

科学备孕 少走弯路

——访大同康复医院妇二科主任赵康

本报记者 王 芳



备孕过程中不少准妈妈不知不觉“南辕北辙”了，显得求子之路漫长又煎熬。如果年龄偏大，怀孕这件事本来很自然的事情，也变得不容易，有些高龄准妈妈更是走了不少弯路。优生优育靠的不是运气，所以夫妻双方一定要提前做好完整的备孕计划。

不少人认为，只要身体健康，无需孕前检查；备孕是女人的事，与男人无关……大同康复医院妇二科主任赵康说，即使身体很健康，也可能存在卵子质量差、排卵异常、精子量少等问题，这些都会影响受孕。想要一个健康聪明的宝宝，一定要精心备孕才行，尤其需要避开类似的备孕误区。假如备孕一两个月了，还没有怀孕，那先自查一下，别踏入以下这些备孕误区。

排卵期受孕几率是最高的？

不要只在排卵期同房，赵康说，排卵前1-2天同房，让精子乖乖等着卵子才是正确的做法。原因是卵子排出后24小时左右就会死亡，最佳受精时间是14-18小时内；精子排出后可以存活48~72小时，但最强受精时间是1-2天。所以在排卵前1-2天同房，让精子等着卵子，就能牢牢抓住卵子的最佳受精时间。

另外，备孕时性生活可以适当增加频次，当然受孕机会并不是与频次呈直线相关。根据精液水平检测结果显示，一周超过3次同房，精液的数量和质量明显下降。

服用避孕药期间怀上的宝宝不能要？

服用避孕药期间怀上的宝宝，其实有个自然选择的过程。从受精开始的2周内，任何胚胎毒性药物、有毒有害物质对胚胎的影响表现为“全”或“无”。也就是说，要么就会受影响，自然流产掉，要么就会留下来，孩子没啥问题，可以继续妊娠下去。

但是，产检时不要错过“唐筛”和“大排畸”。

小炎症不影响怀孕？

赵康很肯定地说，无论是宫颈炎还是阴道炎都是会影响怀孕的，建议治疗好疾病后再怀孕。她解释，如果是宫颈炎，当精子通过子宫颈时，炎症环境会降低精子的活力，粘稠的分泌物同样使得精子难以通过。在重度宫颈炎症患者中，有部分女性经常合并有内分泌功能失调表现，多重因素加在一起，对受孕不利。而患有阴道炎的女性会有白带增多、会阴瘙痒、性交痛等不适，还会减弱精子活力，导致不孕。孕期如果患有阴道炎，则有感染胎儿的可能，分娩时如果经过产道，则容易造成新生儿感染，例如鹅口疮等。

有子宫肌瘤不能怀孕？

子宫肌瘤是常见的良性肿瘤，大多数的子宫肌瘤是不需要治疗的。赵康说，很多患者通过孕前评估，是可以带瘤怀孕的。但是以下有两种情况就要先治疗再怀孕。一种是肌瘤位置不好，明显影响宫腔形态的粘膜下肌瘤和部分影响宫腔形态的肌壁间肌瘤。另外，直径大于5cm的肌瘤，不仅孕期会加速生长，还可能导致先兆流产、胎儿生长受限等。

准爸爸不用备孕？

备孕也需要准爸爸的心理和身体做好

准备。尤其要注意，高温的环境是不利于精子生长的，备孕期间不要穿紧身牛仔裤，不要泡温泉、蒸洗桑拿；保持作息规律，不要熬夜，尽量戒掉烟酒。

为了孕育健康宝宝，赵康建议，备孕前夫妻双方可以先做一个孕前检查。女性孕前检查主要包括：一般检查(血常规检查、尿常规检查、肝功能检查、心电图和胸透检查)，专科检查(生殖器官检查、优生六项检查、性病筛查)和特殊检查(性激素六项检查、染色体检查)。男性孕前检查主要包括：精液常规检查、生殖器检查和性病检查。

赵康强调，如果身体没问题的话，一般不需要中药调理备孕。每个人的体质都是不一样的，如果真的因为身体原因需要中药调理，建议到正规的医院开对应的中药，不要轻信“祖传秘方”。



出现这些症状可能与颈椎病有关

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝



看手机、盯电脑、打游戏……电子产品的普及让颈椎病成为现代社会的高发疾病之一，恶心、头晕，脖子僵硬、手麻、胳膊麻，对人体危害不小。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，长时间含胸驼背低头玩手机，颈肩胸部肌群长时间处于紧张状态，极易引发颈椎小关节紊乱、颈项肌劳损、颈椎病等疾病。

导致颈椎病发生的原因，首先是劳损。长时间低头让头颈部长期处于单一姿势，会造成颈椎的劳损，从而导致颈椎病的发生。其次是不良姿势，躺在床上看书、看电视，甚至是枕高枕，在座位上睡觉

等都有可能造成颈部损伤。最后是慢性感染。软组织的慢性劳损炎症会相互影响，所以咽喉炎、牙周炎、中耳炎等炎症问题可能引发颈椎病。

颈椎病的发病征兆有哪些？郭永宝说，1.斜颈歪脖。正常的脖子是非常端正的，若是出现歪向一侧的情况，一定要及时接受治疗。2.耸肩驼背。耸肩驼背对于任何人来说，绝对不是一个好习惯，不仅影响穿衣美观，还对颈椎极为不利。3.颈背怕冷。颈背部是人体阳气最为集中的部位，若是觉得颈部或者后背特别冷，有种发紧感甚至牵扯僵硬，说明气血有明显的阻

塞，也是导致颈椎病的基础病理。4.活动不灵活。头颈或是肩部觉得没有以前灵活，甚至隐隐作痛，出现这样的情况也需要小心，有可能是颈肌劳损、骨质增生或椎间盘变性所致。5.经常落枕。经常落枕的人绝大多数都会发展为颈椎病，当发现对枕头和睡眠环境变得要求非常高的时候，就该注意了，这个时候颈椎不稳定、颈肌肌力不够，非常容易落枕。6.脖子响。说不出哪里难受，但就是觉得不舒服，转动脖子的时候还会发出“咔咔”的响声，之后便不自然地形成习惯，总想着转一转，这是典型的颈椎失稳的表现。

王芳

老年人调控血压不能一概而定



老年人血压控制“高一点”还是“低一点”的话题，一直都是人们争论的焦点。社会上流行一种说法：人随着年龄的增大，身体各种机能都在下降，所以血压高一点是正常的。然而，现代医学已证明，血压偏高会加速心脑血管事件的发生，加重肾脏的损害。因此，“血压高点”是有范围的——不能超过140毫米汞柱/90毫米汞柱。

大同新建康医院心内一科副主任张麟表示，老年人就像一台工作多年的机器，需要不断修理、加油，才能延长寿命。如果及时采取措施有效降压，能在一定程

度上降低心血管事件的发生率和死亡率。

他说，临幊上经常碰到有些老人已经存在明显的颈动脉、脑血管狭窄，血压控制并不力，此时可以适当放宽血压标准(≤ 150 毫米汞柱/ 90 毫米汞柱)。当患者血压长期稳定，也没有其他不适时，可以考虑再将血压降低一点。还有一部分老年人从青壮年时期就有高血压、颈动脉狭窄、血管硬化等心血管疾病，这部分人的血压也不宜降得过急、过低，以免引起低灌注导致的脑供血不足。所以，老年人的降压标准并不固定，需要根据患者的具体情况来确定。

王瑞芳

秋季喝黄酒滋补身体

秋天是一个非常适合滋补调养的季节，很多人喝黄酒来滋补调养、增强自己的体质。

黄酒含有18种氨基酸，这在世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖，能提高免疫力和抗病力，是葡萄酒、啤酒无法比拟的。黄酒放在热水中烫热或隔火加热后饮用，以35℃—45℃为佳，其中极微量对人体健康有益的有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，减轻对身体的伤害。黄酒温饮，暖胃驱寒，饮用黄酒宜慢慢细品，放慢节奏，从容不迫，充分享受酒味，是真正的饮酒，这样黄酒中所含的营养才容易吸收。

现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富，具有暖胃润肺、舒筋活血、消除疲劳等诸多益处。黄酒是一种酒精含量在14%—20%的低度酒，更适合作为日常保健饮用。

王芳



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码：55555559