



QQ4准妈妈群:70427058
飞信群:9633446
邮箱:kbdz@163.com



A35

名医论点

生个双胞胎真有那么好?

本期专家:江苏省人民医院生殖医学科主任
河西分院副院长、主任医师、教授、博士生导师 刘嘉茵

数字—— 试管“二胎率”高达40%

怀孕双胞胎好不好?这个问题最近在医疗界和社会上被热议。经过粗略的测算,30年前每200个分娩中只有1个是双胞胎,目前每100个分娩就有2个是双胞胎,因为巨大的人口基数,形成一个惊人的双胞胎人群。经过调查,这些增加的双胎发生率,都是因为促排卵药的应用,和试管婴儿治疗放置2个以上胚胎的结果。普通的克罗米芬促排卵,可能导致5%-7%的双胎以上妊娠,针剂的HMG促排卵,多胎率可能达到15%-20%。在试管婴儿治疗中,双胎率一般都在30%以上,高的可达40%。可是,生个双胞胎真的就那么好吗?

案例——

全家人为他们筋疲力尽

南京的小王夫妇实施了试管婴儿治疗后,配成了9个很漂亮的胚胎,可是在进行最后的步骤——胚胎移植的时候,小两口却犯了难。医生看看小王156厘米的娇小身材,建议她只选择移植一个胚胎,其余的胚胎可以冷冻起来。可是小王就是想要个双胞胎。看见年轻妈妈在公园里推

着双座童车,里面坐着两个一模一样的小宝宝,那该多么神气呀。她坚决拒绝了医生的建议。

天遂人愿,小王在庆幸之余又有些不安,因为在促排卵后,她有些轻微的过度刺激症状,双胎怀孕后加重了卵巢的过度刺激,腹胀腹水,非常难受。她住医院花了一大笔钱,心里已经开始有些暗暗后悔,但是她犹豫不决地又一次拒绝了医生关于减胎的建议。漫长的怀孕过程中,小王受尽了苦头。因为小王个子小,腹腔容量小,两个小家伙在妈妈的肚子里实在挤了,小王吃不下饭,也没有舒服的姿势睡觉,双胎妈妈易患的妊娠期高血压又让她早早住进了医院。两侧肋骨和骨盆也被增大的子宫撑得痛彻心扉。

还有两个星期胎儿才算足月呢,无奈的小王在医生的特别监护下进行了剖宫产手术。因为子宫被两个胎儿撑得太大,子宫壁很薄,收缩不良,手术中出了很多血,也输了很多血,差点切除子宫。好在两个孩子看起来还不错,小王以为苦难终于到头了。谁知接下来的情况却让小王深深地自责和后悔。两个早产儿因为发育差,出院后反复生病住院,夜间急诊上医院成了家常便饭,有一个孩子还有些轻微的脑瘫症状,不得不每天送去做高压氧舱治疗,全家人被折磨得筋疲力尽。

事实——

生双胎“危机四伏”

对于产科医生来说,双胎妊娠属于高危妊娠的范畴,容易发生许多产科并发症,对母亲和孩子都有很大的风险。双胎妊娠中高血压、贫血、糖耐量异常、中晚期流产、产后出血、围产期费用增加等风险,比单胎妊娠要高出许多。

对于儿科医生来说,双胎妊娠早产率比单胎妊娠要高约5倍多,早产的孩子体重低,各个器官和系统发育都差,新生儿的罹病率和死亡率显著增加,特别是极低体重的早产儿,残疾和死亡率更是高得惊人,以至于一些西方国家为了生存的质量,已经放弃对极低体重儿的抢救。抢救早产儿所花费的金钱也是相当昂贵的,对那些每天在高级温箱里的极低体重儿就更不要说了,每天就要千元以上。

对于家庭来说,全家人为双胎的抚养和教育所付出的代价是巨大的。对于一对年轻夫妇来说,他们常常没有力量独立完成两个孩子的抚养,必须动员家庭中所有的资源来帮助,甚至剥夺了他们父母本来安逸和舒适的晚年。而一个小学老师更是提到,在30年的教学生涯中,她观察到,双胎孩子大多体弱多病,鲜有

NH402号 刁佳一
特别出众的人才。

观点——

源头控制“人工”双胎

在试管婴儿治疗中,医生由于追求单移植周期的成功率,多放胚胎,造成双胎妊娠率增加,这是一个需要认识和克服的问题。在过去的6-8年里,西方国家已经清醒地认识到双胎的负面因素,为了降低双胎率,在试管婴儿治疗中,大力推广单胚胎移植,把试管婴儿成功的标志定义为:单胎、足月、活产、安全、舒适。我们国家试管婴儿技术虽然起步较晚,但发展很快,在理念上也需要和国际接轨。江苏省人民医院生殖中心自2008年以后,周期平均移植胚胎数已经从过去的2.1个降到1.8个,双胎率已经从过去的36%降到25%以下。

除了试管婴儿,促排卵治疗中控制双胎的工作还需要加强。必须规范促排卵的技术标准,在药物的选择、方案的制定、多余卵泡的处理等方面都需要有明确的限制。从这两个最大的医源性源头,控制双胎和多胎妊娠的发生。我们的医生除了考虑学术层面的问题,更重要的是要具有社会责任感,真正做为人民谋利的事情。

通讯员 朱晓刚 快报记者 吕珂

助孕食谱

食疗法 消除孕期黄褐斑

怀孕后,爱美的孕妈咪总担心黄褐斑会悄然爬上自己的脸庞。黄褐斑的形成与孕期饮食有着密切关系,这里介绍几种食疗的方法。

一、富含维生素C的食物

1. 猕猴桃:猕猴桃中的维生素C能有效抑制皮肤内多巴醌的氧化作用,干扰黑色素的形成,预防色素沉淀,保持皮肤白皙。

2. 西红柿:西红柿具有保养皮肤、消除黄褐斑的功效。每天用1杯西红柿汁加微量鱼肝油饮用,能令孕妈咪面色红润。孕妈咪还可先将面部清洗干净,然后用西红柿汁敷面,15-20分钟后用清水洗净。

3. 柠檬:柠檬中所含的枸橼酸能有效防止皮肤色素沉着。使用柠檬制成的沐浴剂洗澡能使皮肤滋润光滑。

二、富含维生素E的食物

1. 黄豆:黄豆中所富含的维生素E能够破坏自由基的化学活性,不仅能抑制皮肤衰老,更能防止色素沉着于皮肤。黄豆、绿豆、赤豆各100克洗净浸泡后混合捣汁,加入适量清水煮沸,用白糖调味做成饮品。每日3次对消除黄褐斑很有功效。

2. 牛奶:牛奶有改善皮肤细胞活性,延缓皮肤衰老,增强皮肤张力,刺激皮肤新陈代谢,保持皮肤润泽细嫩的作用。还可制作桃仁牛奶芝麻糊,核桃仁30克、牛奶300毫升、豆浆200毫升、黑芝麻20克。先将核桃仁、黑芝麻放小磨中磨碎,与牛奶、豆浆调匀,放入锅中煮沸,再加白糖适量,每日早晚各吃1小碗。

3. 带谷皮类食物:谷皮类食物中的维生素E,能有效抑制过氧化脂质产生,从而起到干扰黑色素沉淀的作用。猪肾薏苡仁粥,猪肾1对,洗净、切碎,与去皮切碎的山药100克,粳米200克,薏苡仁50克加水适量,用小火煮成粥,加调料调味分顿吃,具有补肾益肤功效。

好孕必读

孕妈妈上火 多吃点“苦”能“灭火”

由于天气寒冷、干燥,容易引起上火。在医院妇产科,因服用降火药而导致小腹疼痛的准妈妈接连三前来就诊。专家给准妈妈们的建议是:上火之后千万不能自己乱服药,尤其是一些含有黄连、牛黄等成分的降火药,很容易引起流产等其它危险情况,最近天气干燥,孕妈妈要多喝水,多吃一些维生素含量丰富的水果、蔬菜,注意平时的适量运动,防止春季上火。

有一些孕妈妈因为平时很少活动,营养充足,很容易导致上火。就食物而言,“苦”味食品是“火”的天敌。中医研究发现,这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。最佳的苦味食物首推苦瓜,不管是凉拌、炒还是煲汤,只要能吃苦瓜做得熟且不失“青色”,都能达到“去火”的目的。除了苦瓜,还有其他苦味食物也有不错的“去火”功效,如杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜、芥兰等。

好孕新知

孕妇煲汤 最好用压力锅



NH498号 张曼仪

不少孕妇有爱喝骨头汤的习惯,并觉得熬汤时间越长味道越鲜美,营养就越丰富。事实上,无论多高的温度,也不能将骨骼内的钙质溶化,因为动物骨骼中所含钙质不易分解,久煮反而会破坏骨头中的蛋白质,因此孕妇喝的汤最好是用压力锅炖的,骨髓中所含的微量元素也易被人吸收。

营养专家推荐的方法是:先将洗净的骨头砸开,然后放入冷水,冷水一次性加足后慢慢加温,水烧开后,可适量加醋,因为醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤内;不要过早放盐,因为盐能使肉里水分很快跑出来,加快蛋白质的凝固,影响汤的鲜美。此外,专家推荐的炖具为压力锅,因为用压力锅炖汤的时间短,汤中的维生素等营养成分损失不大,骨髓中的微量元素也易被吸收。长时间炖出的浓汤含有大量的饱和脂肪,这类汤对胃肠道有一定刺激,故孕妇不宜食用。

大肚皮感冒咳嗽 盐水鸡汤皆“良药”

准妈妈感冒,那可是全家人的事,不可小视。吃药吧,怕不安全,不吃吧,硬扛也不是个办法。那怎么办?看小编为大家大肚皮采集来的小招数,有没有效果来试试看!

1. 感冒初起喉头痒痛时,立即用浓盐水每隔10分钟漱口及咽喉1次,10余次即可见效。

2. 喝鸡汤可减轻感冒时鼻塞、流涕等症状,而且对清除呼吸道病毒有较好的效果。经常喝鸡汤可增强人体的自然抵抗力,预防感冒。

3. 用一把金属匙子放在开水里加温后(以不烫手为度)放在手掌表面“治感冒穴”上按摩,如果某处感觉异常,则在该处加强按摩。

热按摩片刻后,再用一把泡在冷水里的匙子刺激该处。轻感冒或咳嗽者,按上述方法刺激5-10次即可。手掌的治感冒穴位于左手掌大拇指和食指之间(近虎口处)以及右手大拇指第二关节以下部分的掌面。

4. 在保温茶杯内倒入42℃左右的热开水,患感冒者将口、鼻部置入茶杯口内,不断吸入热蒸气,1日3次。

5. 咳嗽者可用鸡蛋1只打匀,加入少量白砂糖及生姜汁,用半杯开水冲服2-3次可

止咳。

6. 感冒初起,刚感到鼻、喉发痒时做下述体操2-3次即能缓解症状。方法是:两脚稍分开直立,脖子伸直,头尽量上顶,两眼睁开,尽量伸长舌头,两手十指伸直,然后从头顶至手、脚趾使劲用力,直至全身震颤,并不断发出“嘎”声,反复2-3次。

孕妇用药有一定的风险,但并不是完全无益。一些疾病本身对胎儿、母亲的影响远远超过药物的影响,这时就应权衡利弊,在医生指导下合理用药。

抗感冒药大多是复合制剂,含有多种成分,常见的有速效伤风胶囊、感冒通、康泰克、白加黑、康必得、克感康、快克等等,这些药大都含组胺药,孕期不宜服用,特别是孕4周前,感冒药主要是对症药物,对孕妇又不是安全用药,所以建议孕妇最好不要用抗感冒药。

抗病毒药,对胎儿有不良影响,孕妇不易使用,若必须使用,则应在医生指导下。

退热药。感冒伴有高热,多预示病情较重,应及时看医生。消炎痛是孕妇禁忌退

抗感攻略

热药,阿司匹林孕32周后也不宜使用。

抗菌素。孕妇感冒如没明确的细菌感染证据,如扁桃体炎、血压高、咳黄痰、流浓涕等,可不用抗菌素。因为抗菌素可通过胎盘作用于胎儿体内,有20%-40%的可能性对胎儿构成危害,要在医生指导下,选择安全的抗菌素。

祛痰、止咳药。一般比较安全,但含碘制剂的止咳药,孕妇不宜使用。快报记者 吕珂



NH732号 张兼豪