

健康讲堂

# 高龄备孕与不孕不育，与时间赛跑

□李曼 (桂林医学院附属医院生殖医学中心)

随着生活节奏越来越快，越来越多的家庭选择在事业稳定后再考虑生育，但高龄备孕的难题，同样困扰着很多人，使很多家庭不仅面临着生理上的挑战，还伴随着心理上的压力。

## 一、什么是高龄备孕

高龄备孕，通常指的是女性年龄超过35岁后计划怀孕。随着年龄的增长，女性的生育能力会逐渐下降，高龄备孕面临着诸多挑战。

### 1. 卵子质量下降

随着年龄的增长，女性的卵子质量会逐渐下降。高龄女性的卵子更容易出现染色体异常，这增加了胚胎发育异常和流产的风险。此外，高龄女性的卵子数量也会减少，使得受孕变得更加困难。

### 2. 内分泌异常

高龄女性更容易出现内分泌异常，如甲状腺功能异常、糖尿病等。这些疾病不仅影响女性的身体健康，还会对生育能力造成不良影响。

### 3. 子宫环境问题

高龄女性的子宫环境也可能发生变化，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。这些问题都会影响胚胎的着床和发育，增加不孕和流产的风险。

## 二、高龄备孕的科学准备

面对高龄备孕的挑战，我们可以通过科学的准备来提高受孕成功率，保障母婴健康。

### 1. 调整生活习惯

作息规律：保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。良好的作息习惯有助于内分泌功能的稳定，提高卵子质量。

饮食均衡：多吃蔬菜水果，补充叶酸和多种维生素；适当摄入优质蛋白；避免摄入过多的高脂肪、高糖食物。

适量运动：通过适度的运动，能够增强身体各系统的功能，为怀孕及未来的孕期奠定坚实的健康基础，为迎接新生命的到来做好充分准备。

### 2. 孕前检查

高龄备孕前进行全面的孕前检查至关重要。这包括常规体检、妇科检查、内分泌检查、染色体检查等。

### 3. 心理调适

高龄备孕不仅是对身体的考验，也是对心理的考验。夫妻双方应保持良好心态，积极面对备孕过程中的各种挑战。了解高龄备孕的知识和技巧，可以帮助我们一定程度上增强信心。

## 三、不孕不育的应对策略

不孕不育是指夫妻双方有正常性生活下，未采取任何避孕措施而未成功怀孕的情况。高龄备孕中，不孕不育的风险相对较高。面对这一问题，我们可以采取以下应对策略。

### 1. 寻求专业帮助

备孕过程中，如果长时间未能如愿，可以及时寻求医疗专家的协助。医生将基于夫妻双方的详细状况，制定个性化的治疗方案。

### 2. 辅助生殖技术

辅助生殖技术是现代医学解决不孕不育问题的重要手段。包括人工授精、体外受精—胚胎移植(试管婴儿)等。这些技术可以帮助高龄夫妻实现生育梦想。

人工授精：将男方精液处理后注入女方宫腔内，促进精子与卵子在体内的自然结合过程，从而增加受孕的可能性。

体外受精—胚胎移植：是一种更为复杂的辅助生殖技术。首先会从女性体内采集成熟的卵子，使其与经过筛选的高质量男性精子，在实验室的严格控制环境下进行体外结合，模拟自然受孕过程中的受精阶段。一旦成功受精并形成胚胎，在实验室条件下进行一段时间的培育，随后选择最适宜的时机，通过医疗手段将胚胎移植回女性的子宫内，以期胚胎能在子宫内着床并继续发育成长。

### 3. 心态调整

不孕不育的治疗过程往往漫长而艰辛，夫妻双方应保持良好心态，相互支持、鼓励。可以通过心理咨询等方式，缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

## 四、检验指标

通过检测以下指标，医生可以评估患者的生育能力，制定个性化的治疗方案。

### 1. 激素水平检测

激素水平检测是评估生殖功能的重要手段。包括雌激素、孕激素、睾酮等性激素的检测。这些激素水平的异常往往与生殖系统疾病和不孕不育密切相关。

雌激素：促进女性生殖器官的发育和成熟，维持正常的生殖功能。雌激素水平低下可能导致月经不调、不孕等问题。

孕激素：在妊娠过程中发挥重要作用，促进子宫内膜增厚、抑制子宫收缩等。孕激素水平异常可能导致流产、早产等问题。

睾酮：虽然主要存在于男性体内，但女性体内也有少量睾酮。睾酮水平异常可能导致女性不孕、月经紊乱等问题。

### 2. 精液分析

精液分析是评估男性生育能力的重要手段。通过检测精子的数量、活动率、形态等指标，可以判断男性的生育能力是否正常。

### 3. 生殖系统影像学检查

生殖系统影像学检查可以观察生殖器官的形态、结构及功能。包括B超、CT、MRI等。

高龄备孕与不孕不育是许多家庭面临的难题。但通过科学的准备和应对策略，我们可以提高受孕成功率，保障母婴健康。让我们携手共进，守护生殖健康，迎接新生命的到来。

健康动态

## 假牙卡住气管 医师妙手取出

本报讯(记者徐莹波 通讯员唐大钧)近日,中南大学湘雅二医院桂林医院医务人员通过纤维支气管镜检查,成功救治了一名被假牙卡住气管长达1个多月的患者。

全州居民文先生今年66岁。8月初,他在睡觉时,两颗假牙意外脱落并吸入气管,当即就呛咳起来。起初,他以为是吹空调着凉了引发的咳嗽,就没有注意。几天后,咳嗽症状不见好

转,他自行买了一些止咳、消炎药物;但在服药后,他出现了呼吸不畅、高烧等症状。随后,他在全州县某医院治疗了一段时间,症状依然没有缓解,且出现急性呼吸不畅。在家人陪伴下,他又来到桂林医院呼吸与危重症医学科求医。

呼吸与危重症医学科医生朱燕凤为文先生进行初步检查后发现,他的右侧气道中有异物。“这个异

物要尽快取出来,长时间留在体内有可能造成窒息。”朱燕凤告诉文先生。

朱燕凤为文先生施行纤维支气管镜检查,发现其右肺中间支气管中有异物,并部分嵌入气管壁,于是采用异物钳立即取出,原来是两颗长18毫米的假牙。术后,文先生的症状得到缓解,困扰他1个多月的咳嗽问题终于得到解决。

## 桂医附院荣获全国正常分娩接产技能大赛团体二等奖

本报讯(记者徐莹波 通讯员李楠)日前,第二届全国正常分娩接产技能大赛在江苏省苏州市举行。在比赛中,桂林医学院附属医院产科助产士代表队荣获团体二等奖,该院陈群青、梁路玉、刘梦凝等3位参赛选手分别荣获个人二等奖。

据悉,本次大赛由中国妇幼保健协会主办,中国妇幼保健协会助产士分会承办,旨在激励助产士精进技能,培育高技能人才,树立助产服务标杆;共有来自全国31个省、自治区、直辖市的302个比赛团队参赛,参赛选手达906名。

比赛期间,桂医附院产科助产士代表队的参赛选手们展现出了高度的专业性和默契的团队协作精神,她们熟练地完成了从产前评估、照护到接产操作等一系列比赛流程,以规范的动作、精准的判断和对产妇无微不至的关怀,赢得了评委们的认可。

## 市妇幼保健院举办采购相关知识专题培训会

本报讯(记者胡晓诗 通讯员何永芳)为提升医院采购与招投标工作的专业性和规范性,防范招投标工作中的廉政风险,推进清廉医院建设,日前,市妇幼保健院召开2024年院内采购相关知识工作专题培训会。

会上,市卫健委财务科科长黎肇熠围绕《医院采购招标政策要点及案例分析》进行了解读,她从全面落实《规范和加强政府采购管理三年专项行动》切入,结合政策和案例,详细分析了政府采购与招标的相关业务知识。该院党委副书记、纪委书记孙辉以《加强

采购监督,规范采购行为》为主题进行授课;该院副院长韦柳霞解读了医院采购重点文件,强调采购与招投标工作在医院运营管理中的重要性,并就院内采购工作和评审专家组的工作分别提出总体要求。

## 市中西医结合医院成功举办自治区级教育项目

本报讯(记者刘菁 通讯员杨婷)近日,由桂林市中西医结合医院康复科主办的“第四届脑系病中西医结合康复诊疗经验论坛暨经典方理论学习班”圆满落幕。此次论坛暨学习班旨在加强桂北地区中西医结合治疗脑系疾病康复诊疗技术和经典方

理论的学习与交流。会议由该院康复科主任唐永秀主持,副院长陆雪萍致辞感谢区内专家的支持与帮助。多位知名专家做了专题讲座,分享了重症康复、神经调控技术等领域的最新理论与前沿技术。

此次学习班的成功举办,体现出该院的学术影响力和本次论坛的吸引力。未来,该院康复学科将继续保持蓬勃势头,提升康复医学技术水平和服务质量,为康复医学事业作出更大贡献。

美年健康



(桂)医广(委)(2024)第07-05-4503000092号

# 归思寄金秋 2024MEINIAN 健康护万家

桂林美年大健康2024 中秋国庆健康献礼

活动时间:

2024.09.10-2024.10.31

预约咨询:

甲天下广场分院: 0773-7990369

临桂分院: 0773-6925068

698元 特惠体检套餐  
门市价:1600元

内科

血常规

血脂6项

一般检查

骨密度检测

静态心电图

经颅多普勒

心肌酶谱4项

甲状腺功能3项

肿瘤标志物-

男4项女2项

同型半胱氨酸(男)

人体成分(女未婚)

早期动脉硬化(男/女未婚)

宫颈癌筛查(女已婚)

肝胆胰脾肾彩超

甲状腺彩超

颈动脉彩超

前列腺彩超(男)

乳腺彩超(女)

子宫/附件彩超(女)

胸部低剂量CT检查

冠状动脉钙化积分检测

