

# 想生个孩子,真有这么难吗?

提醒:作息紊乱、抽烟喝酒等习惯都会挡住宝宝的“来路”

## 现象

### 生殖医学中心人满为患 越来越多年轻女性卵巢早衰

“今天来得太晚了,明天还是早点来排队吧。”王琼(化名)和丈夫看着面前排队的长龙,沮丧地往电梯走去。安医大一附院生殖医学中心所在的科教大楼有些年头了,狭窄的走廊和候诊区显然已经不能适应日渐庞大的患者群。人多的时候,队伍会一直排到电梯口,人们或坐或立,焦急地等待叫号。

“人越来越多,喝水、上厕所都没时间。”许孝凤是安医大一附院生殖医学中心的主任医师,她和同事平均每天要接诊80至100个问诊者。“全面二胎”的政策放开后,她的工作量明显增大,其中40岁左右的女问诊者增长迅速,达到了20%，“来问诊的人当中还有50多岁的”。

除了高龄的不孕者,越来越多的年轻人也加入到这个行列。“门诊中20多岁的患者挺常见的,我看过最年轻的患者只有21岁。”省妇幼保健院生殖医学中心主任洪名云说,和十几年前不同,她发现越来越多的年轻女性卵巢功能开始不好,“年纪轻轻的,卵巢就早衰了。”

## 提醒

### A 作息紊乱、肥胖、缺乏运动…… 这些习惯都在挡住宝宝的来路

低,盲目过度减肥有可能导致内分泌紊乱、月经周期失调。

另一项通过对80后不孕不育夫妻调查显示,许多女性在婚前都曾做过不规范的人流手术:有相当一部分女性在学生时期或婚前有2至3次人流,甚至更多;有部分患者婚前到一些小诊所实施不规范的人流手术,因而留下不孕的后遗症;还有些女性为了事业等原因推迟要孩子,从而错过最佳生育时机。

此外,办公室女性由于长期久坐,缺乏运动,以致气血循环障碍,有些气滞血淤也易导致淋巴或血行性的栓塞,使输卵管不通,如此种种都有可能导致不孕。“对于打算怀孕的年轻夫妇来说,我建议他们规律作息、均衡饮食,每天抽出30分钟做运动,多晒太阳以免缺乏维生素D。”栾红兵说。

安医大一附院生殖医学中心人类胚胎培养室副主任章志国则建议,育龄夫妇应当尽早生育,不要为了事业而一味推迟生育计划,并且需要早睡早起、戒烟、不酗酒,形成良好生活规律,女性还要避免常年化浓妆。“更重要的是,过胖、过瘦都不利于生育,没有结婚或暂时不打算生育的女性,一定要采取有效措施避孕,尽量避免人工流产或减少人工流产的次数”。



和很多年轻人一样,陈晨(化名)不过深夜12点绝不睡觉,周末就喜欢和朋友一起抽抽烟、泡泡吧。为了让自己形象更完美,陈晨更是将减肥视为终身事业。

然而近几个月来,陈晨发现一向规律的月经周期出现了紊乱,迟来的情形常常发生,来时还伴随着剧烈的腹痛。当医生告诉她这样下去可能会导致不孕时,陈晨愣在那里半天都没缓过神。

陈晨的生活方式其实是当今很多年轻人的典型代表,但栾红兵对此连连摇头:“其实,一部分不孕不育完全可以预防,甚至避免,调整生活方式非常重要。”

有研究表明,病态肥胖的妇女尝试生育治疗的成功率较

### B 别一味寄希望于技术手段 40岁以上女性尝试“试管”要谨慎

栾红兵发现,压力大也导致了一部分不孕症的出现,除了生活压力、工作压力,备孕本身的压力也不容忽视。

“有些小年轻过度神话了技术,认为现在可以监测排卵,怀孕是‘想怀就怀’‘想几月份怀就几月份怀’。但医学远没有达到这种地步。”栾红兵说,有些来看不孕的患者其实并没有器质性病变,只是试孕几个月后发现没有怀孕就着急了,认为自己“有毛病”,急匆匆地来看不孕。但事实上,压力也会导致排卵紊乱,最终影响怀孕。

而对于一部分高龄备孕者来说,她们更倾向于选择试管婴儿来添丁。特别是“全面二胎”放开后,许多大龄夫妇想搭上生二胎的“末班车”,用试管婴儿的技术再“拼”一个。他们中有的试孕数月未果,想直接求助试管婴儿技术。还有一些人几年

前做过试管婴儿,想“唤醒”冷冻在医院的胚胎,再生一个。

但是卵子不会骗人。一般来说,女性超过40岁,卵巢功能会明显下降,卵子数量和质量都会降低。章志国说,虽然门诊的“红线”设在50岁,但是对于前来咨询试管婴儿的大龄夫妇来说,医生都会劝他们“再考虑考虑”。

除了卵巢功能差,高龄妇女的子宫常有各种病变,如子宫肌瘤、腺肌症、子宫内膜息肉等,其受孕能力下降。此外,高龄女性妊娠后流产、畸形、早产等妊娠期并发症和合并症发生率也明显上升。

章志国介绍说,在安医大一附院生殖医学中心,35岁的女性进行试管婴儿的临床妊娠率能达到60%,但40岁以上的女性就只剩30%,能顺利生下孩子的只有5%至10%。

## 建议

### 备孕一年没怀上 尽快去正规医院求助医生

都知道不孕不育要去看医生,但怎样才算不育?世界卫生组织对不育症的定义是:育龄配偶暴露于妊娠危险下12个月以上称为不育。洪名云表示,通俗点讲就是不避孕、有正常规律性生活1年没有怀上就叫不孕症,这个时候就需要就诊了。

“当然这个定义是死的,在一些特殊情况下,需要做一些微调。”洪名云举例说,现在很多人想生二胎,年龄较大,甚至双方皆已超过40岁以上;还有一些夫妻晚婚,结婚时年龄就超过35岁,那么此时医生会建议提早就诊。

在过去,大多数家庭是女方先就诊,但事实上男方在进行不育的诊疗时,检查往往较女方简单快捷,所以现在医生都提倡至少应该夫妻双方同时就诊。

### C 并非都是女人的错 不良生活习惯也会影响男性生殖能力

不孕不育是否都是女人的错?研究发现,现代社会,男性每天都承受着来自工作与生活的巨大压力。加之全球环境持续恶化,工作节奏不断加快以及不良生活方式、遗传问题等诸多因素影响,男性的精液质量每况愈下。据《2012年中国男性精子质量调查白皮书》的调查显示,我国男性的精液质量正以每年1%的速度下降,尤其是司机、白领等更是不育的高发人群。

章志国发现来门诊求助的高龄夫妻中,除了女性的生育能力断崖式下降,男性无精至少精的也不在少数。

据了解,长期酗酒不但会影响生精功能,还会使男性的性功能减退。专家研究了40名慢性酒精中毒的男性,其中65%

有睾丸萎缩,17.5%有抗精子抗体,明显高于无酒精中毒的对照组。长期大量吸烟,也会影响生育。临床研究证实,每天吸烟20支者,精子存活率仅为49%。

“还有很多不良因素大家都不注意,尤其是生活习惯方面。比如像经常蒸桑拿、洗温泉等,都会对男性生殖能力造成伤害。”章志国表示,很多办公室人员经常熬夜、久坐,这跟烟酒一样,都可能会降低男性的生殖能力。此外,生活压力加大、年龄增加、环境污染、食品污染等也是导致男性精子质量下降的原因之一。同时,长时间开车也会有影响,因为这样会使睾丸温度升高。