

宫外孕的成因与预防措施

□李洁

宫外孕又称异位妊娠,是指受精卵在子宫腔外着床发育的异常妊娠过程,其中以输卵管妊娠最为常见。简单来说,就是受精卵在子宫之外的地方开始生长的情况都属于宫外孕。正常的妊娠是精子和卵子在输卵管相遇结合形成受精卵,然后游向子宫,在子宫着床发育成胎儿,但由于某些原因,受精卵在迁移过程中出现问题,没有到达子宫,而是在别的地方停留并着床发育,就形成了宫外孕。

根据着床部位不同,可分为输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠及子宫残角妊娠等,其中以输卵管妊娠最常见。自然妊娠宫外孕的发生率大概是1-2%。有数据显示,试管婴儿助孕发生宫外孕的概率比自然受孕要高,大概是2-5%。其中,输卵管病变是造成宫外孕的主要原因。

一、宫外孕的影响

对身体的影响:宫外孕可能会导致腹腔出血、休克、感染、大出血等。如果不及时处理,可能会导致患者休克。宫外孕还会导致患者出现阴道出血,如果出血量比较多,而且没有及时控制,可能会导致休克。出现休克后,患者会表现出四肢厥冷、血压下降等情况,严重时危及生命。宫外孕的胚胎组织不能正常发育,并且会导致患者出现大出血的

情况,进而引发感染。如果治疗不及时,可能会导致感染性休克,甚至会危及患者生命。

对生育能力的影响:宫外孕可能会对输卵管造成损伤或切除,影响输卵管通畅性,增加不孕的风险。

对心理健康的影响:宫外孕不仅对女性的身体健康造成威胁,还可能对女性的心理健康产生负面影响。患者可能会因为担心再次发生宫外孕、害怕影响未来的生育能力而感到焦虑和抑郁。

二、宫外孕的成因

在试管婴儿助孕过程中,我们移植到宫腔内的胚胎是不会乖乖的只呆在宫腔里的,特别是对于第三天卵裂期的胚胎,他在着床前是到处“游走”的。他为了找到一块最营养和最适合自己生长发育的“土壤”,第三天的胚胎是有可能到处游动的,如果游到输卵管里种植下来,或因输卵管病变影响胚胎游回宫腔,就很有可能导致宫外孕。移植的胚胎虽然放置在宫腔内,但在受精后的几天内,胚胎会经历一系列的游走和发育过程。在此期间,如果胚胎不慎走到输卵管内,并且输卵管功能存在异常(如炎症、狭窄或结构异常),那么胚胎可能在输卵管内着床,从而导致宫外孕的发生。

以下是可能导致宫外孕的一些具体

原因:

1、胚胎游走:即使将胚胎放入子宫腔,具有生命力的胚胎仍可能在宫腔内游走,并选择舒适并合适的位置扎根植入。如果胚胎游走到输卵管,当输卵管功能正常时可以通过蠕动将胚胎送入宫腔,但如果输卵管功能异常,如存在炎症、狭窄、过于细长,就有可能发生宫外孕。

2、子宫内膜蠕动:胚胎进入子宫腔后,在一定位置靠近内膜。由于胚胎本身所发生的机械压力和子宫平滑肌的蠕动作用的相互配合,能将胚胎安置在子宫角腔中一个适当的位置。着床位点的选择可能决定于胚胎和内膜的某种特性。

3、宫腔环境不良:如盆腔炎(输卵管炎、输卵管积水等)是宫外孕的主要因素,炎症可能会造成宫腔、输卵管腔黏连等状态,不利于着床;且有研究显示,输卵管有炎症,会产生一些相关种植因子,从而诱导胚胎的粘附和侵入,导致宫外孕的发生。

4、手术操作不当:在胚胎移植手术中,如果术者操作技术不当,如推注速度太快、压力过大、注液量过多或使用的移植管不够柔软等,都可能造成宫外孕的发生。

因此,尽管胚胎移植的目标是将胚胎放置在宫腔内,但由于胚胎的游走、子宫内膜的

蠕动、宫腔环境的影响以及手术操作等因素,仍有可能发生宫外孕。

三、如何才能减少宫外孕的发生?

对于存在输卵管病变的患者,伴有盆腔慢性疼痛或白带异常等情况,通过就医明确诊断后,可给予抗炎或腹腔镜手术治疗;

对于既往发生宫外孕的患者,再次发生宫外孕的概率比正常人群大大增加,这类人群如若再次计划妊娠,一定得警惕宫外孕的情况发生,若一旦怀孕后出现腹痛或阴道流血不止的情况,需及时就医,明确诊断,并及时处理。

因此,从安全角度考虑,对于反复发生宫外孕的女性,可建议结扎或切除病变的输卵管组织,避免宫外孕的再次发生,受孕则可通过人工助孕,比如辅助生殖技术(俗称“试管婴儿”),而且通过处理病变的输卵管组织后,盆腔的炎症及宫腔的微环境也会的到明显的改善,还可以提高“试管婴儿”的成功率。

另外,既往有宫外孕病史的患者,若进行“试管婴儿”助孕,可建议移植培养到第五天或第六天的囊胚,因为囊胚相比第三天卵裂期的胚胎而言,它在宫腔移动的幅度较小,可以降低宫外孕的发生率。

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院)

痤疮的成因及相关护理措施

□文春梅

痤疮,这一皮肤问题几乎每个人都会经历。无论是青春期的青少年,还是成年后的成年人,痤疮都可能悄悄袭来,给我们的面容带来困扰。痤疮不仅仅是一个外观问题,它还可能影响人的自信心和情绪健康。本文将为您介绍一些基本知识,帮助您更好地应对痤疮问题。

一、痤疮的成因

1、皮脂分泌过多:皮脂腺是皮肤中分泌油脂的腺体,正常情况下,这些油脂会帮助保持皮肤的湿润和保护层。然而,当皮脂分泌过多时,油脂会堵塞毛孔,成为细菌和其他有害微生物的温床,最终引发痤疮。皮脂腺的过度活跃与激素水平变化密切相关,这也是为什么青少年和孕妇等特定群体容易长痤疮的原因。

2、毛囊堵塞:当死皮细胞、污垢等杂质堵住毛孔,导致毛囊内的皮脂无法正常排出时,就会形成痤疮,甚至发展成脓包等更严重的症状。尤其是在脸部、胸部和背部这些皮脂腺密集的区域,毛孔容易发生堵塞,痤疮就更容易形成。

3、细菌感染:在堵塞的毛囊中,细菌尤其是“痤疮丙酸杆菌”会大量繁殖,这些细菌会

引发局部的炎症反应,导致皮肤红肿、疼痛,并形成痘痘或脓包。细菌的感染不仅使痤疮更加严重,还可能导致痤疮痕迹的出现,甚至留下瘢痕。

4、激素波动:激素变化是痤疮的另一个主要原因,尤其是在青春期、月经周期、怀孕等时期。激素水平的波动直接影响皮脂分泌的多少,因此,这些时段往往是痤疮爆发的高峰期。特别是雄性激素(如睾酮)的增加,会刺激皮脂腺分泌更多的油脂,导致毛孔堵塞和炎症。

二、痤疮的护理方法

1、保持清洁:良好的清洁习惯是痤疮护理的基础。每天早晚使用温和的洁面产品清洁面部,去除多余的油脂和污垢,防止毛孔堵塞。但切忌过度清洁,过度洗脸反而会导致皮肤过于干燥,刺激皮脂腺分泌更多油脂,从而加重痤疮。

2、避免挤压痘痘:面对痘痘,很多人忍不住想去挤压它。虽然这种方式可以临时缓解痘痘的“存在感”,但实际上,挤压不仅会加重炎症,还可能导致细菌扩散,形成更多痘痘或留下疤痕。因此,面对痘痘时,最好的做法是耐心等待它自然愈合,或者寻求专业的治疗。

3、使用合适的护肤产品:选择无油、非致粉刺性(non-comedogenic)的护肤品,这些产品能有效减少堵塞毛孔的风险。此外,一些含有水杨酸、果酸等成分的护肤品,能帮助清除死皮细胞,防止毛孔堵塞,缓解痤疮症状。

4、保持良好的饮食习惯:饮食习惯对痤疮的发生也有一定的影响。虽然并没有明确证据表明某些食物能直接引发痤疮,但高糖、高脂肪的饮食可能加剧痤疮的症状。多吃富含纤维的蔬菜、水果,减少油腻、辛辣和高糖食物的摄入,有助于保持皮肤健康。此外,足够的水分也能帮助排毒,维持皮肤的水润和平衡。

三、痤疮的治疗方法

1、外用药物治疗:对于轻度的痤疮,通常可以通过外用药物来治疗。最常用的外用药物包括含有水杨酸、过氧化苯甲酰、抗生素等成分的药膏或凝胶。这些药物有助于清洁毛孔、减少细菌感染、缓解炎症。例如,过氧化苯甲酰能有效减少痤疮丙酸杆菌的数量,水杨酸则有助于去除角质层,防止毛孔堵塞。

2、口服药物治疗:对于中重度痤疮,可能需要口服药物治疗。常见的口服药物包括口

服抗生素(如四环素类)、激素类药物、以及针对激素波动的药物(如口服避孕药)。这些药物通过调节体内的激素水平或抑制细菌感染,能够有效控制痤疮的发展。

3、激光治疗与光动力疗法:对于顽固性痤疮或反复发作的痤疮,激光治疗和光动力疗法逐渐成为一种有效的治疗手段。激光可以通过高温作用于毛孔深处的皮脂腺,减少油脂分泌,并改善皮肤的炎症反应。光动力疗法则通过特定波长的光照射杀灭痤疮丙酸杆菌,并减少毛孔堵塞,治疗效果较为显著。

4、专业的皮肤护理:医生可能会根据个人情况,制定合适的治疗方案,有时还会进行定期的皮肤清理、痘痘注射等疗法,以帮助缓解症状。

痤疮虽然常见,但并不是不可战胜的敌人。通过了解痤疮的成因和护理方法,并配合适当的治疗手段,我们可以有效地减少痤疮的发生,改善皮肤健康。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,避免不良因素的影响,也能起到预防的作用。无论年龄大小,保持冷静,选择合适的护理与治疗方案,您定能重拾光滑健康的肌肤。

(作者单位:广西壮族自治区皮肤病医院)

产后恢复运动的科学指导

□潘珏蓉

产后恢复运动是许多新妈妈关心的问题。适当的运动可以帮助妈妈们身体更快地恢复,增强体质,提高心情,并有助于预防疾病。然而,产后恢复运动并非“随便运动”那么简单,它需要科学指导与正确的方法。本文将通过多个方面的介绍,帮助新妈妈们了解产后恢复运动的重要性、最佳时机以及正确的运动方式,帮助她们在恢复过程中避免走弯路。

一、产后恢复运动的重要性

1、改善身体恢复速度:产后的恢复并不是一蹴而就的,许多新妈妈可能会感到身体疲惫,甚至腰酸背痛。适当的运动能够加速身体的自我修复过程。比如,温和的有氧运动有助于增强心肺功能,减少水肿,缓解产后便秘等常见问题。

2、预防常见的产后健康问题:不少新妈妈在产后会遭遇一些身体问题,如盆底肌肉松弛、腰背痛、体重难以恢复等。通过针对性的运动,可以有效预防这些问题。例如,产后盆底肌肉恢复训练,不仅帮助提升女性的身体姿态,还能减缓尿失禁等问题的发生。

3、心理调节与情绪管理:产后的女性在

经历身体剧变的同时,往往伴随情绪波动,可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。适量的运动能够通过促进内啡肽的分泌,帮助缓解压力,提升情绪,因此除了帮助身体恢复外,运动还可以帮助减轻产后抑郁的症状,提高睡眠质量,增强免疫系统,减少慢性疾病的风险。此外,产后运动还可以增加与宝宝互动的机会,提升母婴亲密感,帮助女性建立更健康的心理状态。

二、产后恢复运动的最佳时机与注意事项

1、产后初期(0-6周):女性的身体还处于剧烈恢复阶段。此时,运动不宜过于剧烈,这个阶段的主要目标是进行基础的恢复和休息,帮助子宫恢复到原有的大小,避免剧烈活动造成产后出血或其他并发症。

2、产后中期(6-12周):女性的身体逐渐恢复,子宫也基本恢复到正常状态。此时可以开始一些轻度的有氧运动,如慢跑、骑行或游泳。与此同时,适度的力量训练开始变得更加适合,尤其是核心肌群和盆底肌肉的恢复训练,如腹部收缩、骨盆倾斜等,可以帮助产妇

改善体态,增强肌肉力量。

3、产后后期(12周及以后):女性的身体逐步恢复到接近正常的状态。这时,可以根据个人的体力情况逐渐增加运动强度,尝试更高强度的有氧运动或力量训练,甚至开始参加一些瑜伽或普拉提等项目。这一阶段的运动应该注重全面性训练,不仅仅是恢复体形,更是提高身体机能,增加体力和耐力。

三、产后恢复运动的正确方式

1、注重核心肌群的恢复:核心肌群在孕期和分娩过程中承受了巨大的压力。产后恢复的重点之一就是修复和加强这些肌肉群,尤其是腹部和盆底肌肉。腹部恢复训练可以通过一些简单的腹式呼吸、肚脐收紧等动作进行,逐步提高运动强度。盆底肌肉的训练有助于防止尿失禁和改善性功能,增强对腹部器官的支撑。

2、选择合适的有氧运动:有氧运动对于改善心肺功能、促进血液循环、燃烧脂肪等方面非常有效。产后恢复初期的有氧运动最好从轻度活动开始,如快走、散步、踩单车等。到了产后中期,可以尝试游泳、骑车等更多有

运动,既能加速体重的恢复,又能提高整体的健康水平。

3、避免过度运动和剧烈活动:产后的身体尚未完全恢复,过度剧烈的运动容易导致身体负担过重,可能引发关节受伤、肌肉拉伤等问题,甚至增加产后出血的风险。因此,所有的运动都应该避免超负荷训练,并根据身体的恢复情况进行调整。运动强度可以逐步增加,但最好避免一开始就进行高强度的运动。

总的来说,产后恢复运动并不是一场“速战速决”的挑战,而是一个循序渐进的过程。通过合理的运动安排,既能帮助女性恢复产前的体形,也能有效改善整体健康。科学的产后恢复运动,不仅让你在产后获得更好的身体状态,还能让你感受到运动带来的愉悦和成就感。为了自己的健康,也为了更好地照顾宝宝,产后恢复运动值得每一位新妈妈认真对待。在运动的旅程中,给自己一点耐心,让身体和心灵共同恢复,迎接崭新的每一天。

(作者单位:广西壮族自治区柳州市人民医院)