保护好生育力 这些事越早知道越好

关注

随着信息化的普及，辅助生殖技术、试管婴儿，已是大家耳熟能详的词汇。近年来，我国辅助生殖技术发展迅速，每年可以帮助约100万对不孕夫妇圆生育梦。在国家提倡适龄婚育、优生优育，社会倡导尊重生育的社会价值、夫妻共担育儿责任的时代背景之下，西北妇女儿童医院生育健康科主任马晓红通过真实的门诊接诊案例寄语育龄期女性：将生育力评估前置，做好生育力保护，更有利于优生优育，让女性安全安心成为母亲。

陈梦扬

1 生育力保护要从青春期做起

阿玲（化名）是一名大一女生，在考上大学以前，父母对她的学业要求非常严格。他们坚信，只有优异的成绩才能为阿玲打开通往美好未来的大门。因此，阿玲家的话题永远只有“好好学习，考上好大学”。在这种环境下成长的阿玲，对于性知识几乎一无所知，她的世界简单而纯粹，只有学习和父母的期望。

终于，不负所望，阿玲17岁就考上了理想的大学。当她踏入大学校门，一切都发生了改变，学习以外的世界是那么诱人，她也谈起了男朋友。

由于性教育的缺乏，阿玲根本不懂得如何保护自己，每次无保护行为后，男朋友都让她吃一粒紧急避孕药。频繁服用紧急避孕药并没有让她意识到问题的严重性，而这一次她竟然怀孕了，不知所措的她被男朋友带到了一家小诊所做了无痛人流……

“性教育，一定要越早越好。”马晓红表示，希望大家面对这个正常且必要的话题时，不再害羞逃避，而是足够重视。“在孩童时期，家长们就有责任教导孩子们识别身体各部分，包括那些较为私密的区域，就如同认识身体其他部位一样自然；当孩子提问时，不应‘顾左右言他’或‘避而不答’。教育孩子识别何种接触是不恰当的，并在遭遇此类情况时勇敢地说‘不’。”

据马晓红介绍，步入青春期，女孩们通常会在乳房开始发育后的一两年迎来人生中第一场月经。这对于大多数女孩而言是一项重大的生理转变，常常伴随着不安和恐慌。有些女孩可能会因为不了解月经周期而误以为自己患病，还有些人在不经意间弄脏衣物时会感到尴尬。此时，少女们已初步具备生育能力，由于性教育的缺乏，往往认识不足，在羞于启齿下不能从正规的渠道获得正确的性与生殖健康知识，常常受到不科学、不健康的信息误导，导致重复人工流产和生育力下降的严重后果。“性教育是保护生育力的基础，生育力保护要从青春期做起。”马晓红说。

2 每次流产都是对子宫内膜的“刮削”

这是32岁的苏雯（化名）第三次获得电视台“最佳女主持人奖”。领奖时，她姿态优雅、大方从容，却无人知道一天前她刚完成第四次人工流产。

“我绝对不能在这个时候休假。”苏雯对着镜子抚摸依旧平坦的小腹，想起频道总监上周的暗示：“台里新来的实习生，虽然只做了几期外景主持，但台风新颖，颇受观众喜爱，收视率涨了0.3个点。”

为了正值上升期的事业，苏雯决定缓缓再要孩子。

当苏雯35岁决定要孩子时，诊断书像一纸判决：“子宫内膜薄如蝉翼、双侧输卵管部分粘连、黄体功能永久性损伤……”

“现在的身体状况恐怕很难怀孕。”医生严肃地对苏雯说，“反复流产造成的创伤是不可逆的。”

“每次流产都是对子宫内膜的‘刮削’。”据马晓红介绍，在进行人工流产手术时，医生需要在宫腔内进行操作，可能会损伤子宫内膜，导致宫腔宫颈粘连，月经量减少，月经不调，甚至闭经，继发不育。“多次人流手术会导致子宫内膜反复受到创伤，长期创伤可能会导致内膜变薄，从而使孕育失去‘肥沃的土壤’。”

至于药流，马晓红也表示，并非想象中“一粒药”就能轻松解决。会有流产不全的情况发生，可能会导致部分妊娠组织残留，需要再次进行清宫手术，甚至可能需要进行多次清宫。“在这一过程中，可能会导致感染，引发子宫内膜炎、输卵管炎等妇科疾病，从而影响未来的生育力。”

3 孕早期女性要寻求专业人士帮助

今年春天，天气反复多变，晓晴（化名）感冒了，便随手服用了上次吃剩下的头孢。

就在这时，她瞥见了手机APP发出的经期提醒，晓晴一个激灵，慌了神：“莫不是已经怀孕了？”

一番网络搜索后，发现有不少网络分享声称“头孢类药物可能对胎儿造成危害”。经历了一晚的思想挣扎，她决定前往医院进行人工流产手术。

在医院的“早孕关爱门诊”，晓晴遇到了经验丰富的马晓红主任。马晓红详细了解了晓晴的用药情况后，耐心地解释道：“其实，头孢类药物在孕期的使用是相对安全的，尤其是你服用的那个时机，基本不会影响胎儿的正常发育。你本来就有PCOS（多囊卵巢综合征），怀孕难度不小，还是要慎重考虑。”

听完马主任的话，晓晴喜出望外，立即决定留下这个珍贵的孩子，并积极配合制定产检计划。

“面对未知和恐惧时，应该寻求专业人士的帮助，而不是盲目地作出决定。”马晓红提醒广大孕妈，孕期用药应遵循以下原则：非必要不用药：孕早期是胎儿器官形成关键期，轻微症状优先在医生指导下进行对症处理；必须用药时：切勿讳疾忌医，可遵医嘱用药。医生会根据孕妇的具体情况和病情，权衡利弊，选择最适合的药物和剂量。

“生育力保护是一个长期而复杂的工程，它不仅关乎妇女的身心健康，更关系到家庭的幸福和社会的和谐。”马晓红提醒，孕早期女性在遇到任何问题时，一定要及时就医，让医生通过科学性、系统性、全面性的诊疗服务，为女性安全度过妊娠早期，提供全方位保障，切实减少非医学需要的终止妊娠，维护女性生殖健康。

撞树、撞墙、倒走……

阿姨花式健身差点导致瘫痪

吴正彬　张　威　庞　赟

撞树、撞墙、倒走……大爷大妈们的健身项目五花八门，到底是好处多多还是伤痕累累？68岁的周阿姨（化姓）用亲身经历给出了自己的答案。

周阿姨退休后一直帮女儿带娃，随着年纪增长，出现关节和腰背部疼痛、发麻的情况。听街坊说轻微撞击树、墙等硬物，通过外力的拍打能缓解不适，病急之下，她开始按街坊说的碰撞、摩肩擦背，从最初的每次1分钟，逐渐增长至5分钟、10分钟……

一开始，疼痛似乎有所缓解，这让周阿姨以为找对了方法，开心不已。然而，就在不久前，一次背部撞墙“锻炼”后，她感觉腰部隐隐作痛，当时想着休息会儿就好了，未及时就医。数周后，她发现疼痛加剧，甚至无法站立，家人赶紧陪她到医院神经脊柱外科就诊。

经检查，医生发现周阿姨的腰椎出现“真空裂隙征”，这是椎体缺血坏死的典型表现。最终，周阿姨被确诊为Kummell病（迟发性创伤后椎体骨坏死），由于其椎体缺血坏死导致假关节形成，宁波大学附属第一神经脊柱外科卢斌主任医师为她实施了微创骨水泥强化手术，术后她的症状终于得以缓解。

卢斌表示，临床上时不时就会遇到类似的老年患者，这些患者大多患有骨质疏松，老人和家人不知晓或不重视，不慎跌倒、磕碰或者错误的动作（比如撞树、撞墙等）都可导致脊柱压缩性骨折，进而导致迟发性创伤后椎体骨坏死。

“那为什么当初我撞击树或者墙等硬物能缓解疼痛呢？”周阿姨表示不解。医生告诉她，这种非常规运动撞击虽能在短时间内加速局部血液循环，刺激局部软组织暂时麻痹神经，营造一种病痛缓解的假象。但若持续、多次刺激，则反而会导致皮下组织和筋膜急性损伤，甚至有损伤脊髓引发瘫痪等多重风险。

卢斌解释：打个比方，脊椎骨头像一块砖头，如果摔了一下或撞击一下导致砖头裂了缝（压缩性骨折），但没及时补好，时间一长，裂缝里的“水泥”（骨头里的营养）流失了，砖头内部就慢慢变空、塌陷，甚至碎成渣渣，这时候骨头不仅疼，还会变形，甚至压迫神经。这就解释了不少老人“旧伤”更痛的情况。

据了解，Kummell病常见于严重骨质疏松的老年人，常因轻微外伤（如跌倒、咳嗽）导致椎体骨折等。

更年期综合征别硬抗

李春剑　李雨轩

情绪不稳定、头痛、失眠、胸闷、便秘、食欲异常……这些看似无关的症状，可能是女性“第二次青春期”——更年期发出的“健康信号”。

更年期是女性从生育期过渡到老年期的关键转折点，也是每位女性必经的正常生理阶段。北京世纪坛医院妇产科主任白文佩说：“40岁以后，女性卵巢功能在下降，雌激素不断减少，使得全身各个器官系统的运行不再游刃有余，会引发一系列更年期综合征症状，如潮热、失眠、情绪异常、心血管及骨骼健康问题等。”

白文佩提到，当女性进入更年期后，一旦工作和家庭发生较大变化，比如自己退休或工作节奏突然放缓、孩子顺利毕业进入职场，不再需要父母操心等情况时，往往容易“勾”出更年期综合征的相关表现。她曾经的一位患者，在退休后清闲下来，一时间难以适应新的生活节奏，进而诱发心烦意乱、虚汗、乏力等更年期综合征症状。

“更年期是预防老年病的关键窗口期，绝不能简单硬扛。”从长远来看，诸多“老年病”皆是在该阶段萌发的，如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等。数据显示，我国46.1%的围绝经期女性存在抑郁症状，潮热等血管舒缩症状更与心血管疾病风险密切相关。若在此阶段得不到及时有效的干预，会对女性的晚年生活质量造成影响。

《中国绝经管理与绝经激素治疗指南（2023版）》倡导：科学干预不仅能缓解当下症状，更能为晚年健康筑牢根基。比如，补充激素可以明显改善更年期症状，而且对骨密度、心血管、认知、记忆等均有好处。

绝经后的女性经医生充分评估，在排除禁忌症并把握适应症的情况下，补充最低有效剂量激素，获益远大于风险。

不过，激素用药很有讲究，错用、漏服等均可能导致异常出血现象。因此，更年期女性应当咨询专业医生，评估自身情况后，制定个体化用药方案和随访计划，根据不同阶段调整用药。在用药过程中也一定要定期做好复查。

此外，还要适当运动，以激活生命能量。其中，有氧运动有助于增强心肺功能，抗阻运动可增加肌肉量和肌力。饮食则以均衡为主，重在补足关键营养。特别要注意的是，雌激素下降容易导致骨质流失，每日需摄入1000至1200毫克钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品含钙丰富且易吸收，豆浆、豆腐等豆类则是植物性钙的优质来源。

还有一点很重要，当更年期女性因潮热烦躁或莫名落泪时，最需要的不是家人、朋友一句“别多想”的敷衍，而是“被看见”的共情。每一位女性应学会倾听身体的声音，主动寻求帮助，拥抱更年期的变化。因为调整对更年期的负面认知，可以有效降低焦虑情绪，这也是一种认知行为疗法。通过科学认知、积极管理和社会支持，女性完全能够将这一特殊阶段转化为自我重塑的契机。

告别乏力从吃“绿”开始

李　迪

在快节奏的现代生活中，不少人常常被身体乏力、精神不振所困扰。其实，想要告别乏力从吃“绿”开始。绿色不仅是自然的底色，更是生命的象征。古诗云：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”这一抹新绿承载着生命复苏的希望，也为我们开启了健康之门。

绿色食物是这个季节的营养宝库，它们不仅口感清新，更蕴藏不为人知的健康密码。赶快把这些食物收入菜谱，把身体唤醒吧！

叶酸：叶酸能够参与嘌呤、嘧啶核苷酸的合成；催化二碳氨基酸和三碳氨基酸相互转化；参与血红蛋白和其他重要的甲基化合物生成，如肾上腺素、胆碱和肌酸等。

代表食物：蚕豆、花椰菜、芹菜、莴苣。

维生素C：维生素C具有抗氧化作用，并能促进类固醇代谢、清除自由基、参与合成神经递质和促进抗体形成。此外，维生素C还能改善铁、钙、叶酸的吸收和利用。

代表食物：苜蓿、芥蓝、青椒、西兰花、萝卜缨、油菜、绿苋菜、荠菜。

膳食纤维：膳食纤维具有调节肠道功能、控制体重、降低血糖和血脂、预防结肠癌等作用。

代表食物：毛豆、豌豆、羽衣甘蓝、西兰花、芹菜、韭菜。

叶绿素：叶绿素具有抗氧化、抗突变、抗炎症、抗肿瘤等作用。

代表食物：菠菜、芥蓝、油菜、苦菊、茼蒿、空心菜、油麦菜、韭菜、荷兰豆、西兰花。

叶黄素：叶黄素具有抗氧化、保护视网膜、缓解视疲劳、降低心血管疾病和2型糖尿病的发病风险、改善认知功能等作用。

代表食物：韭菜、苋菜、菠菜、空心菜、生菜、西兰花。

健康小知识

不做『低头族』 一招教你缓解颈椎前倾

王云娜

常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯，容易让颈椎承受较大压力，导致颈椎前倾，严重时还会引发颈椎曲度变直。

颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思？有什么办法能够缓解“低头族”的不适？我们来听听广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升是怎么说的。

张东升介绍，颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲度变直。

“长期颈椎前倾会导致颈部后方肌肉疲劳，加速曲度变直。曲度变直后，又可能加重前倾体态，形成恶性循环。”张东升说。

引发颈椎前倾的常见原因有：长期低头玩手机、用电脑、伏案学习工作，不良睡姿，以及颈部肌肉薄弱等。

颈椎前倾和颈椎曲度变直，有哪些症状？

张东升表示，二者的一部分症状非常类似，包括：颈肩部局部的酸痛不适、颈肩僵硬、上斜方肌代偿性肥大、“富贵包”加重，还可能会出现头痛头晕的感觉。“当颈椎曲度变直发生时，通常意味着我们的关节、椎间盘、肌肉、韧带、筋膜等结构发生了一系列改变，可能伴有颈部深层疼痛、活动受限，严重的甚至会有肢体麻木、乏力等颈椎病的症状。”张东升说。

判断是否出现颈椎前倾，有两个简易办法。一是自然站立或坐直，从侧面看，如果耳垂明显位于肩峰的前方，可能存在颈椎前倾；二是背靠墙，若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移，也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直，则需要去医院拍片确认。通过颈椎X线侧位片，可以准确地观察到颈椎的形态、曲度以及椎体的位置等，是确诊颈椎曲度变直的主要方法。

如果出现颈椎前倾或是颈椎曲度变直的情况，应当如何缓解？

“有一个‘小妙招’，可以随时随地练起来。”张东升介绍，面对墙壁，站在离墙一臂距离的位置，然后踮起脚尖，用手肘撑墙，将双手放于后颈部交叉，胸口尽量贴近墙壁，头往后仰，以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼，一段时间后可以看到明显效果。

此外，还有一些运动康复的好办法。例如，进行颈部伸展运动，缓慢地将头向前后左右4个方向拉伸，每个方向保持5到10秒，重复多次；进行颈部旋转运动，缓慢地将头左右旋转，缓解颈部肌肉紧张；进行靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼；培养可增强颈背肌群的运动爱好，比如游泳、羽毛球等。

健康直通车

一人住院不再全家忙

——西安交大二附院“无陪护病房”解除家属后顾之忧

本报全媒体记者　王　青

5月10日，清晨的西安交大二附院走廊里，张女士攥着手机来回踱步，眉头拧成了疙瘩。丈夫突发腰椎疾病住院，可自己工作脱不开身，父母身体欠佳，孩子要上学，焦虑不已时骨科中心“无陪护病房”映入眼帘，张女士欣喜地走进病区。

护士长李珂向张女士热情地介绍了无陪护病房服务。看着护理员有条不紊地为患者翻身、喂饭、进行康复训练，张女士心里的石头落了地。

在张女士为丈夫住院照护难题找到解决办法的背后，是严峻的社会养老与医疗照护现状。第七次人口普查数据显示，陕西60岁以上人口占比达19.2%，“三明治家庭”（处于上有老、下有小生活状态的、面临多重压力和责任的家庭）日益普遍。而西安市空巢老人已超28万，医疗资源与照护需求的错位亟待破局。

为适应老龄化社会，满足住院照护需求，近年来，无陪护病房在陕西多家医院逐步推广。

专人24小时照顾，家属该上班上班

走进无陪护病房，消毒水的气息里透着整洁与安静。白色的床单被褥平整如新，护理员穿着统一的制服，穿梭在各个病房之间，轻声细语地询问患者需求，一切都井然有序。

“您别担心，我们的无陪护病房可不是让患者没人照料。”脊柱与骨肿瘤病区护士长李珂微笑着向张女士解释，“我们有一支经过规范化培训的陪护团队，他们会替代家属承担住院期间的所有陪护工作。从患者的饮食起居、陪检，到体位转换等生活护理，再到辅助康复师进行床上功能锻炼、术后训练等康复护理，全都由专业护理员负责。”

李珂指着正在协助患者进行康复训练的护理员说：“他们掌握着专业的生活护理知识和技能，能更好地帮助患者恢复健康。”

患者家属孙女士对这种模式深有体会。她的母亲因脊柱感染住院一个多月，提起之前的经历，孙女士直摇头：“以前全家轮流陪床，工作生活全被打乱了，累得够呛。现在有护理员照顾，母亲的康复训练更规范了，我和家人也能安心上班了。”

护士专干技术活，护理员专心搞服务

护理部主任杨惠云站在病房的走廊，望着忙碌却有序的护理员和医护人员介绍：“‘无陪护病房’的开展，好处可不止一点。它不仅让患者享受到全方位的生活照护，把家属从繁重的照护中解放出来，还减少了病区非必要人员流动，你看现在的病房，是不是更整洁、舒适了？”

《陕西省进一步改善护理服务行动计划实施方案》明确将“无陪护病房”建设列为重点任务，要求三级医院2023年底前试点率不低于30%，到2025年实现全省覆盖。在省卫健委“改善护理服务行动计划”推动下，西安交大二附院为确保服务质量，下足了功夫。

杨惠云拿出一份《无陪护试点病房实施方案》说：“我们采取医院—第三方公司双管理模式，建立了护理部—科室护士长—主管护理员三级质控体系，明确了每个人的岗位职责和服务考核办法，就是要把陪护服务的每个细节都做到位。”

在这种模式下，患者责任护士和护理员进行了专业化分工。“以前护士既要管生活照护，又要做医疗护理，忙得团团转。现在他们从生活照护中解放出来，能更专注于伤口处理、健康宣教等工作，病房的护理效率也大大提升。”杨惠云说。

护理升级效率高，患者家属皆满意

“‘无陪护病房’是我们医院破解‘一人住院全家忙’民生难题的重要探索，通过专业化分工、优化资源配置，我们创新了医疗服务范式。”杨惠云在谈到这项新举措时说，“现在我们已经试行出一套以人文关怀为引导的‘无陪护病房’服务模式，未来会逐步向全院推广，不断提升全院的护理服务品质和医疗服务能力。”

如今，脊柱与骨肿瘤病区无陪护病房配备了13名专业护理员，他们都经过基础照护技能、骨科专科护理技能以及人文关怀等多方面培训，持证上岗。患者及家属还能根据需求，自愿选择一对一、一对多的服务模式。

杨惠云表示，骨科中心自施行“无陪护病房”以来，住院患者满意度持续增长，4月份“非常满意”率达85%。

19时07分，护理员轻轻拉上隔帘，将平板电脑调整到舒适视角，让患者与家人视频通话。走廊尽头，患者留言簿里写道：“母亲说护理员小刘按摩时，会哼她年轻时的秦腔选段……”夜色中的医院走廊，轮椅碾过地板的细微声响，与监护仪规律的滴答声，交织成新的生命韵律。