

## 如何养好子宫内膜

复旦大学附属妇产科医院 主治医师 邵文裕

子宫内膜是覆盖在子宫腔的一层上皮细胞,每月会增厚,等待受精卵的来临。如果这个月没有怀孕,增厚的内膜就会从子宫壁上剥落下来,伴着出血形成月经,从阴道排出。什么样的子宫内膜才算好?如何养护子宫内膜呢?

### 重要指标

规律的月经是判断子宫内膜好与不好的一个重要指标,月经越规律,子宫内膜就越好。正常的月经频率一般为24~38天,平均28天左右,频率相差 $\geq 8$ 天算不规律。如果一直规律的月经,突然来了10多天还没有干净,或者每次月经前后都有少量出血几天,又或者避孕情况下超过2个月,月经还没有来……这些

情况都要及时就医。

### 怎么养

**保证月经规律** 平时生活中要避免熬夜、过度疲劳、长期精神高度紧张,这些因素均可反馈至下丘脑,引起下丘脑性闭经或月经紊乱。雌孕激素一旦分泌紊乱,子宫内膜无所适从,就会发生增生性疾病,比如复杂性增生、非典型性增生等。

**管理体重** 肥胖和很多内分泌疾病密切相关,如肥胖女性多囊卵巢综合征的发生率为35%~60%。多囊会导致月经不规律,是子宫内膜病变的高危因素。太瘦也不利于子宫内膜“成长”。因为脂肪是外周雌激素合成的主要来源,脂肪太少,不能合成足够的雌激

素,子宫内膜可能就“长不起来”。

**定期妇科体检** 尽管子宫内膜不好最常体现在月经上,但并不是所有的子宫内膜病变都会引起月经不调。有一部患者合并有内分泌功能的卵巢囊肿,长期分泌额外的雌激素,久而久之导致子宫内膜病变,直到检查才发现。

### 最怕的两件事

**热衷服用保健品** 很多所谓服用后能让皮肤变好的保健品可能添加了雌激素类似物,长期服用可导致子宫内膜增生,如蜂王浆、雪蛤、胎盘制品、异黄酮胶囊等。但豆浆、豆腐等豆制品虽含有植物雌激素,但不足以导致子宫内膜病变发生,可放心食用。

**反复人工流产** 多次人流可能损伤子宫内膜,无法再次增厚,最终导致子宫内膜变薄,增加了怀孕的困难。

如无生育要求,请严格避孕。



## 高龄想好“孕” 做好四件事

南京市中西医结合医院 主任医师 刘德佩 副主任中医师 李萍 杨璞

从生理学的角度来说,女性35岁后卵巢功能会逐渐趋向衰退,卵子中染色体畸变的机会增多,造成流产、死胎或畸形的概率加大。所以,这个年龄段准备怀孕的女性除了进行孕前的检查、注意一些常规事项外,还要做好以下四件事。

### 孕前注意中西医结合调理

很多女性认为,怀孕之后才需要找中医调理。其实,孕前调理中西医结合更有优势。肾为先天之本,肾精的主要功能与人的生长繁殖有关,也是生命活动的基础物质;肾精还能生髓、养

骨、补脑,并参与血液的生成,提高机体活力。而肾精亏虚,容易引起不孕不育、性欲低下、神疲乏力等症状。此时,可通过中西医结合的方式调理体质。

### 养精蓄锐,少熬夜

中医认为,经常熬夜的女性容易阴虚,影响怀孕。从西医的角度来说,有些生殖激素在晚上10点到凌晨6点分泌。因此,女性要少熬夜,促进生殖激素分泌。

### 放松心情,避免压力导致抑郁

对于女性来说,平时生活、工作中容易出现情绪波动及心理障碍,导致内分泌紊乱,下丘脑

垂体-卵巢轴的正常运行受到干扰,肝气郁结,从而影响正常的卵子成熟及排出。所以,放下压力才能更好受孕。

### 备孕期不要过度减肥

年轻人的标准体重=身高厘米数-105(公斤)。女性体内如果没有足够量的脂肪,雌激素水平会下降,大脑还会逐渐限制生成一种叫做“脂瘦素”的内分泌物质,使女性的生殖功能减退,不容易怀孕。但不是说胖就好,如果脂肪过多,由脂肪所转化的性激素就会增加,使激素比例失调,反而会出现卵巢疾患以至降低怀孕概率。

## 不孕检查的最佳时间

南昌市生殖医院  
副主任医师 李琳

想要有效治疗不孕,相关检查是必不可少的。但不孕检查并不是随时都可以做,选择适宜的时间,不仅有利于明确病情,也利于医生对症施治。女性不孕常见检查包括卵巢功能、宫腔镜和泌乳激素检查,以下是最佳检查时间。

### 卵巢功能检查

卵巢功能检查一般在经期第2~3天抽血检查激素,因为这个时候体内的激素不会有太大浮动,可以清楚判断卵巢老化、慢性不排卵及多囊性卵巢症状群等问题。输卵管造影适合在月经后3~7天做,是评估输卵管通畅与否的常见检查。在月经期间不能执行该检查,因为经血可能阻塞原本通畅的输卵管,会造成误判,并引起感染。

### 宫腔镜检查

宫腔镜检查是通过宫腔镜置管,注入美兰液,并在腹腔镜的联合下观察双侧输卵管是否通畅、阻塞的部位,同时能够疏通双侧输卵管。宫腔镜检查一般在月经后3~7天做。

### 泌乳激素检查

泌乳激素如果过高,会直接干扰正常排卵及月经周期。在傍晚,泌乳激素会出现生理性上升,所以建议女性在早上检查比较准确。

## 孕期怎么吃

广东省妇幼保健院  
主任医师 温济英

对孕妇来说,每一口吃进去的东西,都可能会关系到胎儿的发育。那么,孕期怎么吃才科学呢?

在饮食上要注意食物的多样化,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,最好达到平均每天12种以上、每周25种以上。并且要注意各种食物合理搭配,谷类食物200~300克/天,其中包括全谷物和杂豆类50~150克、薯类50~100克;新鲜蔬菜不少于300克/天,其中深色蔬菜应占1/2;新鲜水果200~350克/天,果汁不能代替鲜果;鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,推荐每天120~200克,尽量少吃肥肉、烟熏或腌制的肉制品;奶及奶制品,每天摄入量相当于300毫升以上液态奶。

有些孕妇在孕早期可能会因孕吐反应比较大,吃不了太多东西而担心营养不够影响到胎儿的生长发育。其实,早期孕吐、胃口不佳时,孕妇可根据自己的饮食喜好,少量多餐地进食,每天保证130克碳水化合物就可以。

为了避免因妊娠期贫血而影响到胎儿的正常发育,建议孕妇每天安排20~50克红肉,每周吃1~2次动物内脏或血液。