

# 备孕期间的生殖健康管理

□ 莫馥华

备孕是每对夫妻生活中重要的阶段,科学、全面的生殖健康管理不仅能提高受孕几率,还能保障母婴健康。本文将从备孕期间的生殖健康管理入手,来介绍如何通过合理的生活方式、营养摄入、心理调适及医学检查来实现这一目标。

## 一、生活方式的调整

1、健康的饮食习惯:饮食是备孕期间最重要的健康管理之一。女性应确保摄入足够的叶酸、铁和钙,同时避免高糖、高脂肪和高盐食物。男性则需多摄入富含锌和维生素C的食物,这些有助于提高精子质量。均衡的饮食不仅能改善整体健康,还能为未来的胎儿提供一个良好的基础。

2、适量的运动:适量的运动有助于增强体质,调节内分泌系统。女性可选择瑜伽、游泳等低强度运动,男性则可进行跑步、力量训练等运动,但要避免过度疲劳。运动还能缓解压力,提升心情,为备孕创造一个良好的身心环境。

3、充足的睡眠:睡眠质量直接影响内分泌系统的正常运作。夫妻双方应保持规律的作息,确保每晚7-8小时的优质睡眠。良好的睡眠能提高身体免疫力,增强生殖健康。

好的睡眠能提高身体免疫力,增强生殖健康。

## 二、营养摄入的科学管理

1、叶酸的补充:叶酸是备孕期间的关键营养素,能有效预防胎儿神经管缺陷。建议女性在备孕前三个月开始每日补充400微克的叶酸,直至怀孕后的前三个月。叶酸不仅可以通过药物补充,还可以从日常饮食中获取,如绿叶蔬菜、豆类、全谷物、柑橘类水果和坚果等。为了确保足够的叶酸摄入,可以在医生的指导下选择合适的叶酸补充剂。此外,叶酸对于细胞分裂和DNA合成也有重要作用,有助于提升受孕几率和胎儿的健康发育。

2、微量元素的摄入:铁、锌和钙等微量元素在备孕期间发挥着重要作用。铁不仅能预防贫血,还能提高血液携氧能力,促进胎儿的健康发育。富含铁的食物有红肉、肝脏、豆类和强化铁的谷物。锌能提高精子生成和活动能力,富含锌的食物包括海鲜、牛肉、南瓜籽和豆类。钙则有助于女性的骨骼健康和胎儿骨骼发育,可以从乳制品、豆腐、深绿色蔬菜中获取。为了确保这些微量元素的摄入,可以在医生的指导下适当补充相关的营养剂。

3、健康脂肪的摄入:健康脂肪如不饱和

脂肪酸对生殖健康有积极的影响。 $\omega$ -3脂肪酸是其中的重要成分,它们存在于深海鱼类如三文鱼、沙丁鱼中,也可以从亚麻籽油、奇亚籽和核桃中获取。这些脂肪酸不仅有助于调节激素平衡,还能改善生殖系统功能,促进受孕。此外,适量摄入健康脂肪还能增强心血管健康,提升整体身体素质。在选择食物时,应尽量避免反式脂肪和饱和脂肪,更多地选择富含不饱和脂肪酸的天然食物。

## 三、心理调适的重要性

1、减压的方法:备孕过程可能会带来一定的心理压力,夫妻双方应学会减压。可以通过冥想、深呼吸、阅读等方式放松心情,避免过度焦虑影响生殖健康。

2、良好的沟通:夫妻之间应保持良好的沟通,共同面对备孕期间的挑战。相互支持和理解能增强彼此的信心,有助于建立一个和谐的家庭氛围。

3、积极的心态:保持积极乐观的心态是成功备孕的重要因素之一。尽量避免消极情绪,多参加有益身心的活动,保持心理平衡,有助于提高受孕几率。

## 四、医学检查及咨询

1、生殖系统检查:备孕前进行全面的生殖系统检查非常必要。女性应检查卵巢、子宫等器官的健康状况,男性则需检查精液质量及生殖系统功能。通过检查可以早期发现潜在问题,及时采取措施。

2、基因筛查:基因筛查能够预防某些遗传疾病的发生。夫妻双方可在医生的建议下进行基因筛查,了解是否携带遗传病基因,从而制定相应的备孕计划。

3、咨询专业医生:在备孕过程中,定期咨询妇产科医生和营养师的建议非常重要。他们可以根据每对夫妻的具体情况,提供个性化的健康管理方案,确保备孕过程科学、规范。

综上所述,备孕期间的生殖健康管理涉及生活方式、营养摄入、心理调适及医学检查等多个方面。科学、全面的管理不仅能提高受孕几率,还能保障母婴健康。每对夫妻应根据自身情况,制定合理的备孕计划,在专业医生的指导下进行健康管理,为迎接新生命做好充分准备。通过这些努力,每个家庭都能期盼一个健康、活泼的宝宝降临。

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院生殖科)

# 女性内分泌系统的日常养护要点

□ 莫洪敏

女性的健康始于内分泌系统的平衡与养护。内分泌系统由一系列腺体和激素组成,负责调节身体的代谢、情绪、生殖和免疫等多方面功能。随着现代生活节奏的加快和压力的增加,越来越多的女性面临内分泌失调的问题,这不仅影响到日常生活,还可能导致更为严重的健康问题。本文将为大家介绍女性内分泌系统的日常养护要点,帮助读者了解如何通过简单的生活方式改善内分泌健康,预防常见问题的发生,从而提升整体生活质量和幸福感。

## 一、饮食调理

1、营养均衡的重要性:合理的营养摄入有助于保持内分泌系统的健康。蛋白质、碳水化合物和脂肪是人体所需的三大主要营养素,缺一不可。蛋白质是身体细胞和激素的基础,而碳水化合物和脂肪则提供能量和支持激素的合成。饮食中应确保这三者的合理比例,例如,多摄入瘦肉、全谷物和健康脂肪来源如坚果和鱼类。

2、补充维生素和矿物质的途径与作用:维生素和矿物质对内分泌系统的调节同样重要。维生素D和钙对甲状腺激素的调节有

直接影响,而镁则有助于胰岛素的分泌和功能。日常饮食应多样化,增加蔬菜水果、乳制品和坚果的摄入,必要时可以通过补充剂来保证营养的充足。

3、控制糖分摄入:糖分过高的饮食会导致血糖波动,影响胰岛素的分泌和功能,进而引发糖尿病等内分泌疾病。饮食中应避免高糖食品,选择低GI(血糖生成指数)的食物,如全谷物和非淀粉类蔬菜。了解并识别饮食中的隐形糖分,如调味酱和加工食品,能够更有效地控制糖分摄入。

4、益生菌的作用:益生菌通过维持肠道微生物的平衡来支持内分泌健康。健康的肠道环境能够促进激素的代谢和排毒功能。选择适合的益生菌产品,例如含有乳酸菌和双歧杆菌的酸奶和发酵食品,可以有效改善肠道健康,从而间接调节内分泌系统。

## 二、生活习惯

1、规律作息的重要性:规律的作息有利于维持内分泌系统的平衡。人体的激素分泌有一定的昼夜节律,长期熬夜或不规律的睡眠会扰乱这一节律,导致激素失调。建立稳定的作息,每天保证7-8小时的优质

睡眠,有助于内分泌系统的健康运行。

2、夜晚睡眠对激素分泌的影响:夜间是身体修复和激素分泌的关键时期。深度睡眠阶段,生长激素和褪黑素的分泌达到高峰,帮助身体修复和调节新陈代谢。保持安静和舒适的睡眠环境,避免睡前使用电子产品,有助于提升睡眠质量。

3、锻炼与内分泌健康:适度的体育锻炼有助于调节体内的荷尔蒙水平。定期的有氧运动,如跑步、游泳和骑自行车,可以提升代谢率,促进脂肪燃烧和胰岛素敏感性。此外,力量训练也对女性的激素平衡有积极作用,能提高睾酮和生长激素的水平,有助于保持肌肉质量和骨骼健康。

## 三、心理调节

1、压力管理的必要性:长期的压力会导致皮质醇等压力激素的分泌增加,从而干扰其他激素的正常功能。学会管理压力对内分泌健康十分关键。可以通过冥想、瑜伽和深呼吸等方法来减轻压力,保持心理的平衡和健康。

2、压力激素与身体健康的关系:压力激素如皮质醇长期过高会引发多种健康问题,

包括肥胖、糖尿病和心血管疾病。这些疾病反过来又会进一步扰乱内分泌系统。通过规律的运动、充足的睡眠和健康的饮食来调节压力激素的水平,有助于预防这些健康问题的发生。

3、放松技巧与心理健康的重要性:学会放松技巧,如正念冥想、深呼吸和渐进性肌肉放松,可以有效缓解日常生活中的压力。保持积极的心态和心理健康,不仅对内分泌系统有利,还能提升整体的生活质量和幸福感。养成定期放松的习惯,有助于身心的全面健康。

综上所述,女性内分泌系统的健康养护需要从饮食、生活习惯和心理调节三个方面综合考虑。饮食调理可以提供必要的营养素,保持体内激素平衡;健康的生活习惯,如规律的作息和适度的锻炼,有助于稳定内分泌功能;而有效的心理调节则能减轻压力,避免压力激素对身体的负面影响。只有通过良好的生活方式和健康习惯,才能有效预防内分泌失调及相关疾病的发生。希望读者能够通过这些简单的养护要点,拥有更健康、更平衡的内分泌系统,享受更加健康、美好的生活。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 关爱女性健康,从盆底康复做起

□ 呼双爱

女性盆底是由多层肌肉和筋膜构成,它封闭了骨盆出口,有尿道、阴道、直肠则经此贯穿而出,承托并保持着盆腔脏器(如内生殖器、膀胱、直肠等)于正常位置。盆底肌是骨盆底部的一张“肌肉吊床”,有着“弹簧床”的美誉,犹如一张吊床,紧紧吊住尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等盆腔脏器,参与控制排尿、排便,维持阴道的紧缩度等多项生理活动。

盆底肌有什么作用?有三大功能:支撑盆腔器官;控制排尿排便;参与性生活。

如何找到盆底肌?1、中断排尿:想象你正在中止排尿。你感觉到肌肉上提吗?2、手指感知:清洁后的手指放入阴道内,阴道周围夹住手指的就是盆底肌。3、借助设备:使用设备进行阴道内电刺激时,你可以感觉到阴道周围肌肉在收缩,收缩的肌肉就是盆底肌。

## 一、盆底功能障碍发病的原因有哪些?

1、妊娠、分娩:整个怀孕过程,胎儿逐渐增大,盆底肌所受压力越来越大。分娩过程中盆底肌受到过度的牵拉扩张,特别是产钳或胎吸下困难的阴道分娩,盆腔筋膜、韧带和肌肉可能因过度牵拉而被削弱其支撑力量。若产后过早参加体力劳动,特别是重体力劳动,将影响盆底组织张力的恢复而发生盆腔器官脱垂。

2、腹压增加:盆底肌持续受到较大压力,容易损伤。如慢性咳嗽、腹腔积液、肥胖、持续负重或便秘而造成腹腔内压力增加。

3、衰老:45岁以后,雌激素水平降,盆底肌松弛使支撑功能下降。

4、医源性原因:没有充分纠正手术时所造成的盆腔支持结构的缺损。

## 二、盆底功能障碍性疾病的临床症状?

1、压力性尿失禁。患者在腹压增加时,比如咳嗽、大笑、打喷嚏、跳绳、跑跳等,可能出现不由自主的漏尿现象。

2、盆底脏器脱垂。患者病情较轻时,一般没有明显的不适症状。症状较重时,可能会出现阴道口异物感、摩擦感、下坠感和腰骶部疼痛等症状,有的还可出现尿频、尿急、排尿等症状。

3、大便失禁。患者可能出现不可控制的排便或排气等。

4、性功能障碍。患者可能出现性交痛、性交困难、性高潮障碍、性欲低下等表现。

5、急迫性尿失禁。患者可能出现尿频、尿急、夜尿等现象,有的会因尿急而出现漏尿。

6、慢性盆腔痛。患者可能出现下腹部疼痛、盆腔疼痛等症状。

## 三、盆底康复诊疗规程:

询问病史;体格检查;盆底功能评估;制定康复治疗方案;疗程化盆底康复治疗;康复后再评估;症状消除后持续进行家庭盆底训练。

## 四、盆底康复方法:

主要包括生物反馈和电刺激治疗。康复前做盆底表面肌电筛查评估,详细了解盆底肌的情况,结合症状等临床表现,以便制定针对性的盆底康复治疗。盆底表面肌电是一种无创的盆底功能评估方式,通过阴道电极检测盆底肌群的肌电信号,以此精确量化的反应盆底肌功能状态。

无创无痛盆底康复技术:1、神经肌肉电刺激,是通过电流刺激盆底肌,重建神经肌肉兴奋性,增强盆底肌的肌力,恢复盆底肌感觉及功能,一般建议一周治疗2-3次,十次为一疗程。2、生物反馈训练,是通过自己主动收缩肌肉进行锻炼,可在家自行训练,一般每天做3次,每次5-10分钟,长收缩和短收缩间断进行,有时也可以和电刺激治疗联合应用。3、凯格尔运动(又称为骨盆运动),是收缩你的骨盆底肌肉五分钟,放松你的这些肌肉10分钟,重复练习10次,每日3-4次,作为盆底康复家庭训练的重要手段,可使用阴道哑铃辅助训练。4、心理干预,鼓励和支持患者,让患者保持一种良好的心

态、对治疗非常有帮助。

盆底功能障碍是妇女常见疾病,随着年龄的增长发病率也随之增加,防治工作需要覆盖到女性的终生。产后是防治盆底功能障碍性疾病的重要阶段和理想时机。盆底康复治疗是目前行业内公认的有效并且作为一线推荐的盆底功能障碍性疾病防治措施。

五、盆底康复首先要建立盆底康复的理念,其次要做到“三早”。一是早检查,要定期进行盆底功能检查。二是预防,早期预防盆底功能障碍性疾病。三是早治疗,如果盆底功能检查异常,一定要在医生的专业指导下进行盆底康复。

盆底康复的黄金期是产后42天到6个月;包括盆底功能的恢复、腹直肌分离、耻骨联合分离、卵巢恢复、子宫复旧等。理想期是产后6月到产后1年半;评估后盆底功能康复巩固,坚持家庭盆底肌训练。康复的有效期是产后1年半到3年;家庭盆底肌训练。

总之,关爱女性,从盆底康复开始。盆底康复是女性健康的一个重要方面。通过正确的健康宣教和正确的盆底训练,女性可以恢复和保持盆底肌肉的健康和功能。

(作者单位:山西省吕梁市石楼县人民医院)