



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年7月19日 星期日

医学  
健康  
服务  
科普

美编：徐璐  
陈玮  
组版：刘淼  
编辑：于梅君



我们期待孕育一个健康聪明的宝贝,但可能面临一些难题,例如复发性流产。本期壹点问医邀请山东大学第二医院生殖医学科主任宋晓翠、实验室检验师王东沙、护师马冬梅,一起聊聊复发性流产那些事。

## 胎宝宝咋老留不住

### 防复发性流产,专家送你锦囊妙计

## 壹点问医

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

### 复发性流产的诊断范围在扩大

山东大学第二医院生殖医学科主任宋晓翠介绍,从门诊来看,复发性流产比以往更常见,这可能是受女性婚育年龄推迟、环境污染、工作压力增大等多种因素的影响。复发性流产的发病率约为1%,占全部妊娠的10%-15%。

宋晓翠表示,为帮反复发生生化妊娠、胚胎停育、怀孕期间胎儿生长受限、不明原因羊水过少等人群尽快找到不良妊娠的原因,山东大学第二医院生殖医学科开设了复发性流产门诊。

那么,什么是复发性流产?宋晓翠介绍,复发性流产是指怀孕后反复发生的胚胎停育。对复发性流产的诊断,不同国家不同时期的标准有所不同。在我国,是指连续发生三次或三次以上的孕28周内的胎儿丢失。专家认为,连续发生两次流产后,就要重视,到医院做相应的检查。

欧洲2017年发布的复发性流产诊疗指南指出,发生两次或两次以上的孕24周内胎儿丢失,就是复发性流产。和以往相比,这个定义不再强调流产的“连续性”,也不再局限于“临床妊娠”,扩大了复发性流产的诊断范围。

### 男性整体精液质量明显下降

宋晓翠介绍,复发性流产的发病机制尚不清楚,是目前妇产学科研究的热点。通俗来说,原因大致可分为两大类:种子问题和环境问题。

其中,种子问题包括卵子质量、精子质量、受精卵情况等。环境问题包含多个方面,包括子宫环境、盆腔环境、孕妇健康情况(是否患甲状腺功能异常、糖尿病等)、生活环境安全(电离辐射等),这些都会对妊娠成功与否造成影响。

复发性流产的原因如此复杂,患者就诊时需要逐个排查。对于女性,通常需要进行抽血化验、B超检查、分泌物检查等。同时,不能忽视男性因素的影响,尤其是精液质量。

根据WHO的相关定义,男子精液质量可以从形态、活力等方面评估。在活力方面,精子可以分为前向运动精子、非前向运动精子以及不活动精子。能形成受精卵的只有前向运动精子。

进行人工授精时,显微镜下将精液放大1000倍后,选择和提取前向运动精子,排除形态畸形的精子,并对精子进行优化处理,最终使用高质量精子进行人工授精。

年轻人由于久坐、作息不规律、吸烟、过量饮酒、不健康的饮食习惯等,整体而言精子质量已大不如前。多运动,尤其是有氧运动,适当增加富含锌和钙的食物(例如海鲜),尽量不要洗桑拿,不穿过紧的衣服,都有助于精子质量的提高。

### 流产后间隔多久备孕合适?

如果只是偶发生化妊娠,不用太在意,次月可以正常备孕。如果发生孕12周内临床妊娠的胚胎停育,胎停后最好经过三次正常月经后再怀孕。还有些流产发生在孕12周-孕28周之间,也就是说流产发生在中晚孕期,流产后最好休息3-6个月再备孕,复发性流产的患者可以到医院检查再决定是否备孕。

对流产后没有足够时间休整,又再次怀孕的人群,宋晓翠表示,多数情况下是安全的,但也可能发生胎盘粘连、前置胎盘、分娩时大出血等情况。尽管概率较低,还是应避免流产后短时间又怀孕。



### 什么是复发性流产

在我国,是指连续发生三次或者三次以上的孕28周内的胎儿丢失。

### 好孕指南

#### 1. 尽量在合适的年龄怀孕生子。

女性卵巢功能20-25岁达到顶峰,之后缓慢下滑,35岁后急剧下降,并且不可逆转,35岁后怀孕概率会显著下降。

#### 2. 智慧就医

不要听信各种偏方和小广告,有问题及时到正规医院就诊。

#### 3. 保持良好的生活方式

多运动,规律作息,尽量不要熬夜,饮食健康。

#### 4. 调整心态

心态的调整和干预对顺利怀孕和分娩非常重要,紧张焦虑会干扰内分泌平衡,影响排卵和妊娠顺利进行,放松心情反而可能收获惊喜。

### 胎停是大自然优胜劣汰吗?

对于“胎停是大自然优胜劣汰”的说法,宋晓翠认为,偶发的胚胎停育,50%以上是胚胎染色体异常所致,因此,这样的说法有一定道理,即便强行保胎,分娩结局可能也不理想。如果只是偶发流产,可以顺其自然,不必强行保胎。

但是,如果怀孕后出现出血、肚子疼痛等异常,一定要及时到医院就诊,由医生评估是否需要保胎,包括检查HCG评估胚胎绒毛活性等。

对于很多孕妇关心的HCG(绒毛膜促性腺激素)指标翻倍的情况。宋晓翠解释,HCG指标在6000lu/L内时,通常呈现48小时翻倍的情况,超过6000lu/L时,则在72小时翻倍。孕8周后,HCG指标将进入平台期,甚至还可能下降。同时,HCG指标的高低也不完全等同于胚胎质量的高低,B超才是检查胚胎质量的金标准。

另外,女性排卵后,孕酮数值可能在5ng/L-40ng/L之间波动,但并不是孕酮指数下降就代表流产风险高,只是作为医生诊断的参考。

### 人工授精和试管婴儿怎么选?

和试管婴儿相比,人工授精相对简单,创伤小,花费相对较低,可作为人工辅助生殖的首选。人工授精适合男方少精、弱精、精子畸形、精液不液化,女方宫颈因素、免疫性因素、子宫内膜异位症等导致不孕的人群。

如果尝试人工授精3-6个月仍没成功,或者有些患者存在年龄较大、双侧输卵管梗阻、卵巢功能下降等情况,可尝试试管婴儿,这是治疗不孕不育症的终极办法。不同患者究竟适合什么方式怀孕,应由医生根据情况综合判断。宋晓翠提醒,人工辅助生殖技术不是万能的,如果治疗后能自然受孕,还是建议患者尽量自然受孕。

癌不孤单

很多癌细胞刚开始“默默无闻”,前期没有任何征兆和表现,以至于很多肿瘤发现时已经是中晚期,有患者疑惑:“我之前的体检报告明明没什么大问题啊,怎么就患癌了?”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

大家可能都有疑问,每年单位组织的常规健康体检到底能不能查出癌症呢?

### 常规体检≠防癌体检

山东省肿瘤医院特需二病区主任医师朱慧表示,常规体检并不等同于防癌体检。防癌体检又叫机会性筛查,要求首先能发现比较早期的恶性肿瘤,其次就是能尽量减少漏诊,但在常规体检里是没有的。

“常规的健康体检往往更侧重于心脑血管方面的检查,对筛查早期肿瘤来说远远不够。”朱慧说,常规健康体检的目的在于用各项指标来评估个人健康,而防癌检查是进行一系列有针对性的医学检查,目的是排查早期肿瘤,两种检查侧重点有所不同,所以常规体检通常很少包含肿瘤的筛查。

防癌体检的特点:1.防癌体检早诊率更高;2.不是每个人都要去做防癌体检,高危人群更需要做;3.更确切的检查手段。

### 肿瘤标志物能否作为判断标准

不过,也有很多体检套餐里包含查肿瘤标志物的验血项目,这些肿瘤标志物能不能成为癌症筛查的快捷方式呢?

“不一定。”朱慧表示,由于大多数恶性肿瘤早期症状不明显,且可能存在假阴性和假阳性,误诊和漏诊等情况,不能单纯靠肿瘤标志物来判断,还是建议定期做防癌检查。

对癌症有比较有意义的肿瘤标志物,一般是甲胎蛋白(AFP)和PSA(前列腺特异抗原)。甲胎蛋白(AFP)主要针对肝癌,有病变要警惕。

PSA(前列腺特异抗原)主要是对男性的前列腺癌,如果有异样也要警惕。

CEA(癌胚抗原)主要针对大肠癌。

其他的肿瘤标志物,实际上是用来指导治疗的。比方说你得了癌症,这些肿瘤标志物会高,那么你进行了化疗或用了靶向以后有效,它就会下去。如果要没效,它还是高。

“AFP、PSA、CEA对癌症早筛比较有意义。”朱慧说,如果轻度增高,可能有一些炎症,只要不是几倍以上增长,都不用特别紧张,定期复查就可以。”

### 防癌体检到底该做哪些项目

肿瘤的种类有很多,一个一个查是比较困难的。朱慧建议,常见高发的6到8种肿瘤都是有找准方法的,并且高危人群更应该注意早期筛查。如有家族遗传史,吸烟酗酒、长期熬夜生活不规律,40岁以上人群、女性未孕未哺乳等。

“临床上建议每年做一次防癌体检,如果是高危人群,建议3个月或半年就要筛查一次,如果检查出相关指标上升,那一定要及时治疗,定期做好随访。”朱慧说。

比如,消化道癌包括食管癌、胃癌、大肠癌,早期筛查的方法是粪便潜血检查或癌基因检查。如果潜血阳性,说明消化道有出血的地方,可能会跟肿瘤有关系。

再比如,乳腺癌早期筛查,大于40岁的女性每年体检,都要做一次钼靶、一次B超。

### 常见癌症筛查方法

方法	检查项目
肺癌早筛	胸部低剂量CT
肝癌早筛	肝脏超声+抽血化验
胃癌早筛	胃镜
大肠癌早筛	大便潜血检查和肠镜检查
结直肠癌早筛方	肠镜
食管癌早筛	食管钡餐和内镜
乳腺癌早筛	乳腺钼靶、B超
前列腺癌早筛	彩超、PSA筛查
宫颈癌早筛	TCT、阴道镜和病理学诊断