健康关注

对于不孕症患者来说，一个靠辅助生殖技术降生的婴儿，不仅给家庭带来幸福和希望，也有效地维护了家庭稳定和社会和谐。

中国辅助生殖技术发展 为众多家庭圆了梦

本报记者　喻京英

40年前，世界首例试管婴儿在英国诞生。1988年，中国第一例试管婴儿诞生，开启了中国辅助生殖技术发展的序幕。30年来，在不懈努力下，中国辅助生殖技术飞速发展，不断取得突破，技术的应用范围和水平已经比肩世界领先水平。

虽然辅助生殖技术帮助众多中国家庭圆了生子梦，但很多患者依旧存在误区，导致中国辅助生殖治疗率低。很多患者在接受辅助生殖治疗前，往往经历了曲折的求医历程。北京朝阳医院生殖中心主任李媛教授表示，公众和患者应正视不孕不育问题和辅助生殖治疗，树立正确的治疗理念，走出治疗误区。

不孕不育威胁人类健康

辅助生殖技术是指采用医疗辅助手段使不育夫妇妊娠的技术，包括人工授精和体外受精-胚胎移植（IVF-ET）及其衍生技术两大类，其中，借助IVF-ET技术生育的婴儿就是俗称的“试管婴儿”。据世界卫生组织预测，继心脑血管病和肿瘤之后，不孕不育将成为威胁人类健康的第三大疾病。而生殖健康事业的发展，不仅惠及个人和家庭，还能起到和谐稳定社会的作用。同时，也为实现优生优育、提高人口素质奠定坚实基础。国家卫生部门的统计数据显示，在中国，随着生育年龄的推后，受环境、气候和各种压力等因素的影响，不孕不育患者数量已超过4000万，占育龄人口的15%，且这一人群还在扩大，生育现状不容乐观。

“经研究证实，试管婴儿和普通孩子相同，具有正常的体格、学习及生活能力。如今世界上出生的试管婴儿已超过500万，中国的第一批试管婴儿也踏入而立之年。”李媛说，临床研究发现，不孕不育患者年龄与辅助生殖成功率有极大关系，随着女性年龄的增大，辅助生殖治疗妊娠率和活产率显著降低。相较35岁以下患者，38岁至40岁患者的活产率下降50%，44岁以上患者的活产率仅达12%。由于不孕症的原因很多，只有某些不孕症的患者才会需要用到试管婴儿技术。因此，有不孕不育问题的患者应及时到正规医院就诊，选择辅助生殖技术进行相应治疗，这样能够少走弯路。

目前，因不孕不育到医院就诊的患者明显增多。一方面，这与人们的生活水平及知识水平提高有关；另一方面，育龄夫妇生育能力下降也是不争的事实。

多方参与保障孕育成功

有关专家表示，虽然中国的辅助生殖学科起步比发达国家晚了10年，但发展迅速，目前该技术已走在国际前列，特别是在试管婴儿技术上，已经达到世界领先水平。截至目前，中国大陆有资质开展人类辅助生殖技术服务的医疗机构已超过450家，其中能够开展体外受精—胚胎移植的医疗机构有350家，能够开展胚胎植入前遗传学诊断的医疗机构超过40家，从事人类辅助生殖技术服务的专业人员逾万人，全国医疗机构每年实施的辅助生殖技术超过70万例。

在中国，不孕不育患者及家庭往往羞于表达病情，苦于探寻有效治疗，会经历长期的精神折磨，从而出现心理问题。2014年5月，默克中国医药健康与中国妇女发展基金会携手，启动宝贝基金“家庭生育健康关爱计划”公益项目，在全国各地陆续开展援助不育不孕患者大型关爱活动，旨在倡导家庭生育健康理念，为患者及家庭成员提供心理咨询、专家指导，及扶贫救助，呼吁社会关注不孕不育，帮助不孕不育女性和家庭找寻正确处理生育问题的相关方案。

辅助生殖治疗是关系到个人幸福、家庭和谐、社会稳定发展的重要议题，需要社会各相关组织携手共进。

链接▶▶▶

不孕不育夫妻原因各占40%

随着国家“二孩”政策的全面落地，育龄人群的生育能力及生殖健康问题受到更加广泛的关注。然而，中国夫妻生育力下降，已成为社会性难题。广东省医学会性医学分会主任委员韦安阳教授表示：“出现不孕不育，传统观念多认为问题出在女性身上。事实上，国内临床流行病学统计数据显示，不孕不育的育龄夫妻中，男女单方面原因各占40%，男女双方均有原因的约占10%至20%。也就是说，不孕不育‘源头’中，男性‘参与’的比例起码占到50%。因此，男性生殖健康问题同样值得关注。”

韦安阳说，影响男性不育的主要原因包括先天性睾丸发育不良、后天性炎症、精索静脉曲张等引发的生精障碍，附睾疾患、输精管阻塞引发的输精障碍以及死精子症、精子无能等。其中，约有10%的夫妻婚后不育，半数与男性精子质量有关。由此可见，提升男性精子质量及其活力，应引起男性足够的重视。

专家强调，辅助生殖并非万能，身体老化进而导致生育能力衰退是不可逆的，即使是选择做试管婴儿，38岁以后的成功率也会大打折扣。统计显示，在接受试管技术受孕者中，女性每次取卵的累计成功率25岁至35岁为60%，35岁至38岁约为40%，40岁以上的累计成功率仅为20%。

保健园

防卒中要极早发现和控制

范婧雯

《中国脑卒中防治报告》数据显示，我国40岁以上人群中，现患和曾患过脑卒中人数为1242万，病后存活人群中70%留有不同程度的残疾。因为每拖延1分钟就有190万个脑细胞凋零，所以，只要出现脑卒中症状，就要尽快拨打120送医。近日，国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会副主任王陇德院士在2018年中国脑卒中大会上呼吁，卒中防控，重要的是危险因素要极早发现和控制。对于卒中患者，时间就是生命，在发病6小时内实施静脉溶栓，是脑卒中急性期救治的主要手段，因此，DNT（入院到溶栓时间）至关重要。王陇德提醒说，尽早发现卒中预警信号，把握黄金救治时间非常重要。国际上将“FAST”口诀作为判断卒中的预警信号——

F即Face（脸）：脸部一侧可能发生面瘫，患者无法微笑，嘴巴或眼睛下垂。

A即Arm（手臂）：疑似卒中患者无法顺利举起单手或双手，单手或双手无力、麻木而动弹不得。

S即Speech（说话）：患者无法流利对答，或说话含糊不清，尽管处于清醒状态，却无法把话说清楚。

T即Time（时间）：如果发现上述 3条中的1条或多条症状，应第一时间拨打“120”，尽快前往有卒中中心的医院或神经内科进行救治。

王院士强调，如果出现一过性黑矇或失明、突然跌倒发作、短暂性全面遗忘症，或者是一过性肢体麻木无力、说话不流利了，或者理解不了对方说的话了等，即便这个现象是几分钟甚至更短的时间，也应及早到医疗机构就诊，抢时间、抓住机会尽可能地防止重大残疾的发生。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

药枕对安眠养生有什么好处？

王红蕊

昔年二十时，尚作菊枕诗。采菊缝枕囊，余香满室生。如今八十零，犹抱桑荷眠。榕下抚青笛，意气白发春。

这首诗是南宋爱国诗人陆游的《剑甫诗稿》。他一生酷爱药枕，平素健康，并且活了85岁，为药枕留下了大量诗篇。

枕头是人们辅助睡眠的重要卧具。东汉《说文解字》载：“枕，卧所着首者”。药枕就是根据不同使用者的身体状况将相应的中草药填充在枕头中，做成药物枕头。中医认为，头为诸阳之会、精明之府，气血皆上聚于头部，头与全身经络俞穴紧密相联。使用药枕可以使药物直接作用于头部，从而治病祛邪，平衡气血，调节阴阳。现代药理研究证明，某些芳香性药物的挥发成份有祛痰定惊、开窍醒脑，扩张周围血管的作用。药枕充分发挥了药物治疗、经络调节和生物全息疗法的综合优点，从而起到激发经气、疏通气血、开窍醒目等作用，达到调整脏腑、协调气血、保健养生的目的。清代吴尚先生《理瀹骈文》中记述了各类药枕的临床应用，提出“外治之理，即内治之理；外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”并提出外治可“统治百病”，即是说外治和内治用药机理相同，只是给药途径不同而已。中药外治法是中医治疗学的重要组成部分。它与内治法并重、并行，且能弥补内治法之不足。药枕疗法属外治范畴，只要在睡觉的时候枕在头下即可，药物没有直接接触人体，通过血管、神经和经络对机体起作用，吸收量少，基本无毒性反映，安全可靠。药枕既能治病，又能防老抗衰，对一些服药困难者，尤为适宜，安全无毒。

药枕可以根据用者的身体状况和不适症状采用不同的配方。生活中最常见的荞麦枕就是用荞麦壳填充。荞麦壳，淡绿色、薄薄的小片，状如树叶。中医认为，荞麦壳味甘、平，性寒，用作枕头柔软舒适、清凉爽快，且可明目、安神，改善睡眠。荞麦枕硬度适中，可塑性好，能放松颈部，恢复生理弯曲，对头部和脸部有一定的按摩作用，经典传统，老少皆宜。还有蚕砂枕、蚕砂，又名晚蚕砂，性微凉。《本草纲目》记载，蚕砂有祛风降湿、明目降压等功效，对眼疾、心慌、失眠、神经衰弱、头风头痛、高血压、肝火旺、关节炎等症有良效。因为蚕砂枕头吸汗力强、透气好，所以儿童常用，一般能起到端正头型、吸虚汗、防吐奶、防起疹等作用。还有安眠枕，内含白菊花100克，磁石100克，合欢花100克，夜交藤100克，朱灯心30克，石菖蒲60克，丁香30克，远志60克，茯神60克，白檀香20克。用后可安神定志，起到很好的安眠作用。还有活血枕：将当归500克、川芎500克、红花500克、三七250克、肉桂500克等药物制成枕头。适用于颈椎病、头痛、记忆力下降、听力及视力均下降的患者。

《红楼梦》中也有药枕的记载，宝玉用的“各色玫瑰芍药花瓣枕”就是药枕的一种。枕中的玫瑰花和芍药花都有着柔肝健脾、理气活血的作用。所以这一款药枕就有着清脑明目、舒筋活络、安神益智、闻香祛病之功。传说慈禧太后也喜欢药枕，用得最多的是菊花枕，不仅清香四溢，还可醒脑明目。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）

健康互联网

药材道地是保证中药疗效的关键

魏亚宁

世界卫生组织调查显示，都市中处于亚健康状态的人口比例高达75%。随着生活节奏的加快，在中国，亚健康人群也日益增多，很多都市人存在“湿”“寒”“毒”“堵”的体征表现。而艾灸是传统中医药中的瑰宝，可以调理气血、温经脉、逐寒湿、止冷痛，尤其是在“治未病”方面具有独特优势。在近日举行的健康中国汤阴北艾道地药材国际高峰论坛上，中国中医科学院中药研究所所长陈士林表示，道地药材是优质药材的代表，抓好道地药材的标准制定、基础研究和产业发展，是保证整个中药疗效的关键。

所谓道地药材是优质纯真药材的专用名词，它是指历史悠久、产地适宜、品种优良、产量宏丰、炮制考究、疗效突出，带有地域特点的中药材。陈士林说，艾灸相对于其他产业发展仍较滞后，在基础研究、标准制定以及相关产业配套研究上还较为缺乏。只有把道地药材的品种和环境、品质的特点等标准建立起来，才可以让道地药材更好地发挥作用。目前，艾灸及其产业已走出国门，在亚欧美等地深受欢迎，发展势头良好，但中国的艾灸产业尚未呈现大发展的趋势。

中国中药协会会长房书亭表示，解决道地性问题，是从根本上解决中草药药效及产业化问题的当务之急。同时，强调标准化生产，也能提高民众对中医的信赖度。目前，中国的艾灸市场还不是一个完全成熟的市场，基础研究投入不到位，创新能力和评价体系缺乏，导致目前中国还不能建立针对中药特点的统一质量标准体系。

医说新语

骨关节炎常见　危害不容小觑

王红丽

骨关节炎（OA）是最常见的一种慢性关节疾病，以关节软骨的变性、破坏和骨质增生为主要特征。疼痛是骨关节炎最主要的表现，在症状初期多为轻度或中度间断性隐痛，随着病情的进展，晚期的骨关节炎患者则发展为持续性疼痛或夜间痛。南方医科大学珠江医院风湿免疫科主任于清宏教授说，虽然骨关节炎“很常见”，但是它带给患者的危害不容小觑。

目前我国60岁以上人口已超过1亿，其中骨关节炎患者约有5000万。研究发现，骨关节炎患病率随年龄增长而增长，年龄在40岁左右的人群，OA患病率为10%至17%，60岁以上的人群则上升至50%，年龄在75岁以上的人群则会达到80%。对于这些中老年人来说，骨关节炎会导致其关节畸形，患者的致残率高达53%。临床上膝关节受累最常见，占整个骨关节炎的73%，膝关节疼痛是骨关节炎最常见的症状。在我国，骨关节炎医院就诊率仅50%，膝骨关节炎患者从出现疼痛到确诊的时间长达两年之久，91.6%的患者在出现膝痛时才随诊。

于清宏说，骨关节炎可导致患者活动受限，不能进行主要的日常活动。对于膝骨关节炎的患者来说，他们的个人护理、日常需求均需要他人的帮助。“不仅如此，骨关节炎还是除脑血管病之外，造成我国居民肢体残疾的第二大原因。2006年中国残疾人抽样调查数据显示，当年由骨关节病导致的肢体残疾超过540万人，占研究人群的18.7%，该比例随年龄的增长显著增加。” 于清宏说。

除此之外，骨关节炎还会对家庭和社会造成严重的经济负担。统计发现，骨关节炎等关节炎的总体医疗费用超过冠心病、糖尿病、抑郁或卒中等常见慢性病，是一种慢性长期疾病，目前尚不能治愈。

于清宏提醒，关节肿大变形、关节无力、晨起时关节僵硬发紧、活动时出现骨摩擦音、存在活动障碍等，都是骨关节炎常见的表现。对于骨关节炎，目前的治疗目标就是缓解疼痛，另外就是要阻止和延缓疾病进展，以达到保护关节功能、改善患者生活质量的目的。所以，需要一个漫长的过程。

因此，进行早期诊断和专业指导刻不容缓。

医药指南

维生素K2也是补钙重要因素

马　克

近年来，伴随着人口老龄化加速和工作生活方式的变化，国人的健康意识正在逐步提升，人们对骨质疏松越来越重视，补钙已蔚然成风。尤其是老人、儿童、孕产妇，钙元素+维生素D3的补钙搭配得到广泛认可。与此同时，更科学的补钙理念也被提出，即科学补钙除了补充钙元素和维生素D3，维生素K2可以促进钙成骨，对于人体补钙也是重要因素。在近日举行的“抓住关键维生素，让补钙更有效”活动现场，专家指出，有些人补钙效果甚微的原因，可能是体内维生素K2不足。

多项临床研究证实，补充维生素K2能有效维持育龄女性骨密度、防止骨折，能显著减少年龄增长造成的骨密度下降。北京大学第三医院副院长、骨科副主任宋纯理说，维生素K2是一种独特的维生素，它是由肠道微生物中的一些细菌合成，可以直接穿过血管壁进入骨骼、组织中，在体内发挥多种作用。其中，最突出的就是“助钙成骨”。

宋纯理说，很多人每天都会服用钙片，然而有些人收效甚微，腿疼、抽筋等缺钙症状不见缓解，究其原因，由于维生素K2不足所引起的活性骨钙素减少是一个重要方面。维生素K2具有帮助成骨细胞分泌的初级骨钙素“羧化”，变成活性骨钙素的能力，从而起到促进血液中钙离子沉积入骨的作用。

宋纯理提醒，人体内如果维生素K2不足，那么补充的钙剂不仅不能起到效果，还会留下健康隐患。这是因为，经肠道消化进入血液的钙离子无法变成骨钙，就会异位沉积，这些钙一旦沉积到关节软骨、血管、肾脏、皮肤等组织和器官里，就会导致关节软骨钙化、骨刺骨痛、骨性关节炎、血管硬化等疾病。维生素K2多存在于发酵食品，如纳豆、酸菜和一些奶酪中，但国人日常膳食中普遍缺乏这类食品。《中国人群骨质疏松症防治手册》推荐，为维护骨骼健康及预防骨质疏松，健康成人每日需补充的维生素K2量约50-120微克，骨质疏松及骨骼亚健康人群的维生素K2补充量则需适量增加。