

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 女性生育最好不要超过30岁

□记者 魏应钦

本报讯“我结婚4年了，去年准备要孩子，但到现在一直没有动静。”日前，郟县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了张迎春医生。

据张迎春介绍，女性的年龄因素对生育有一定影响。女性最佳生育年龄是25岁至28岁，30岁以后生育能力缓慢下降，35岁时是25岁时的一半，40岁时是35岁时的一半，44岁以后约87%的女人失去受孕能力，过早或过晚孕育对母婴

健康都不利。

年龄、生活方式、环境都会影响卵子的质量，年龄越大，具有正常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；阴道分泌物会变得流动性更差，不易让精子进入。女性的一生中，卵巢能够发育成熟并排出的卵子只有大约400个，在卵巢功能正常的情况下，每月排出一个，直到50岁左右更年期停止排卵。随着年龄增加，卵巢的卵子资源逐渐被消耗，生育能力自然降低。

生育能力下降还和遗传物质异常有关，20岁女性的卵子染色体异常的发生率为1/500，到了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，患妇科病的概率也会提高，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，这些妇科病都可能会损害生殖器官进而影响怀孕。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、死产的发生率及围产儿死亡率

也随之升高，同时，胎儿畸形率也增高。

另外，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就是基本固定的，而且每月只成熟一个，年龄越大，意味着卵子质量受到外界空气污染、电磁辐射、各种化学污染的机会

会越大。“因此，女性推迟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，女性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。



## 儿童“春捂”应有度 过度保暖要小心捂热综合征

本报讯 初春时节，乍暖还寒，故有“春捂秋冻”的说法。一些爱美的女孩子早早脱下厚厚的冬装，致使身体受凉生病；也有一些人把自己捂得严严实实，捂出了毛病。还有一些家长生怕孩子冻着，穿衣里三层外三层，晚上被子盖两层。专家指出，儿童“春捂”要讲究因时、因地制宜，不可过度捂热，以免导致捂热综合征等疾病发生。

湖南省儿童医院新生儿科主任医师吴运芹说，春季昼夜温差大，儿童容易感冒，家长要根据气候特点给孩子穿衣。家长不要为了保暖，长时间给婴幼儿穿高领衣，因为婴幼儿脖子短、皮肤娇嫩，容易出汗，长时间穿高领毛衣或绒衣，颈部散热受阻，容易出现热疹、瘙痒、皮肤溃烂等症状。

有些家长盲目地给孩子“春捂”，晚上给孩子盖着厚厚的被子，容易导致孩子发



资料图片

生散热障碍，引起捂热综合征。湖南省儿童医院重症医学科副主任医师朱德胜介绍，该院近期收治了不少患上捂热综合征的患儿，这些患儿入院时神志模糊、呼吸

很浅。捂热综合征又称“婴儿蒙被缺氧综合征”或“婴儿闷热综合征”，是由于过度保暖、捂闷过久引起婴儿缺氧、高热、大汗、抽搐、昏迷，乃至呼吸系统衰竭的一种常见急

症。

专家提醒，孩子睡觉的时候，家长不要把孩子的被子拉得过高，甚至将被子盖过孩子的口鼻，这是很危险的。夜间，家长要定时观察孩子的冷暖和呼吸情况，避免孩子被被子捂住，导致危险发生。

湖南省人民医院儿科门诊急诊主任曾赛珍提醒，春季万物复苏，空气中充满花粉等过敏原，有些过敏人群容易出现打喷嚏、流鼻涕等症状，以为这是穿少感冒了，一味地加衣服，其实这是一种认识误区。

曾赛珍表示，我国南北气候差异大，北方春天干燥多风，南方潮湿多雨。在北方，家长要注意预防倒春寒，给孩子穿着保暖一些。而在南方，立春后雨水充沛，所以在适当“春捂”的同时，家长要注意根据实际温度灵活地增减孩子的衣服，不要刻意地“春捂”。（帅才）

## 姜老太修肤堂 中医调理老慢性皮肤病

本报讯 刘女士患手部湿疹四五年来，每年不定期发作，瘙痒难忍，用过很多止痒品都没有缓解。在姜老太修肤堂免费试用调理方案3天后，感觉有明显变化，目前仍在坚持调理中。

据了解，姜老太修肤堂推出的免费体验、免费口服、免费定制方案、免费指导活动吸引了不少皮肤病患者。其“四联疗法”通过脐疗、食疗、理疗、心疗四个环节，让患者在感受变化的同时，为其定制专属的调养方案：脐疗通经络、行气血、抗过敏；食疗补正气、祛邪毒、调五脏；理疗止瘙痒、修皮损、养肌肤；心疗树观念、理情绪、调心态。

在“四联疗法”的实施过程中，首先以穴位压力贴刺激脐部神阙穴，调节经脉以达到疏通经络的作用。凡有皮炎、湿疹、牛皮癣、荨麻疹、瘙痒等各种皮肤病的患者，均可到市区矿工路中段长途汽车站东100米路南姜老太修肤堂免费试用。联系电话：0375—7071876。（小英）

## 宝丰县医疗健康集团杨庄镇分院：成功转运急性心梗患者 赢下“生命接力赛”

□记者 魏应钦  
通讯员 张晓丽

本报讯 3月7日上午8点30分，宝丰县杨庄镇马北村的李某下地干活时突发胸痛、出汗、呼吸困难，持续不缓解，其预感不妙，立即到宝丰县医疗健康集团杨庄镇分院胸痛救治单元就诊，该分院成功转运急性心梗患者，赢下“生命接力赛”。

杨庄镇分院医生9时35分接诊到病人，询问症状后，立即开通绿色通道，9时39分首份心电图显示：ST-T异常改变（多导联ST段下斜型压

低T波倒置），血压180/110，考虑为急性冠脉综合征，迅速给予吸氧、心电监护，同时将心电图传至胸痛中心微信群。9时52分给患者嚼服阿司匹林300mg，替格瑞洛180mg，患者病情危重，杨庄镇分院陈应旭医生马上与胸痛中心联系，9时56分离开杨庄镇分院，将患者转运至该县胸痛中心。

救护车呼啸而至，宝丰县医疗健康集团人民医院心内科值班医生立即查看患者情况，再次评估病情，诊断为极高危NSTEMI，立即给予急诊造影，结果显示：冠脉三支

病变，回旋支前降支弥漫病变，局部重度狭窄，血流三级。由于冠脉血管病变较重，建议首选外科搭桥。目前患者症状缓解，正在该院区进一步治疗。在杨庄镇分院与胸痛中心完美接力下，跑赢了死神，生命的接力棒仍在继续传递。

据了解，2020年8月以来，宝丰县医疗健康集团斥资购置专用设备，在基层分院组建起了“来之能战，战之能胜”的急诊急救专业队伍，分批次、分阶段为13个乡镇分院创建胸痛救治单元。胸痛救治单元的组建，就像一

辆通遍城乡的专列一样，24小时守护在基层老百姓的身边，他们以专业、快速、全面、过硬的技术，将每一位危急胸痛病人送至宝丰县医疗健康集团胸痛中心，确保病人的生命安全。该县通过搭建区域协同救治网络体系，使基层百姓得到及时诊断、规范治疗，大大减少了误诊率，最大限度缩短病人的救治时间，提升抢救成功率。截至目前，宝丰县医疗健康集团胸痛救治单元在运行期间，共向县胸痛中心转诊高危胸痛患者69例，均得到及时有效的治疗。

## 久站的人要常拉伸

本报讯 当谈及不良生活方式时，久坐比久站得到更多的关注。但有研究表明，长时间站立，特别是静止站立，却不经常移动位置，也会带来健康问题。

美国国家职业安全卫生研究所的研究人员发现，从下背部和腿部疼痛、疲劳和不适，再到心血管疾病等健康问题，都与长时间站立有关。加拿大多伦多大学公共卫生学家研究发现，大部分时间站立工作的人患心脏病风险是大多数时间坐着工作者的两倍。好消息是，动态和静态拉伸对久站者很有帮助。（生命）