

# 卵巢功能好不好 做个B超就知道

□洛蕴

39岁的袁女士备孕二胎两年未孕,近一年月经量逐渐减少,到医院就诊,医生建议她做个B超看看窦卵泡数,判断一下卵巢功能。袁女士疑惑:“做B超能看到卵巢功能吗?什么是窦卵泡?月经期能做阴道B超吗?”

针对袁女士的疑惑,我们请教了洛阳不孕不育症医院不孕科主任张志强。张主任介绍,卵巢功能需要根据患者的年龄、基础性激素、缪勒氏管激素及窦卵泡数等检查综合判断,其中窦卵泡检查是最经济方便的检查手段。

窦卵泡是指女性卵巢中处于卵泡发育早期阶段的直径2毫米至9毫米的小卵泡,和女性卵巢的储备功能有很好的正相关性,因此窦卵泡计数(AFC)可部分反映女性的卵巢储备功

能。卵巢储备功能正常的女性,一般来说双侧卵巢AFC总数在10个至20个,当双侧卵巢的AFC总数小于5个至6个时,就需要考虑卵巢功能减退了。同时,AFC多少和卵巢对促排卵药物的反应相关,联合基础性激素水平等的测定,可帮助医生制订合理的促排卵方案。因此,AFC是患者接受促排卵治疗或辅助生殖技术前评估卵巢的首要检查内容。

那么,AFC在什么时候通过什么方法检查最佳呢?张主任说,使用阴道B超进行AFC检查是最佳的方法,具有简便、廉价、无创的优势,比腹部B超更加准确、稳定。检查的最佳时间是月经来潮2天至5天,因为这个时间段,可以避免发育的卵泡或者排卵后的黄体囊肿对AFC结果的影响,可以更加准确地反映卵巢储备功能。有的患者担心月经期做B超检查有被感染

的可能,张主任说正规医院都是使用严格消毒后的B超仪器来检查的,感染的概率非常低,不必担心。

洛阳不孕不育症医院是我市获得夫精人工授精资质的专科医院,经过18年发展,拥有成熟的技术和专业的医疗团队,现已成为河南省人民医院、郑大一附院、二附院和郑州陇海医院的试管婴儿定点协作医院。为了让更多的不孕不育患者早日实现生儿育女的梦想,医院还特聘省内知名专家定期来院会诊,对疑难病患者可制订个性化的诊疗方案。

**洛阳不孕不育症医院**  
**18年品牌**  
**专业治不孕**  
孕育热线:0379-62622222  
地址:洛阳市西关九龙鼎西100米(路北)

## 会喝粥的人 更长寿



(资料图片)

□据 人民网

第三军医大学营养与食品研究中心副教授常徽介绍,中国人喝粥的历史悠久,喝粥助人长寿的例子也很多,南宋陆游在古稀之年,不仅齿牙完好,且耳聪目明,最终活到85岁,就与爱喝粥有关。粥的种类多种多样,对不同年龄、不同职业的人来说,喝粥也应该有不同的侧重。

### 孩子和老人:煮软烂

老人及消化系统尚未发育完善的儿童,由于消化吸收功能较弱,吃太多粗粮,会增加胃肠负担。可选择小米、大黄米、糙米等易消化的粗粮,烹调时要把粥煮得软烂黏糊些,以利于消化吸收。

### 体力劳动者:加坚果

体力劳动者和正在长身体的青少年,对蛋白质等营养素的需求量较大。除选择燕麦等蛋白质含量较高的粮食熬粥外,还可以加些花生、核桃碎、瓜子仁等坚果,不但能补充营养,还能使粥的香味更浓。

### 应酬多的成年人:添杂豆

长期坐办公室的人,活动量小,很容易囤积脂肪,而且平时免不了喝酒应酬,对肝脏和肠胃功能都不利。可在粥中加入杂豆(如红豆、绿豆)及蔬菜等,增加膳食纤维的摄入,有利于脂肪、胆固醇代谢,同时也能保持血糖稳定。

### 电脑一族:多深色原料

经常面对电脑的人,可在粥里加些护眼食物,如深色的大黄米、小米、黑米、紫米、枸杞、胡萝卜等。大黄米、小米等深色食材中含有的类胡萝卜素在人体内能转化为维生素A,有益眼睛健康;黑米和紫米含有大量的花青素,能抵抗眼睛衰老。

平安过节,协和有礼

## 洛阳协和医院新春联谊会情暖洛阳

□孟孟

### 专家殷殷叮嘱 春节健康事项

“大娘,这油您拿好喽,路上慢点走,您平时一定要按时服药,如果身体不适立即告诉我,咱们一定平平安安地过个幸福年!”昨日,洛阳协和医院健康课堂里洋溢着一片欢声笑语,科室主任们把精心准备的礼物送到每位老人的手上,并叮嘱他们要多注意身体。

原来,洛阳协和医院正在举办“平安过节,协和有礼”2018送健康送年货新春联谊会,洛阳协和医院的20余名

医护人员和600余名老人欢聚一堂,其乐融融。

冬季是慢性病和老年病的高发季节,尤其是心脑血管和“三高”类疾病,对老年人的健康造成较大的威胁。洛阳协和医院内科主任李清甫在本次健康课堂上针对高血压、心绞痛、糖尿病等老人易患病的特点,对老人的用药、保健、饮食给予了细心指导,更在心理上安慰老人们,要乐观和客观地面对疾病与健康。

内科护士长也为老人们讲解了扭伤的应急预案,告诉老人们平安过节的注意事项。现场除了专业的健康科普,洛阳协和医院还为老人们免费测量血压、发放疾病预防手册,并精心准备了水果、食用油等年货,受到了大家

的一致好评。

### 三重好礼大放送 协和邀您领年货

李清甫主任表示,为了让更多的老年朋友健健康康地欢度春节,洛阳协和医院特为参加活动的老人,每人准备了一份价值600元的健康普查套餐,并送上精心准备的年货。李清甫主任说,这样的活动还将举办10场,争取为更多的老人讲授健康保健知识并送上过年好礼。

如果您或您的家人需要预定洛阳协和医院住院优惠项目,可登录洛阳协和医院微信公众号进行预约或拨打电话15038502997预约。

## 周六,疝和腹壁外科申英末教授来洛会诊

地点在市第三人民医院(原铁路医院),想请专家亲诊的患者可拨打电话80871211预约

□记者 张敬芳

春节是合家团圆、亲朋聚会的欢乐日子,如果此时有人突然疝气发作,那该多扫兴。本周六(1月20日),市第三人民医院(原铁路医院)疝外科特邀首都医科大学附属北京朝阳医院疝和腹壁外科申英末教授来洛会诊、手术,疝气患者可别错过这个机会,在春节前治好疝气,快乐过节。想预约专家亲诊的患者请提前到医院办理相关手续,详情请拨打电话80871211咨询。

市第三人民医院(原铁路医院)疝外科伍涛跃主任介绍,疝气是外科常见的一种疾病,多发于婴幼儿和中老年人。由于疝气发病初期疝包块不大,不影响吃喝,也不会对日常生活造成直接影响,所以很多患者误认为疝气根本不需要治疗,甚至还有人认为

疝气会自愈。这是非常错误的想法,伍主任说,这些年他接诊了不少因拖延不治造成疝嵌顿而疼得死去活来的患者,有的因送来不及时还造成了肠坏死等更严重的后果。

伍主任强调,疝气是人体的一种物理缺损,只有通过手术治疗,用补片补上缺损处,才能彻底治愈疝气。就像衣服破了个洞,如果不用布修补,洞永远都在,甚至会越来越大。

伍主任曾在北京朝阳医院进修日间微创疝修补术,那时经常和申英末教授同台手术。他说,国内外的专家、学者一致认为:疝气,必须在发病早期就进行专业的手术治疗,日间微创手术是目前理想的治疗疝气的技术。临床数据表明,疝气拖得越久,手术风险越大,越有可能造成疝嵌顿,进而引发肠粘连、肠梗阻、肠坏死甚至危及生命。

■专家名片



申英末,主任医师、医学博士,首都医科大学教授、硕士研究生导师,首都医科大学附属北京朝阳医院疝和腹壁外科副主任,《中华疝和腹壁外科杂志(电子版)》编辑部主任,中国医师协会外科医师分会疝和腹壁外科医师委员会常务委员兼秘书长。