

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

# 警惕不明原因的不孕症

本报讯“我结婚6年一直未孕,去了多家医院都找不到原因。”近日,在市计生科研所不孕不育诊治中心,舞钢患者宋女士向该中心医生孟宝丽咨询病情。

“她可能患了不明原因不孕症。”孟宝丽说,许多不孕症患者在就诊过程中会碰到这样的情况:医生做了内分泌测定、输卵管造影等一系列妇科检查项目后,仍然找不到不孕的原因,最后只好在病历本

上写上“不明原因性不孕”。所谓不明原因不孕,是指一对夫妻在经过一系列检查后,双方都没有明确的不孕原因。如男方性功能及精液正常,女方的排卵及输卵管也正常,又没有其他不孕的明显病症。这种不孕症的原因在目前常规检查中不易被查出,占全部不孕症的9%左右。部分不明原因不孕症的夫妇并不存在器质性病变,只是生育力低下,在某种特定条件下可能会自然妊娠,

也有部分夫妇确实存在某些隐匿病变,常规检查无法诊断。根据当前循证医学的初步结论,经过不孕症病因初筛的下列四步检查后,如果没有阳性体征,则可以诊断为不明原因不孕:1.男性精液常规检查达到世界卫生组织正常标准或近期有过生育史。2.女性B超检测排卵,黄体期基础体温持续12天以上。3.女性盆腔检查无阳性体征发现。4.子宫输卵管造影提示子宫输卵管形态正常,

输卵管通畅。

孟宝丽说,不明原因不孕症患者中存在一定的自然妊娠率,特别是相对年轻的夫妇(小于32岁),应该给予足够的时

间试孕,期限一般为3年。未避孕3年以上仍未孕者才需要治疗,专科医生可根据具体情况选择较为合适的治疗方案,以提高受孕率。(牛璞琪)



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”

## 妊娠期贫血？正确补铁不用慌

广州市民小丽怀孕30周,看着血常规检查结果写着轻度贫血,她急坏了,拿着单子找医生。医生安慰小丽说:“妊娠期贫血是比较常见的,不用过于紧张和担心,按时服用补铁药物,合理进行食物补充,是可以纠正贫血的。”

南方医科大学第三附属医院妇产科副主任医师郭培奋近日介绍说,妊娠期的轻度贫血通常无明显症状。轻者有皮肤、口唇、眼睑苍白,重者可有乏力、头晕、心慌、气短、食欲差、腹胀、腹泻、皮肤毛发干燥、指甲脆薄以及口腔炎、舌炎等。孕妇是否贫血,主要看血常规报告单中血红蛋白HB值与红细胞比容,检测血清铁蛋白的水平,也有助于判断是否贫血以及贫血程度。孕期血红蛋白低于110g/L,就是贫血,红细胞比容小于0.33或红细胞平均血红蛋白浓度小于32%,都提示贫血。孕妇贫血以缺铁性贫血最为常见,医学上按铁储存检验指标,将缺铁性贫血分为铁减少期、细胞生成缺铁期、缺铁性贫血期。越早期纠正,效果越理想,对母胎的预后也更好。

### 贫血对胎儿和母体有什么影响？

有些孕妇认为自己在妊娠前就贫血,也没什么不



资料图片

适感,怀孕的时候贫血也不用理会。郭培奋提醒,这种观点是不对的。妊娠期贫血对胎儿和母体会造成不同程度的伤害。

孕期妈妈的血液稀释导致贫血、心脏负担加重。贫血时血液携氧能力降低,虽然轻度贫血对妊娠影响小,但有时也会觉得疲劳乏力、头晕目眩,感觉气上不来,气不够用。如果贫血比较严重,准妈妈在生产过程中更容易感到疲劳,很有可能承受不住痛苦的产程而诱发虚脱。贫血还可能引起孕产妇心动过速和低血压,长期贫血可导致心肌

肥厚(贫血性心脏病)、高血压等。

贫血时由于胎盘氧供应不足,可导致胎儿生长得小、胎儿宫内缺氧(窘迫),严重时会导致流产、早产、死胎、死产、新生儿窒息和缺血缺氧性脑病。流产和早产的发生率随贫血程度加重而升高。如果铁供应不足,可能导致胎儿骨骼肌、心和脑组织等铁缺乏。胎儿铁储存减少出生后第一年易出现贫血或铁缺乏。铁缺乏母亲分娩的婴儿大脑认知功能和智商均落后于铁充足母亲分娩的宝宝,并可能出现行为异常

和精神发育异常。妊娠期预防铁缺乏对预防子代成年高血压有一定作用。

### 如何预防与治疗妊娠期贫血？

郭培奋建议,孕妈妈要多吃富含铁元素的食物,常见含铁丰富的食物包括鱼类、禽类、红色肉类以及深色的水果蔬菜。孕早期建议一日三餐中有50-100克瘦肉,每周摄入25-50克动物血或内脏,同时搭配新鲜蔬菜和水果,可以提高铁的吸收利用。绿叶蔬菜、菜花、胡萝卜等富含维生素C的食物可促进铁吸收,可搭配食用。而在孕晚期,特别是35周后,上述食物及苹果等水果吃多了母体体重可能超标,此时建议服用铁剂纠正贫血。茶、咖啡、可可等可抑制铁吸收,尽量避免食用。

服用补铁剂也是纠正、治疗妊娠期贫血的最主要手段。为了避免食物抑制铁的吸收,建议进食前1小时口服铁剂,与维生素C共同服用,以增加吸收率。部分孕妈空腹服药后会出现恶心、腹胀等不适,可以随餐服用。补铁治疗时,会出现便秘、便色发黑等问题,可多吃富含膳食纤维的食物,多喝水。

通过上述方法,若还是贫血严重,可采用静脉补铁、输血等治疗。(周洁莹)

## 左眼近乎失明 竟是脑肿瘤惹祸

本报讯 视力下降、看东西模糊,不少中老年人会认为是白内障。其实,也有可能是脑肿瘤压迫视神经导致。广东潮州市一名女子一直误以为自己是白内障,直到近期左眼近乎失明才发现原来是脑肿瘤惹的祸。

从去年5月开始,43岁的张晓(化名)左眼就像“起雾”一样,时常看不清。“很难受,不敢用手去揉,就用指甲轻轻地刮上眼皮。”起初,她以为是体内上火,便不断调整自己的饮食。“不敢吃燥热的东西,还不停地滴眼药水。”

近两个月来,张晓左眼看东西越来越模糊。不过,由于张晓的妈妈之前得过白内障,症状相似,张晓便以为自己也是得了白内障。“听我妈说,等到看不清红绿灯时,白内障就‘熟’了,就可以去掉白内障换人工晶体了。”

6月底,张晓发现左眼已经完全看不清红绿灯了,便到附近眼科医院就诊。然而,医生却告知她,眼睛没有病变。进一步检查,发现张晓颅内占有位性病变。7月初,张晓辗转转到广东三九脑科医院就诊。

该院接诊的副院长鲁明仔仔细查看患者的影像资料,结合症状,认为是鞍区脑膜瘤的可能性较大,遂将患者收入神经外五科。入院后,神经外五科主任欧阳辉教授组织全科进行认真讨论,反复研究手术方案。完善术前准备后,神经外五科团队为患者实施鞍区脑膜瘤切除术,顺利切除了一个鸡蛋大小的肿瘤。

由于位于鞍区或鞍区邻近的肿瘤可缓慢引起视力下降、眼球运动障碍,甚至眶额部麻木或疼痛等,因此,临床上脑肿瘤压迫到大脑视觉神经,导致患者出现视力模糊等情况时有发生。如果得不到及时治疗,严重时可能会造成永久失明。万幸的是,术后给予脱水、预防感染及癫痫、营养神经等对症治疗后,张晓左眼的视力已逐渐恢复,并康复出院。

“如果早些发现是脑肿瘤,也不至于快失明才接受治疗。”张晓说,如果出现视力下降、视物模糊时,在排除眼科疾病后,一定要到神经外科进一步明确诊断,及时治疗。(张青梅)

## 牙不好 肌肉流失快

本报讯 近期,越来越多研究发现口腔卫生与许多健康问题密切相关。日本岛根大学开展的一项新研究显示,老年人因牙齿缺失、咀嚼能力差可能导致肌肉萎缩和糖尿病。相反,如果口腔健康状况改善,包括使用假牙,有助于避免上述问题。

研究对象包括635名年龄在40岁至74岁之间的人士。研究过程中,研究人员让研究对象连续15秒钟用力咀嚼软糖后再吐出,进而根据吐出软糖的情况分析其咀嚼能力。此外,研究人员还记录研究对象的牙齿数量、骨骼肌质量、手部握力,

并测量其小腿周长。研究数据显示,牙齿少、咀嚼能力差和手的握力差密切相关,从而反映出肌肉萎缩问题。同样,牙齿少、咀嚼能力差的人罹患糖尿病的比例也更高。

研究人员指出,咀嚼能力差的人吃偏软、糖分多的食物较多,而且进食时间较

短,这与其罹患糖尿病比例高有关系。也有分析认为,牙齿缺失与牙周疾病密切相关,进而也可能反映出身体系统性炎症状况,这同样与糖尿病和肌肉萎缩密切相关。研究人员建议老年人吃饭要慢,饭后要勤刷牙,保护口腔健康。(赵乾铮)