

35岁以上女性生育能力明显减退

想要二胎宝宝 先调理好身体

目前,不孕不育发病率呈现出高发趋势。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院生殖医学中心医学博士、副主任医师、副教授张文娟,她为大家讲解导致不孕不育的常见原因,以及治疗、预防措施。

“目前,我国不孕不育的发病率约为7%-10%,其中,女性原因导致的不孕不育占60%,男性不孕不育原因占30%左右,还有10%左右是男女双方共同原因。”张文娟副教授说,随着单独二胎政策放开,不少35岁以上的女性渴望再次生育健康宝

宝,高龄妇女增多,也导致不孕不育发病率上升。

一般来说,在未采取避孕措施的前提下,一年内没有怀孕就可以算不孕。“由于35岁以上的女性生育能力明显减退,卵子的质量也逐渐变差,因此,高龄妇女不但受孕率低,而且流产率高,孕期并发症也高于年轻妇女。”张文娟副教授说,女性超过35岁后,未受孕若半年未怀孕,就应该到正规医院专业科室进行诊治。

另外,流产是造成不孕的一个主要原因,“反复流产会导

致输卵管炎、输卵管粘连、输卵管阻塞,子宫内膜也会受损,有些女性不当回事,结果导致不良后果,甚至出现习惯性流产。”张文娟副教授建议,达到婚育年龄后,女性不要轻易流产,否则有可能出现再次受孕困难。年轻妇女如果一年未孕,建议行子宫输卵管造影(HSG)明确输卵管通畅情况,高龄妇女则建议半年未孕即行HSG。另外建议广大育龄妇女不要反复行输卵管通液,因为这样不但不能增加受孕率,反而会增加感染和子宫内膜损伤机率,

从而降低受孕率。

如今,治疗不孕不育的广告铺天盖地,很多患者盲目就医,结果非但没治好病,反而还花光了家里的积蓄。“治疗不孕不育不能盲目,一定要到正规医疗机构的专业科室进行诊治。”张文娟副教授说,通过检查,如果能通过治疗自然受孕的话,她会积极为她们治疗,如果没有自然怀孕的希望,她们也会帮助患者制定合理的诊疗方案,避免她们走太多的弯路,从而缩短治疗时间,减少不必要的花费。

导致不孕不育的原因多种多样,同一种症状可能有多种致病原因。张文娟副教授从2007年硕士毕业后一直从事生殖医学的临床工作,2011年7月顺利考取山东大学生殖医学专业博士,师从全国著名的生殖医学专家陈子江教授,并于2014年顺利获得博士学位。

多年的学习和工作经历,让张文娟副教授积累了丰富的临床诊疗经验和扎实的科研能力,能灵活应对多种原因导致的不孕不育。

(路伟)



泰山医学院附属医院生殖医学中心副主任医师、副教授生殖医学博士张文娟。

张文娟 泰山医学院附属医院生殖医学中心副主任医师、副教授,生殖医学博士。山东省医学会第三届生殖医学分会委员。

2002年本科毕业于潍坊医学院临床医学系,2004年9月考取泰山医学院妇产科研究生,研究方向为生殖医学。2007年硕士毕业后一直从事生殖工作。2010年到卫生部指定的辅助生殖技术培训基地重庆市妇幼保健院学习3个月,获得合格证书。2011年取得了全国医用设备使用人员业务能力考评合格证,掌握了妇科超声技术,具备阴道超声监测卵泡及B超引导下经阴道穿刺取卵的能力。2011年7月考取山东大学生殖医学专业博士,师从全国著名的不孕不育症专家陈子江教授。2012年12月至2013年6月在山东大学附属生殖医院学习,获得了其颁发的人类辅助生殖技术培训基地结业证书。2014年博士毕业后来院工作。

经过多年的工作和学习,积累了丰富的临床诊疗经验和扎实的科研能力。主要擅长妇科内分泌疾病如多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、卵巢早衰、功能失调性子宫出血及不孕不育、复发性流产、优生优育等方面的临床工作。工作中注重临床与科研的结合,近年来主持泰安市科技发展计划课题1项;并先后在国外医学计划生育分册,现代妇产科进展及泰山医学院学报发表学术论文4篇。2014年以第一作者身份在中华妇产科杂志发表论文1篇,在Fertility and sterility(影响因子4.174)发表SCI论文1篇。副主编、参编医学专著5部。

电话:0538-6235817 18653887151

坐诊专家

导致不孕不育的原因多种多样,泰山医学院附属医院生殖医学中心医学博士、副主任医师、副教授张文娟指出,多囊卵巢综合征是造成女性不孕的首要原因,尽早明确诊断、科学予以治疗是关键。

本报记者 路伟

半数不孕患者“中招”多囊卵巢综合征

很多患者临床表现为肥胖

1

婚后四年没怀孕,治疗一个月成功受孕

泰山医学院附属医院生殖医学中心设在医院门诊楼三楼,自从开设以来,就诊和咨询患者络绎不绝。

“我来医院工作至今刚四个多月,经过治疗,已经有10名患者成功怀孕。”张文娟副教授说,患者们对治疗效果非常满意。

一名女子婚后4年,在没采取避孕措施的前提下,一直没有成

功怀孕,一直以来女子和家人从未放弃过治疗,但是结果并不尽人意。“后来,这名患者来医院找到了我。”张文娟副教授说,经过询问病史及结合既往的相关检查,她发现这名患者就是一名多囊卵巢综合征患者,当时她已经两个月没来月经,但是阴道超声发现有一个优势卵泡,就建议患者当月继续监测卵泡发育,并于

同房指导,这名女子成功怀孕。

还有一名患者被诊断为巧克力囊肿和盆腔炎,应用药物及物理治疗后,两个月成功怀孕。张文娟副教授说,成功怀孕的十人中,有8人只监测了1个周期卵泡并指导同房后怀孕,而且有1人是双胎,8人中自然周期监测和药物促排卵各占一半,这8人中有5人是多囊卵巢综合征患者。

3

肥胖女性怀孕前先减肥 体重指数控制在25以下

治疗多囊卵巢综合征的方法有很多,张文娟副教授说,有些患者仅仅通过减肥就能成功受孕。“首先,患者应该控制饮食,减轻体重,怀孕前应该把体重指数控制在25以下。”张文娟副教授说,饮食方面,晚饭尽量少吃或不吃,可以吃一些蔬菜,但尽量避免吃面食及喝粥。

运动也是治疗这种疾病的重要方式之一,“患者应以有氧运动为主,运动时心率要保持在110-140次/分,每次持续时间不少于半小时,一周最好运动5天以上。”张文娟副教授说。

内分泌的调整也是治疗的重要部分,“多数多囊卵巢综合征患者会出现卵泡刺激素和黄体生成素比例失调的情况,正常情况下,前者略高于后者,但是这些患者后者明显高于前

者,有些甚至大于2-3倍。同时多数患者的雄激素会高于一般女性。”张文娟副教授说,这部分患者在怀孕前需用避孕药进行调理,内分泌基本正常后再考虑让其怀孕。

另外,大约有60%-70%的多囊卵巢综合症患者有胰岛素抵抗,因此在治疗时,医生首先会给患者检测一下肝肾功能、血脂、口服葡萄糖耐量试验(OGTT)和胰岛素释放曲线。如果肝肾功能正常,但存在胰岛素抵抗,医生会给予患者口服二甲双胍等药物,以达到治疗效果。

“通过上述前期治疗,各项指标基本正常后,我们再应用促排卵药物帮助患者怀孕,这样患者的受孕率会明显升高,而流产率会明显降低,同时也会降低孕期并发症。”张文娟副教授说。

2

多囊卵巢综合征患者,占不孕门诊一半多

多囊卵巢综合征是一种复杂的内分泌疾病,其组织结构改变表现为卵巢增大并含有很多充满液体的小囊。引起这种疾病的原因也很多,张文娟副教授介绍,多囊卵巢综合征是由多个遗传关键基因导致的,是遗传因素与环境因素共同作用导致的一种疾病。目前,这种疾病的发病率非常高,从门诊上来看,来治疗不孕不育

的患者中,有50%-60%都是这个原因。

多囊卵巢综合征的症状表现多种多样,“多数患者表现为月经不调,有的患者甚至一年才来一次月经。”张文娟副教授说,肥胖是该病常见的临床表现,大约一半以上患者都有肥胖。

“用体重除以身高的平方,得出来的数就是人的体重指数,一

般来说,体重指数超过25就是肥胖,超过30就是重度肥胖。”张文娟副教授说,正常人每个月会有一个卵泡发育成熟并排卵,而多囊卵巢综合征患者由于小卵泡数量特别多,每侧多于12个,没有卵泡成长为优势卵泡,没有正常的排卵,从而导致月经不调及受孕困难。