

生育力保护提高女性“孕力”

高龄备孕应监测和评估卵巢储备功能

健康视点

主持人

天津市新闻专栏



中药、针灸等中医综合疗法是治疗不孕的重要手段。

图片由受访单位提供

染发、过度锻炼、营养不良、睡眠不足等,也会影响女性生育力。

卵巢早衰致储备功能下降

生育力评估有助合理备孕

女性的生育力可以通过卵巢储备功能进行客观评价,即卵巢内可募集的卵泡数量和质量,来反映女性的生育潜能。医生通常根据月经周期和规律改变等高危病史、抗苗勒氏管激素(AMH)等激素水平测定和阴道超声检查来评估卵巢储备功能。“高龄女性卵巢储备功能会降低,受环境污染、工作压力、不良的生活方式等影响,年轻女性卵巢功能也可能下降。因此,在医生的指导下,对生育力进行客观评估,无论对于年轻女性合理规划备孕,还是对高龄妈妈的二胎三胎计划均是重要一环。”夏天说。

“卵巢功能早衰、多囊卵巢综合征、反复流产、反复试管失败是临床上较为常见又很棘手的影响女性生育力的病症。卵巢功能早衰是指40岁以前因某种原因引起的闭经、不育、雌激素缺乏以及促性腺激素水平升高为特征的一种疾病。该病是女性生育力下降甚至丧失的危险信号,大多数患者就诊时都处于卵巢功能减退的阶段,尚未完全衰竭,早发现早治疗还能保护生育力。”夏天说,“多囊卵巢综合征导致的不孕已经占到不孕患者的30%左右,且有日益高发和年轻化趋势。该病是内分泌及代谢异常导致的疾病,患者大多有高血脂、高血糖等代谢性疾病症状,患者常因月经紊乱和不孕就诊。需要强调的是,多囊卵巢综合征虽不能完全治愈,但治疗调理的方法很多,以规律运动和饮食调整等生活方式改变为主要内容的长期疾病管理可以抑制或改善病情。”

“卵巢早衰、多囊卵巢综合征以及反复流产和反复试管移植失败的患者,要先做病因分析,评估现阶段生育能力,再辨证施治进行中西医结合治疗,服用西药的同时进行中药、针灸、穴位注射、耳穴贴疗等中医综合治疗,以调整气血、阴阳、脏腑之平和。”夏天说。研究表明,中医可以通过调节性腺轴生殖内分泌及生殖免疫,来促使基础卵泡募集和卵泡发育成熟,从而提高卵子及胚胎的质量。中药还能改善子宫及内膜血流,提高内膜发育及容受性,试管移植后给予中药安胎治疗还可以有效提高妊娠、分娩活产、优生儿的成功率。经过多年临床实践,中医一附院生殖中心采用温阳化浊法治疗子宫内腺病

变、个体化五步三联法治疗复发性流产、辨证序贯法治疗多囊卵巢综合征、祛瘀通络法治疗盆腔炎症性疾病所致不孕症已经取得了令人满意的疗效。

全周期生育力保护始于胎儿

健康生活方式增强生育力

近年来,“女性全周期生育力保护”概念正在受到生殖医学专家和学者的高度重视,认为保护女性生育力要从胚胎期开始,孕妈妈健康管理、婴幼儿期科学喂养、青春期生理卫生教育、育龄期卵巢功能维护以及更年期平稳过渡的全周期管理缺一不可。“孕产妇的不良状态会影响胎儿发育,降低成年后生育力。如不孕症患者从不孕到怀孕的心理应激状态可能导致胎儿卵母细胞过度激活,引发分娩胎儿成人后卵巢功能早衰,生育力降低。另外,部分不孕症病因如多囊卵巢综合征、卵巢储备功能下降,也可能通过子代遗传影响下一代生育力。因此将孕产妇的身心调整到最佳状态对宝宝未来的生育力保护非常重要。”夏天说。

对于各年龄段女性日常生活中如何保护生育力,夏天建议从以下方面入手:

生活方式健康科学。女性生殖内分泌系统受大脑皮层影响,长期劳累、压力过大,大脑皮层也受抑制,可直接影响女性内分泌功能。增强保健意识,改变不良生活方式,合理安排生活节奏,起居有常、劳逸结合,对于保护生育力十分有益。

饮食合理,营养均衡。生活中注重饮食调理,宜选择高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇、低盐的食物,严格戒烟戒酒。

拒绝焦虑,保持好心情。女性长期郁闷焦虑会导致肝气不舒,肝失条达则气滞血瘀,女性以血为本,失去血的濡养生育力自然下降。所以一定要学会情绪调节,正确对待心理冲突,可以采取听音乐、倾诉、转移注意力、咨询心理医生等途径及时宣泄不良情绪。

杜绝熬夜,睡眠充足。熬夜最伤“肾精”,女性保护生育力一定要避免熬夜。平时最好在11点前进入睡眠状态,睡足7至8小时为宜。

适当运动,持之以恒。运动有利于新陈代谢及血液循环,可延缓器官衰老和功能减退。女性长期缺乏运动同样会导致卵巢功能下降。建议每天至少进行有氧运动20分钟,也可以骑车、打球、做广播操、打太极拳等。

相信医生,配合治疗。对于生育力的维持和保护,中西医均有较成熟的治疗方案。把自己交给医生,相信自己,相信医生、配合治疗,一定会收获好孕。



郭志刚教授进行冠状动脉搭桥术



佟小光教授进行颈动脉内膜剥脱术

心血管脑血管同时严重狭窄 胸科环湖两院联合5小时手术 成功解除心脑血管病变

门诊动态

近日,我市胸科医院和环湖医院两院联合,一台手术成功完成冠状动脉搭桥术和颈动脉内膜剥脱术,患者已于近日康复出院。

此次手术由市胸科医院郭志刚教授和环湖医院佟小光教授分别主刀完成。专家表示,此次心脑血管联合手术的成功将极大地促进我市心脑血管疾病诊疗水平,体现了区域最强心脑血管专科联盟的医学实力。

据了解,66岁的吴大爷因为近2周内频繁出现阵发性头痛,就诊于市环湖医院。通过头颅部核磁,发现右侧颈内动脉由于内膜斑块,出现严重狭窄,同时颈内动脉旁的右侧椎动脉也已经闭塞。这就意味着,吴大爷右侧的脑部血供出现了严重问题,必须接受颈动脉内膜手术,恢复血供。但是吴大爷术前冠脉CTA检查却显示,冠状动脉也存在严重狭窄,进一步做冠脉造影,证实了冠状动脉的多支病变。这样的心脑血管同时病变,无论先行哪项治疗,都会使另一个器官面临巨大风险。面对这样的“死循环”,市胸科医院心脏外科与市环湖医院神经外科,共同会诊商讨,最终决定一台手术为吴大爷完成冠状动脉搭桥和颈动脉内膜剥脱两个手术。此项手术对术者、麻醉以及术后重症监护都提出了巨大挑战。

针对患者病情,3月13日,吴大爷收治入胸科医院心血管外科。由胸科医院郭志刚教授、姜楠主任、陈庆良主任等组成的心外科团队和环湖医院佟小光教授带领的神经外科团队以及胸科医院韩建阁主任带领的麻醉团队、吴振华主任带领的重症监护团队,共同制定了周密的方案。环湖医院专业团队将神经外科专用显微外科镜运送至胸科医院杂交手术间,并于术前完成调试。

3月15日8:30,手术正式开始。先由佟小光教授主刀,经右侧颈前切口,逐层游离右颈内动脉,剥离动脉粥样硬化斑块,并经反复肝素盐水冲洗,清除斑块碎片。之后缝合动脉切口,并通过荧光造影的方式,检查颈动脉的通畅情况。完成颈动脉手术后,再由郭志刚教授进行冠状动脉搭桥,以微创腔镜取吴大爷下肢大隐静脉,并游离左侧胸廓内动脉,分别以胸廓内动脉至前降支、大隐静脉至钝缘支进行冠脉搭桥。手术持续5个多小时顺利结束。术后在重症监护室,2小时后吴大爷即由麻醉状态苏醒,术后第二天清晨即拔除气管插管,恢复自主呼吸,并于下午转入普通病房。3月24日经复查,双侧颈动脉通畅,冠脉桥血管通畅,手术取得圆满成功。

专家表示,随着我国老龄化进程和饮食结构改变,动脉粥样硬化的患者越来越多。此次胸科医院和环湖医院的合作手术是一项里程碑式的进展,将会令越来越多的中老年动脉粥样硬化患者受益,并且随着两个医院合作的加深,将培养出一支成熟的心脑血管跨学科诊疗团队,涵盖影像学、心内科、心外科、神经内科、神经外科等多学科专家,从而大幅提高我市心脑血管疾病的救治率、治愈率。

通讯员 屈志萍

健康速递

三中心开设骨质疏松与脆性骨折门诊

日前,市第三中心医院骨科新增“骨质疏松与脆性骨折门诊”,指导患者正确防治骨质疏松及脆性骨折。该门诊每周三下午、周六上午开诊,市民可以关注“天津市第三中心医院”微信公众号预约或自助机现场预约挂号。骨质疏松患者在轻微外力和简单运动时很可能发生骨折,骨折后不仅愈合时间更长,还极易发生二次骨折,严重影响患者的生活质量,甚至危及生命。

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号



分类信息

遗失·公告

▲天津市南开区鸿顺香熟肉制品经营部遗失营业执照正本、副本,统一社会信用代码:92120104MA060YQ35L,特此声明。
▲刘焕城奔驰小型轿车津KHS500 机动车行驶证丢失,声明作废。
▲中信银行股份有限公司天津分行遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY31200010047756,特此声明。
▲中共天津市宁河区委机构编制委员会办公室丢失连号空白收据1本,号码为00130-61376至00130-61400,其中部分收据作废,特此声明。
▲杜洪国,男,2013年9月在滨海新区塘沽中心庄中学退休,退休证不慎遗失,特此声明。
▲天津市滨海新区保顺羊汤店遗失营业执照正本、副本及食品经营许可证正本、副本,统一社会信用代码:92120116MA075CL66P,许可证编号:JY21200160349530,特此声明作废。
▲刘振华,身份证号码:12010119330903355X,遗失坐落于天津市和平区鞍山道五爱里6栋2门101室房屋租赁合同,房屋编号:01060342000100128,合同编号:0190235,特此声明。
▲一汽租赁有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91120116MA06M0KE4R,声明作废。

▲李涛天津市蓟州区农业综合行政执法支队执法证,证号:02001619048,声明作废。
▲天津市南开区陶良英小吃店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21200040089905,特此声明。
▲天津市华之龙生物质能科技有限公司遗失财务章一枚,特此声明作废。
▲田建锋遗失残疾证,残疾证号:13098119600503521542,特此声明作废。
▲天津市宁河区王顺义水产品店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11200210002355,特此声明作废。
▲天津市河北区园林绿化管理服务中心劳资专用章遗失,声明作废。

公告

高玉良依据高宏达生前《律师见证书》遗嘱办理继承公证,现公告通知高宏达其他法定继承人和利害关系人,如有异议,见报后3个月内南开公证处书面提出。
公告人:高玉良
2023年4月4日

指定承租人刊登公告

本人李彩云身份证号码120104195607113820 同意死亡后,将坐落于河东区天山路曲溪东里11号楼117号房屋,指定过户给李玉祥,身份证120102198303073234。

停车场招募充电桩合作企业的告示

我司现有西青区丽江道与宝带路交口附近6400平方米用地,拟建约170个车位的社会停车场。现寻求充电桩设施投资合作企业,详情电联。电话:27811905/13920302502 张经理,报名截止日:2023年4月25日17:00前。

通知

林勇衡:
你与本公司签订的劳动合同于2023年3月31日到期。请你于本通知见报后7日内到公司办理续签。逾期将按你个人提出不再续订处理。
天津市医源卫生人才服务有限公司

公告

尚未到我公司领取被收回车辆内私人物品者,自公告之日起30日内自行取走。逾期未取视为放弃车上私人物品的所有权,公告期满后上述物品将予销毁。天津轩宇汽车租赁有限公司,联系电话022-59381271。

公告

天津益港物流技术服务有限公司员工孙旋(8502125),因你违反了《天津益港物流技术服务有限公司奖惩管理实施细则》,公司已于2023年3月29日与你解除劳动关系,停发工资、保险及等一切福利待遇,请你于2023年4月10日前来公司办理解除劳动关系相关材料,逾期不办,后果自负。
天津市滨海新区塘沽新港人力资源开发服务中心新港分部
电话:25706883

指定承租人刊登公告

本人胡玉英身份证号码12010119410114102X 同意死亡后,将坐落于和平区营口道30号419及421-425号房屋指定过户给郝海博身份证120101199906251018。

指定承租人刊登公告

承租人陈烽鸣,身份证号码120101194503262510 同意本人死亡后,将坐落于和平区襄阳道18号恩庆里1门508-510厅、508居室、509阳台、509厨房、510厕所号住宅房屋指定过户给陈彦彰,身份证号码120101197801302537,即由承租人的儿子承租。

通知

闫冬冬,因你至少连续30个工作日无故旷工,经劝告仍不能到上班,根据《劳动合同法》和油田公司相关规定,单位与你解除劳动关系。望见此通知后,到单位办理相关手续。
天津港锐石油工程科技有限公司

解除劳动合同通知

陈伊萌好,因连续旷工达到两个工作日,公司与你于2023年3月29日解除劳动关系,请于2023年4月15日之前至天津市南开区万科时代中心32层办理离职手续。
特此通知
天津万科物业服务有限公司

道歉信

本人苗鸣华,现履行(2020)津0106民初2561号民事判决书,就2020年5月22日至5月23日期间,在名为“北雁云翥”(账号1879744192)的抖音个人账户上发布的针对关键的不实公告,郑重向关键道歉。本人发布的内容降低了关键的名誉,本人深表歉意。

解除劳动合同通知

崔迎你好,现因你自身原因,无法胜任目前的工作,且公司目前无法给你安排其他岗位,故公司决定与你于2023年3月31日解除劳动关系,请于2023年4月11日之前至天津市滨海新区汉沽新开路3号办理离职手续。
特此通知
天津市众益人力资源服务有限公司

指定承租人刊登公告

承租人李佩英,身份证号码120102193904122481,于2018年9月17日在天津市河东公证处办理坐落于天津市河东区津塘路139号内1号楼3门305号的公有住房指定承租人公证,同意死亡后将河东区津塘路139号内1号楼3门305-1居室、305-2厅、305-3厨房、305-4厕所、305-5阳台、306-1居室编号83309420030305房屋指定过户给张昭,公民身份证号码120102198712085615,即李佩英的孙子承租。公证书号(2018)津河东证字第4681号。由此产生的任何异议与纠纷,由本人自行承担,房屋管理公司不承担任何连带责任及法律责任,特此公告。
申请人:张昭