

专家指导

女性如何保护自己的生育天赋

“十月怀胎，一朝分娩”。怀孕生产是人类繁衍后代的正常生理活动，也是女性的基本能力。现代社会中，女性的生活多姿多彩，女性最原始的天赋与责任——生育，也得到了空前的自由和解放：什么时候生？生不生？选择权自己掌握！当一次又一次人工流产后，当“奔三”、“奔四”时，当终于有一天渴望做母亲时，却发现自己始终不能怀孕，因此备受痛苦煎熬。是“谁”夺走了自己的生育能力？

探索：女性生育能力为何下降

牡丹妇产医院不孕不育专家任光铎教授说，从近年来接诊的不孕病人来看，不孕不育的发生，除了病理因素外，还与年龄、精神因素以及不良生活方式有关。

流产不规范极易引起不孕

不孕原因：流产频繁导致“种子”土壤贫瘠

牡丹妇产医院计划生育中心主任赵淑英说，现代女性婚前同居或已婚者因为工作、学习等原因追求晚育，已经是社会发展的普遍现象。但是很多人存在侥幸心理，而未采取避孕措施。即使避孕，也以体外排精、计算安全期等方法为主，往往避孕失败，只能以人流手术补救。殊不知，频繁的人流手术往往给身体带来难以弥补的伤害，尤其是在医疗卫生条件不达标、由非计划生育医务人员操作的小门诊，更是容易带来术后大出血、盆腔感染或流产不完全再次刮宫等严重后果，除了给受术者带来身心上的痛苦外，还为不孕埋下隐患。

赵淑英说，针对现代女性流产频繁的现象，牡丹妇产医院计划生育中心严格规范人流手术操作，除了拥有符合国际先进标准的层流净化无菌手术室、宫腔镜、高精密度彩超仪、先进的宫腔减压可视保宫取胚技术、高年资临床经验的妇产科医生外，还会在术后针对不同受术女性的生活方式给予恰当的避孕指导，并为受术者赠送术后营养餐、保宫汤以及术后B超复查等促进恢复的温馨增值服务，从而降低女性的流产率以及流产给生育能力带来的伤害。

卵巢老化而不易怀孕

不孕原因：超(大)龄造成生育能力下降，胎儿质量不良

“卵子不是‘不老松’，女性过了30岁卵巢就开始老化且不易怀孕”，牡丹妇产医院内分泌不孕专家韩建英主任这样说到，女性激素分泌会因年龄的增长而改变，主要表现在雌激素低落，促性腺激素相反增高，造成卵巢储备不足，阻碍卵泡发育，致使排卵不规则，甚至丧失。实际上，女性最佳孕龄在25岁至30岁之间。通常情况下，35岁以上女性的妊娠率将下降，流产率增加，胎儿畸形率增高，到了40岁以后，卵子将出现老化，逐渐耗竭，受孕率只有5%~10%了。

不良生活习惯或精神压力过大

在此，牡丹妇产医院不孕症专家任光铎教授提醒女性朋友，一些不良的生活习惯，如抽烟、喝酒，不合理的饮食结构，过胖过瘦，工作中接触一些不良因素等都会引起不孕不育。另外，精神因素也是引起不孕不育的一个方面。如临床上可见到一些女性患者由于急切盼望妊娠，原本规律的月经也变得不正常了，而男方精神的极度紧张

也可能导致不能正常同房。另外，如果女性常处于高压状态，大脑皮层就无法使激素正常分泌，从而会抑制卵巢的正常排卵功能，影响受孕。

牡丹专家警示：女性要保护自己的生育天赋

任光铎教授说，人们应该有意识、有目标自觉地运用科学方法控制自己的生育行为，从而生育出健康、聪明的后代，或采取积极有效的措施治疗生殖系统疾病来解决不育问题。

那么，女性应该怎样保护自己的生育能力呢？对于女性而言，年龄对生育能力来说是至关重要的因素，不要错过最佳孕龄；要养成良好的生活方式；坚持避孕，并重视第一胎孕育，一旦意外怀孕，要选择正规的医疗机构做手术；保持良好的心理状态；决定怀孕时，应进行专业的孕前咨询及遗传咨询，如发生不孕不育，夫妻双方要进行合理的检查和治疗。

任光铎教授提醒：治疗科学规范 80%不孕可治愈

牡丹妇产医院不孕症诊疗中心多年来始终致力于不孕不育的治疗和研究，在“以疗效为根本、科研为先导、人才为优势、临床为基础”的高科技诊疗模式下，开辟了一条特色鲜明、成效卓越的诊疗模式，与国内多家权威医疗机构妇科专家合作交流，投入巨



洛阳牡丹妇产医院协办 健康咨询:65169999

资引进国际领先的不孕不育诊疗技术，并成功探索出一套将中西医药物治疗、高科技物理治疗、微创无痛手术治疗与心理指导等治疗融为一体，因人因病科学制定个性化治疗方案，为众多不孕不育患者带来好“孕”。

2009年9月12日，英国皇家不孕症权威 Dr Ian W. Mahady 在中国洛阳首届国际妇产科医学创新峰会上肯定了牡丹妇产医院“两镜一丝”生殖助孕技术，认为牡丹妇产医院不孕不育诊疗技术与设备已经达到了国际不孕不育“黄金标准”。

面对庞大的不孕患者群，医院于2008年成立了“不孕症专家攻关小组”，以任光铎教授为首，带领腔

镜微创专家孙利军博士、内分泌专家沈月寒、刘瑞敏、韩建英、苏雅娟等专家组成员，秉承“情系患者，勇于创新”的理念，采用符合国际生殖助孕标准的宫、腹腔镜联合导丝技术、夫妻21关排查法、六联基因微创助孕技术及中西医结合证法专业诊治由输卵管堵塞、排卵功能障碍、内分泌异常等引起的不孕不育症，让每个家庭安享天伦之乐！

今日关注
牡丹家化产科
国际微创妇科
爱她就选择“她”
www.68611120.com

牡丹妇产医院“盆底重建术”解除患者尿失禁尴尬

尿失禁还在影响你的生活吗

导乐陪伴分娩 顺产妈妈的“加油站”

您想做一位勇敢的顺产妈妈吗？3年多来，牡丹妇产医院导乐陪伴分娩已帮助数千计的产妇依靠自己的勇敢与毅力，自然生下健康宝宝。

牡丹妇产医院产科主任禹爱琴说，导乐陪伴由一位有分娩经验、良好沟通技巧的助产士时刻陪伴在产妇身边，讲解分娩的各个过程，教产妇如何呼吸、如何用力，从心理上给予产妇支持和安慰，暗示或鼓励其增强信心，使产妇消除紧张感，从而减轻产痛。在产妇疼痛时，她还会给予适当的按摩或压迫，减轻因阵痛引起的不适，使分娩顺利完成，可以说是产妇分娩过程中的“加油站”。

导乐分娩最大的优点是完全没有副作用，是最自然的无痛分娩法。



我国已婚育的女性，45%都有不同程度的盆底功能障碍，主要表现为压力性尿失禁、子宫脱垂、膀胱直肠膨出、阴道松弛、性生活不满意、大便失禁或便秘等。有一大部分女性以为尿失禁是正常现象而不接受检查，或羞于启齿而不愿就诊，更有一部分女性采用护垫避免尴尬。虽然盆底障碍性疾病不像癌症等严重威胁人们的健康和生命，但它影响着女性的生活与人际交往，使其产生自卑与情绪沮丧、食欲、性欲低下等身心障碍，相当多的患者因为有着难言之隐而拖延诊治。

牡丹妇产医院微创妇科主任孙利军博士介绍，40岁以上的中老年女性朋友，特别是有盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的女性朋友，要正确看待和认识尿失禁，只有积极采取切实有效的治疗方法才是提高女性生活质量的重要措施。

孙利军说，阴道前壁和尿道松弛、尿道括约肌松弛、膀胱与尿道角度发生改变都可引起压力性尿失禁，主要是由于分娩、难产、产钳等手术助产损伤盆底组织，泌尿系统感染、盆腔炎症、便秘等造成的盆底组织松弛以及绝经后雌激素缺乏致盆底组织萎缩使膀胱和尿道的解剖位置发生改变，尿道阻力下降，排尿自禁功能发生障碍，当患者腹压突然增加如大笑、咳

嗽、喷嚏或活动时尿液就会失控流出。此症多始于女性中年阶段，而且随着年龄增长，症状越来越严重。

尿失禁的治疗包括行为、物理、盆底肌锻炼、盆腔生物反馈、药物和手术治疗等多方面，因这些治疗方法多数效果不明显，易复发，患者依从性差以及传统手术操作复杂，适宜人群较少等原因，未能根本改变这一疾病对女性患者的困扰。1996年瑞典乌普萨拉大学首先报道了无张力尿道悬吊术简称TVT手术治疗张力性尿失禁。该手术采用合成材料做吊带，可在局麻下用专门的手术器械完成，具有操作简单、微创、快捷、治愈率高、复发率低等特点，较好地摆脱了传统手术的弊端，达到了良好的手术效果。

牡丹妇产医院多年来重视及关爱女性盆底功能障碍性疾病的防治，在该领域进行了深入的研究和探索。该院采用国际先进的经闭孔无张力尿道中断悬吊术和经阴道后路悬吊术，从三个层面修复盆腔器官脱垂，重建盆腔结构及功能，即通过植入具有良好组织相容性的“人工补片”，加强对盆腔上层支持结构的修复；通过“桥式”缝合将侧方移位的直肠阴道筋膜缝合至中线，有效加强了直肠阴道筋膜的力量，加强了对阴道旁侧支持结构的修复；通过修剪多余的会阴体瘢痕，加固缝合双侧肛提肌，有效加强了对



远端支持结构的修复。这种手术利用女性阴道这个自然孔穴进行，具有创伤小、出血量少、术后恢复快、无术后切口痛、无腹部疤痕、并发症少等诸多优点，且可同时紧缩阴道，是目前行之有效的治疗方法，治愈率可达90%以上，因此受到了女性患者普遍欢迎。目前，牡丹妇产医院已经成功为数百名女性解除了盆底功能障碍的痛苦。