

“冰宝宝”生长情况需长期观察

冷冻卵子,俗称“雪藏卵子”,即取女性健康时的卵子冷冻,阻止卵子随人体衰老,待想生育时取出冷冻的卵子使用。通过冰冻卵子孕育的婴儿又被称为“冰宝宝”或“时光婴儿”。

冷冻卵子,并非国外独有的高科技。山大附属生殖医院高级实验师李梅表示,从技术上讲,国内一些大的生殖中心应该都具备冷冻卵子的技术能力,他们医院每年冷冻卵子大概400-500人次,其中主要是需要做试管婴儿的患者,还有部分是癌症患者在治疗前做生育保存。

李梅介绍,随着辅助生殖技术的发展,生育力保存的方法越来越多,最早的男性精子冷冻,随后,冷冻胚胎、冷冻卵子等技术也不断成熟起来。早在2004年,山大附属生殖医院诞生了华东地区第一例慢速冷冻“冰宝宝”,2005年我国第一例玻璃化冷冻“冰宝宝”在该院诞生。

专家表示,根据目前的数据来看,移植冷冻胚胎妊娠后出生的婴儿,其各项发育指标与自然出生的婴儿相似,并无明显差别,长期看是否会有影响需持续观察。

“除了冷冻卵子,现在女性的生育力保存方法,还有冷冻卵巢组织。”李梅介绍,这种方式尤其适合患有特殊疾病的未生育年轻女性,提前取一些卵巢组织保存起来,待需要生育时,再将冷冻的卵巢组织移植回去。

近日,一名出生于刚果(布)的女童,5岁时确诊罹患镰状细胞贫血,13岁切除卵巢部分组织做成冷冻切片,依靠这些切片,该女子27岁时诞下一名男婴。

一冻十年方“苏醒”

“冷冻卵子要比男性冷冻精子困难很多。”山大附属生殖医院生殖遗传科副主任医师秦莹莹介绍,女性卵巢每月只会排一颗卵子,而即使是自然受孕成功率也只有35%左右,冷冻可能会降低存活率与受孕率,所以,需要采取一定的人为干预措施。

秦莹莹介绍,女性在接受体检后,需要按规定口服或注射促排卵药物,人为增加女性体内促进排卵的激素水平,卵巢会一次性成熟多颗卵子,然后从使用药物的10-12天后开始,医生使用一根穿刺针在B超引导下,通过阴道穿刺到卵巢内取出成熟的卵子,一般取出数量为10个左右。

接下来医生将取出的卵子进行玻璃化冷冻,即把卵子放进高度浓缩的脱水冷冻保护溶液,然后立即投入零下196℃的液氮中,整个过程可能在一个月到一个月半月之内就能完成。

理论上,在零下196℃摄氏度液氮中保存的卵子新陈代谢已经停止,可以一直保存下去没有期限,到现在为止,冷冻卵子成功受孕的最长冷冻年限是12年。

据悉,目前关于冷冻卵子,我国还没有相关的明确规范。英国人类生育及胚胎委员会规定,冷冻卵子存储10年,只有在特殊情况下才可以延长。而美国也是建议存储10年,虽然他们暗示,理论上可以存储更久。就这样,冷冻了的卵子将静静地躺在液氮中,等待苏醒,当保存者需要生育时,就将卵子解冻,然后将其与精子结合。

“冻卵”面临四大风险

“健康女性单纯为了延迟生育而冷冻卵子,因为这会面临很多风险。”秦莹莹说。

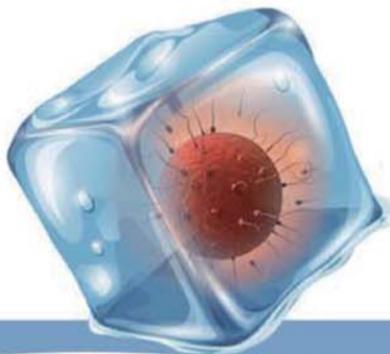
首先促排卵药物就有两个严重的副作用:卵巢过度刺激综合征,其严重症状的发生率约在0.4%-2%之间,再就是卵巢扭转,有不到1%的发生率,一旦卵巢扭转,可能会出现卵巢缺血、坏死的严重后果,不得不开腹手术切除坏死的卵巢。

B超引导下经阴道取卵也是有风险的。手术过程中,子宫、膀胱、肠管、血管及其他卵巢周围的盆腔结构,可能被损伤,如果创伤严重,可能还需开腹修补损伤。

卵子是人体最大的细胞,含水量大,冷冻过程中可能损伤细胞内的细胞器,最终可能导致细胞死亡。据美国冷冻卵子机构的数据,38岁女性冷冻卵子的解冻复苏率大致为75%,也就是说,如果冷冻了10颗卵子,那解冻后复苏的大概只有7颗。而之后试管婴儿的成功率也只有40%左右。

冷冻卵子可能是“世界上唯一的后悔药”。近日,演员徐静蕾被爆在美国冷冻了自己的卵子,这项生育保存技术走进公众视野。实际上,冷冻卵子在娱乐圈并不鲜见:女星林志玲曾向媒体透露自己已经冷冻卵子,韩国女星宋慧乔、金泰熙都已将卵子存入“卵子银行”。这项技术并非高不可攀,我省多家生殖中心都具备技术条件。“冻卵”这项技术有何秘密?由此繁育出的“冰宝宝”与普通孩子一样吗?

冰宝宝的秘密

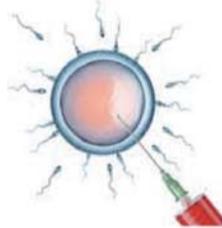


冻卵四步



第一步:体检

患有肝肾疾病、梅毒和艾滋病等性病及遗传疾病的人,不会进行后面的步骤。



第二步:采集

妇女每次生理期仅排卵一枚,但和进行试管婴儿一样,冻卵也需要进行促排。卵子成熟后进行采集。这一步会根据患者的卵子成熟情况,采取数量不等的卵子。



第三步:保存

卵子冷冻保存温度在零下摄氏196度的液态氮中。



第四步:复温

解冻使用。医生从液氮中取出卵子,经过复温,把存活卵子和精子放在一个试验器皿里培育成胚胎。

风险

- 1、卵巢过度刺激综合征
- 2、卵巢扭转
- 3、取卵时损伤子宫、膀胱、卵巢等器官。
- 4、冷冻时,卵细胞死亡



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

长寿5个“微” 比照看一看

微胖

衡量人体胖瘦,国际上通用一项指标——体质指数(BMI),BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方。中国、日本、韩国等东亚人群将BMI控制在22.6至27.4,死亡风险最低,高于或低于这一范围的人,死于癌症、心脑血管疾病或其他疾病的风险都将增加。美国一项针对600万人、长达40年的调查也发现,超过标准体重10%至15%的人寿命最长,死亡率最低。可很多老人由于害怕患上慢性病或加重病情,很多食物都不敢吃,一味控制摄入量,结果往往适得其反,导致能量和蛋白质摄入不足,带来缺铁性贫血、免疫力下降、疾病易感性增加等风险。

如何通过饮食控制体重?过瘦的老人可通过以下方法适度增加体重:除一日三餐外,增加2至3次简餐;吃些坚果,中医认为坚果属种子类,蕴含勃勃生机,使人长寿;适量运动,增进食欲;调节心情,保证睡眠时间充足。过于肥胖的中老年人也应减重,方法是:多吃果蔬、魔芋等低能量食物;少吃糖果类及含糖饮料等高能量食物;多喝绿豆、玉米等杂粮粥;适量减少肥肉、内脏等动物脂肪摄入;每天坚持运动。

微凉

温度和健康的关系密切。研究表明,最佳环境温度是18℃至20℃,此时人体感觉微微发凉,但机体免疫力能得到最大发挥,抗病能力更强,睡眠质量更高。比如我国著名的长寿乡,广西巴马瑶族自治县,那里的年平均气温就在20℃左右。

饮食也讲究低温。一方面,烹调方式上,应以凉拌、蒸、煮等低温烹调为主,能最大程度保留食物营养;煎炒、油炸等高温烹调,不仅会造成维生素等营养元素的大量损失,还可能生成亚硝酸等致癌物。长期吃烫食,可能烫伤食道黏膜,诱发食道癌。

微饿

七分饱是一种似饱非饱、对食物意犹未尽的微饿感。七分饱不仅可以保证营养摄入,还利于减轻胃肠负担,控制体重、保持头脑清醒。

如何把握七分饱的微饿感觉呢?第一,专心吃饭,不做杂事;第二,细嚼慢咽,感受胃里逐渐充实的感觉,留给大脑中的饱食中枢足够长的反应时间;第三,少精多粗,粗粮由于需要多咀嚼,能让人放慢进食速度,膳食纤维既增加饱腹感,又促进胃肠里面蠕动,有助于排泄。看来老话说的对,“常带三分饥和寒”,智慧之语啊!

微汗

运动中出汗多少常被人们用作评判运动效果的标准。但大汗淋漓并非最佳运动状态,可能导致虚脱、跌伤、诱发气喘、胸闷、腹痛等。中医更认为:大汗伤津耗气,对身体健康有害而无益。锻炼应遵循适度原则,以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。贵在坚持:坚持每天至少在户外活动30分钟;运动最高心率控制在“170减去自身年龄”的范围之内;散步、游泳、打太极拳等都是不错的选择;清晨不是最佳锻炼时间,世界卫生组织推荐,上午9点—10点,下午16点—20点适宜锻炼。

微愚

长寿离不开乐观豁达的心态,而豁达的心态又来源于淡泊名利、难得糊涂的处世哲学。若斤斤计较,凡事较真,往往会因内心气愤、抑郁诱发多种疾病,如高血压、胃溃疡、神经衰弱等,最终赔上健康。所以养生先养心,学会微愚和自嘲,才是大智慧,终得大健康!