

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

过早或过晚孕育都对母婴健康不利

本报讯“我结婚几年了，去年准备要孩子，但到现在一直没有怀孕。”近日，33岁的张女士因“大龄不孕”来到市计生科研所不孕不育门诊咨询张迎春医生。

据张迎春介绍，女性的年龄因素对生育有一定影响，最佳生育年龄是25岁-28岁，30岁以后生育能力缓慢下降。女性35岁是25岁时生育能力的一半，40岁是35岁时生育能力的一半，44岁以后约87%的女性失去受孕能力，过早或过晚孕育都对母婴健康不利。

年龄、生活方式、环境都会影响卵子的质量。年龄越大，具有生育功能的卵子数量就越少。女性接近更年期时，月经周期会变短

且不规律；子宫内膜会越来越薄，越来越不适合受精卵着床；阴道分泌物流动性更差，不易让精子进入。女性一生中，卵巢能够发育成熟并排出的卵子大约有400个，在卵巢功能正常的情况下每月排出一个卵子，直到50岁左右更年期停止排卵。

随着年龄增大，卵巢的卵子资源逐渐被消耗，生育力自然降低。生育力下降还和遗传物质异常有关，20岁的女性卵子染色体异常的发生率为1/500，45岁以后或者患有多种妇科疾病的女性，其发生率则高达1/20。此外，随着年龄增加，患妇科疾病的女性也会增多，如盆腔感染、输卵管损伤、子宫内膜异位症、纤维瘤、排卵

障碍等，这些妇科病都可能损害生殖器官，影响怀孕。35岁以上的高龄孕妇还易发生如高血压、糖尿病、心脏病、肾脏疾病等各种妊娠并发症，致使胎儿宫内生长发育迟缓，死胎、流产的发生率及围产儿死亡率也随之升高，同时胎儿畸形率也有增高趋势。

女性与男性不同的是，男性精子是不断成熟排出的，而女性的卵子从一出生数目是基本固定的，每月只

成熟一个。女性年龄越大，意味着卵子质量受到外界空气污染、电磁辐射、各种化学污染的概率越大。

“女性生育年龄最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。如果由于特殊原因，孕育超过了这个界限，一定要到正规医院制定有针对性的优生方案，只要配合医生的悉心指导，绝大多数高龄初产妇仍可平安孕育健康宝宝。”张迎春说。

(牛瑛瑛)

八旬老人患皮肤癌 险毁容

市一院巧手切肿瘤 为老人复原容颜

本报讯 近日，平顶山市第一人民医院(以下简称市一院)耳鼻喉头颈外科成功完成了一例面部严重破溃、流脓状态下的皮肤恶性肿瘤切除+带蒂皮瓣转移修复手术，顺利切除了83岁的代老太右侧面部的恶性肿瘤，修复了其容颜。

1月10日，笔者在市一院耳鼻喉头颈外科了解到，去年5月，家住湛河区的代老太就发现了右侧脸上有一大块肿物。虽然肿物影响面容，但是老人因为年纪大了，就一直没有在意。直到肿物逐渐增大，并出现溃烂、间断性流脓和疼痛，不堪忍受的她终于在家人陪同下找到了市一院耳鼻喉头颈外科门诊。

市一院耳鼻喉头颈外科周红主任医师接诊后，仔细对患者进行了详细的病史询问及体格检查。检查发现其右侧面部肿物约7厘米×3厘米大小，表面溃烂呈火山口样，被覆脓性分泌物及痂皮。综合诊断后，医生认为患者极有可能为皮肤恶性肿瘤，随即收入院进行手术治疗。

切除如此大面积的面部肿瘤并非易事。该科团队在术前讨论时认为，患者面部肿物前临外眦，后至右耳耳屏前，上部几近与发际线接壤，再加上安全切缘要求，切除肿瘤后皮肤缺损很大，必须做修补手术。修复皮瓣的设计对于局部创伤大小、术后皮瓣成活率及面部美容修复至关重要。最终科室讨论确定全麻下扩大切除肿物，选择肿瘤下方正常皮肤做推进皮瓣修补皮肤缺损的方案，并对手术中可能出现的并发症准备了处理预案。

经过充分的术前准备，2020年11月30日，代老太终于安排上了手术。周红带领胡滢洁主治医师，在手麻科医生护士的通力配合下，历时75分钟，顺利完成皮肤肿物扩大切除+带蒂皮瓣转移修复手术。术中，手术团队保留安全切缘，彻底切除肿物及破溃异常皮肤后，选取肿物下方正常面部皮肤行大范围推进皮瓣，以最小的创伤、巧妙的设计，充分保证了创面的修复和大范围皮瓣的血液供给，顺利完成了手术。

术后经过换药和治疗，代老太的术区愈合良好，其切除的肿瘤经病理检查提示为分化鳞状细胞癌。术后一周，经过分次拆除缝线，老人最终治愈出院。

周红提醒，面部恶性肿瘤是耳鼻喉头颈外科常见老年疾病之一。如果发现老人面部出现肿块，千万不要因为不痛不痒而忽视，一定要及时就医，抱着侥幸心理讳疾忌医，只会延误病情，带来身体和经济的更大损失。(李莹)



一生4个阶段的护牙要点，你知道吗

口腔是食物进入人体的首个通道，牙齿的好坏与全身健康密切相关。中山大学附属口腔医院竺海玮副教授指出，我们的牙齿好比身体的“守门员”，俗话说“牙不好，疾病满身跑”，从胎儿期到成人期，再到老年，保护牙齿可以说是贯穿一生的大事，不管在哪个时刻牙齿出现问题，都会对健康造成影响。

那么，不同年龄段在护牙时有哪些注意事项和防护重点呢？

幼儿期

关键词：乳牙蛀牙

大部分爸妈都觉得乳牙会换，等长恒牙的时候再好好保护就可以了。其实这是一个误区，牙齿在幼儿期被破坏，很容易坏其根基，长大后即使换牙还是会出现问题。所以现在很多小孩一张口都是满口蛀牙，幼儿期间没有好好护牙是其中重要的原因之一。

幼儿护牙一定要注意坚持刷牙。从宝宝长出第一颗乳牙就要坚持刷牙了。太小的时候可以爸妈帮忙刷牙，两岁后就可以让宝宝自己学着刷牙了；同时尽量让宝宝少吃糖；最好做一个乳牙涂氟，预防乳牙蛀牙。

不要忽略“六龄齿”。儿童6岁左右会萌出第一颗恒磨牙，即“六龄齿”。临床上儿童非常常见的牙病就包括换牙期间“六龄齿”龋齿，严重的甚至波及牙髓牙根，出现牙髓坏死、根尖周围炎等导致牙痛的情况。由于它位置靠后，经常被忽略，身边很多宝宝最早阵亡的就是这颗牙。最划算最方便的解决方



资料图片

法就是做窝沟封闭，以减少龋齿的发病率，不然等到长大了蛀牙了，再后悔就来不及了；孩子虽小，但是定期口腔检查也是很重要的一步。

青少年

关键词：牙齿畸形

青春期后，孩子的恒牙基本长成，牙齿畸形包括很多类型，如常说的龅牙、地包天、牙齿拥挤等，不仅影响青少年的口腔正常功能，还影响了孩子们的容貌，让他们产生自卑心理。因此，青少年时期护牙重点是做好以下防护：定期口腔检查，避免乳牙早失或者滞留导致恒牙替换障碍；有蛀牙早治疗；坚持早晚刷牙，饭后漱口，每天使用牙线；有长歪的智齿及时拔除；避免食物过于精细，多吃粗纤维，使牙槽骨得到充分刺激，促进颌骨发育。

中青年

关键词：牙周病

菌斑和牙石是牙周病的

重要致病因素。平时不注意口腔卫生，会导致牙菌斑和牙石堆积。一些全身因素如糖尿病、内分泌紊乱等会造成全身抵抗力下降，也会促进牙周疾病的发生。另外，在口腔疾病的治疗过程中，如果龋齿充填不合理，假牙镶得不密合，也会造成口腔内菌斑和食物残渣不易清理干净，加重牙周病。

调查发现，我国70%的成年人都患有牙周炎等口腔疾病。而牙周病是导致牙齿松动、脱落的罪魁祸首。牙周病分为两个阶段：牙龈炎和牙周炎，牙龈炎如果不及时治疗，往往会发展成牙周炎。刷牙出血是牙周疾病的典型症状。

因此，养成良好的刷牙习惯与掌握正确的刷牙方法很重要，它是预防牙龈炎和牙周炎的关键。

在这里也要给孕妈妈们提个醒，孕前检查口腔也是十分必要的。怀孕期由于体内雌激素和黄体酮的水平猛

增，原来牙齿的小毛病会加重，可能会出现牙龈出血、牙痛和智齿发炎等，由于孕妇的身体条件不宜处理口腔问题，孕前最好做好这些准备：做一次全面的口腔检查，做到早发现早处理；同时在妊娠中期和晚期初始阶段增加刷牙频率，以控制牙龈炎，保证牙周健康；把蛀牙补了，长歪长坏的智齿拔了。

老年人

关键词：牙齿缺失

老年人牙齿面临的两大问题：口腔组织呈退行性变化，牙龈萎缩，一是牙龈外露，牙菌斑很容易在牙龈根部堆积形成根面龋，也容易出现缺牙、掉牙状况。二是重度磨耗出现的牙本质敏感。若不及时治疗可能会导致牙齿丧失。

因此，老年人需要提高自我口腔保健，应选择柔软的牙刷，早晚刷牙，切忌用力过大和横向刷牙。竺海玮提醒，老年人多牙缝宽，最好借用间隙刷、牙线、冲牙器才能达到口腔清洁目的；进食时采用双侧交替咀嚼，以免导致单侧严重磨耗及对侧组织废用。

如果出现坏牙，应通过补牙、根管治疗等方法保存牙齿，尽量不要直接拔除；缺失牙齿的老人可以选择活动义齿、固定义齿、种植义齿来恢复美观、发音、咀嚼等功能。其中种植牙是目前多数老年患者的首选修复方式，种植牙能够恢复的咀嚼力可达到真牙的95%以上，几乎和真牙没有区别。无论是美观性还是稳定性都是非常好的，也便于清洁。

(余燕红)