

精子活力不足,会对胎儿发育产生不良影响

男性45岁以上不宜再生育

自从单独二胎政策开放以来,很多夫妻都打算再生一个宝宝。对于“二胎梦”,医学专家建议,有生二胎打算的夫妻,头胎最好选择顺产。此外,应注意夫妻双方生育年龄局限,无论男女,25-30岁是最佳生育年龄。最晚女性不要超过35岁,男性不要超过45岁为宜。

见习记者 陈晓丽

剖腹产后 或致受孕困难

“如果想生第二胎,头胎能顺产的最好选择顺产。如果头胎是剖腹产的话,再想第二次怀孕就不是很容易了。即使怀上了,第二胎一般也无法顺产,还要剖腹产。”济南市中心医院妇产科生殖医学科副主任医师张迎春提醒大家,“现在剖腹产的人越来越多,能占到产妇中的60%。有些人是怕顺产太疼,有的甚至觉得对孩子好。”

此外,还有一部分人确实是由于特殊情况需要,必须剖腹产以确保母婴安全。山东省千佛山医院产科主任医师季相兰表示:“现在的胎儿都养得比较大,以前大部分新生儿只有6斤左右,比较适合亚洲女性的盆骨大小。但是,现在很多胎儿都能长到八九斤,顺产就比较遭罪。”

专家介绍,随着现在医疗技术的不断革新,剖腹产手术10-15分钟就可以完成,但是也留下了一定的隐患。“一些医生技术培训不到位,也随意进行剖腹产手术,容易导致女性盆腔粘连”,张迎春说道。盆腔粘连容易导致输卵管不通,子宫从盆腔下滑,从而引起再次受孕困难。

“剖腹产后的子宫也叫做疤痕子宫,就是子宫上有一道手术留下的疤痕。”季相兰说道。而子宫上的这道疤痕并不是特别牢固,特别是在第二次临盆生产,子宫收缩时,容易把疤痕撑破,“所以说,第一胎选择剖腹产的产妇,第二次生产我们一般建议仍然剖腹产”。

不过,季相兰表示第一胎剖腹产的产妇,也并不完全意味着第二胎仍然要剖腹产:“还是要看第一胎剖腹产的具体原因,比如第一胎是因为胎位不好才剖腹产的,第二胎胎位、骨盆方面都没什么问题就可以顺产,我们医院好多这种情况。”但是,如果第一胎剖腹产是因为骨盆狭窄、子宫壁太薄等原因,第二胎可能还是不适合顺产。



B 高龄生产,胎儿母体都受扰

“从现在的情况来看,30岁以上的产妇正呈现逐渐增加的趋势。”张迎春表示。据2012年全国妇产科年会公布的数据,目前我国30岁以上的产妇约占孕妇中的15%,比以往增加了五成左右。

“女性25-30岁之间生孩子是最好的,但是现在很多人因为读书,硕士或博士毕业后年龄就不小了,也是没办法的事儿。不过我们建议至少应该在35岁以前生孩子。”季相兰表示,在最佳生育年龄段的女性由于生理和心理

都较为成熟,精力充沛,有助于孕育和抚养婴儿。

据介绍,女性的生育年龄可分为不同的几个层级:35岁以前生育最佳,35-37岁时女性生育能力会降低至原来的70%,37-43岁时则会降低至原来的50%,43岁以后则会远远低于50%的水平,不再适合生育。年龄过大的产妇生育时风险较大,可表现为一下几个方面:首先,由于女性年龄增加,卵子容易老化,受孕几率大大减少。同

时,随着卵子质量下降,染色体也会出现异常,这时胎儿容易发育异常,出现胎儿发育畸形或者患有唐氏综合征。“对于唐氏综合征来说,35岁以上的孕妇就不能做普通的检查了,要做DNA检测筛查。”

其次,在孕妇怀孕过程中,由于身体内的孕酮量不足,可能引发先兆性流产等风险,因此在孕期需要持续保胎;再次,在生产过程中,随着女性年龄的增加,子宫收缩能力和盆腔的柔韧

度都在下降,难产出血的风险大大增加。同时也减小了顺产的机会,需要剖腹产的可能性增大;最后,妊娠并发症也会大大增加。高龄产妇容易出现贫血、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、甲状腺功能不足等并发症,导致胎儿营养供应不足,还会让产妇留下长期的病根儿。“例如妊娠期糖尿病,羊水含糖量较高,胎儿容易长成巨大儿;生出来以后婴儿也容易低血糖,影响大脑发育”。

C 男性35岁以后,精子质量开始下滑

“很多人都以为最佳生育年龄是专门针对女性而言的,男性没有这方面的限制。”张迎春表示,“其实男性也一样,45岁是男性生育年龄的一道红线,最好不要超过。”据介绍,特别是现在环境污染严重,男性自身保健意识又比较薄弱,常年吸烟喝酒,甚至彻夜上网,都

会影响生育能力。

“男性35岁以后,精子的质量就会开始下滑,从优生优育的角度来看是不利的”,季相兰说道,“男性也应该在35岁以前完成生育”。同时,从心理的角度来讲,30岁左右的男性不仅心智成熟,而且生活经验相对丰富,已经懂得如何照顾孕妇和孩子,对

产妇和孩子都相对有利。

“有些胎儿在发育过程中会停止发育,一开始还能检测到胎心,后来就渐渐没了。或者说一些胎儿发育不好,一直比较小。这时一般都是男性精子质量出现了问题。”专家表示,虽然超过45岁,男性仍有生育能力,但是精子质量开始下降,

容易对胎儿发育造成影响。

张迎春提醒道:“特别是对于打算生第二胎的夫妻来说,因为之前有过生育经历,一旦第二胎受孕困难,男性往往认为是女性的问题,其实这种想法是不对的。”专家建议,打算生第二胎的夫妻最好两人同时到医院做孕前检查,确保身体条件允许。

中医调理降压说

现在高血压的患病率非常高,并且已经开始出现年轻化的趋势,据统计中国有1.7亿高血压患者。除了饮食、遗传基因、年龄等因素之外,还有一个内在的原因,也是不可避免的一个原因,就是人直立行走以后,心脏需要做很多功课才能把血供到头上。为了把血液输送到头上,血管就老处于一种紧张状态,这样就容易得高血压。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖,中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

面对高血压的普遍性、易发性、终身性,我们该如何有效预防、有效治疗高血压病呢?中医调理是非常重要的方法,针灸、按摩、拔罐都是不错的办法,我们推荐腿疗法。

在古代没有高血压这个名字,它叫做眩暈,就是头晕。从中医角度讲,高血压是一个火,火分实火和虚火两种,实火比如像肝火,虚火就是肝肾阴虚之后,水不制火了,这叫虚火。无论实火也好,虚火也好都可以造成高血压。

针对前者的治疗方法叫做泻实火降压。一般来讲,如果一生气就容易头晕,并伴有血压高的,就是由实火引起高血压的患者。

在《红楼梦》里有这么一

段,就是夏金桂(薛蟠的老婆),因为薛蟠在外拈花惹草而跟婆婆(薛姨妈)吵了一架,结果惹得薛姨妈大怒了一场,顿觉左斜肋下胀痛,薛宝钗就令丫鬟去药店称了几两钩藤回来,浓浓的煎了一碗,薛姨妈服下半个小时之后,长出一口气,疼痛就慢慢好转了。这说明钩藤具有泻肝火、疏肝气、止疼痛的作用。

由实火引起的高血压就可以用钩藤来降压,并且不会像很多降压药一样产生嗜睡、恶心等副作用。在临床上,中医专家经常让病人以钩藤为主,80-100克,再加上夏枯草、荔枝核、野蒺藜这几味药,大约150克左右,组成一个方子,煎15到20分钟,倒在桶里边来泡脚。

腰酸腿软,嘴容易干,就是虚火,如果肝肾阴虚,就会出现阴不养阳的状况。由虚火引起的高血压,可以采用的降压方法为吃枸杞子。关于枸杞子的补益作用,有这么一个小故事。

说是华佗到处去访中药,他把天下的名药收进他的书里,好给人治病。有一天,他来到一个山区里边,看到一个20多岁的小伙子在摸一个老太太,华佗上前制止,并指责小伙子不尊重老人,小伙子说:“你弄错了,这是我孙女。”华佗不相信,小伙子解释说:“我们家有个传统,就是吃枸杞子,我爷爷已经300多岁了,还长得跟我差不多,我孙女从小就喜欢吃枸杞子,所以才老到

这个程度。”故事虽然不靠谱,但是足以说明了枸杞子补肾的力量是非常强大的,能让一个100多岁的人跟年轻小伙子似的。

用枸杞子来治疗虚火型的高血压,还需要加上半夏和茯苓,把它们掺和在一起,组成一个方子。枸杞子80到100克,茯苓30克,半夏用20-30克,总量控制在150克。因为它是补的药,熬的时间要长一点,开锅至少再煮30分钟。

如果是控制高血压,一般一周泡两次就可以。如果是治疗,就需要一周泡五次,等到血压降下来以后,再改为一周两次。每次浸泡二三十分钟,也是以后背微微出汗为主,因为后背一出汗,就说明血管扩张了,那么血压就下来了。