及腹部疾病。除了针灸效果好之外，用手指捏拿也可达到很好的疗效。“华陀捏脊法”即是徒手沿着脊椎两旁由下往上捏拿，通经活血，调和五脏六腑，对治局部的肩、颈、背、腰疼痛更是效果显着。现在常用的小儿捏脊疗法也源于此。看不到摸不着的经络发挥着神奇的作用。

（作者为北京市朝阳中医医院医师）