

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 774 期 | 2020 年 1 月 6 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 高龄备孕到底能不能圆梦

医周健闻

1 SLE 易复发加重 早治疗才能早获益

“生”或“不生”“怎么生”，这一系列问题已经成为高龄备孕夫妇的心病。35 岁以上初产妇产妇为高龄产妇。孕产妇年龄超过 35 岁以后，机体处于下滑趋势，无论是围产期合并症还是胎儿的出生缺陷率都会明显增高，建议女性尽量不要成为高龄孕妇。但是，随着人们生存环境改变、工作压力增大、婚育年龄推迟，高龄孕产妇人数持续增长，尤其是备孕二胎的妈妈，二胎计划就此搁浅吗？高龄备孕到底能不能圆梦？又有哪些问题需要审慎考虑呢？



【病例故事】

高女士年近不惑，有一个令人羡慕的三口之家。然而，最近高女士却有了“心事”，原来推行二孩政策后，周围的同事朋友陆续“报喜”，这让高女士心动不已，但是考虑到自己的年龄，不禁打起退堂鼓……

### 辅助生殖技术 如何破解临床难题

第八届中美不孕不育学术高峰论坛上，上海交通大学医学院附属瑞金医院生殖医学中心副主任医师陈睿指出，年龄是女性不孕的高危因素。和高龄孕产妇同步增长的是不孕不育发病率，不孕不育发病率呈逐年上升趋势（10%~15%），且中国不孕症发病率处于较高水平，不孕人数超过 5000 万，符合生育二胎条件的家庭约 9000 万，但每年通过辅助生殖技术出生的孩子已超过 30 万。不孕症是继癌症和心脑血管疾病之后影响人类健康的第三大疾病，严重扰乱家庭幸福、社会和谐。

辅助生殖技术是解决不孕症的有效方法之一，但反复着床失败(RIF)是目前辅助生殖技术的临床难题，究其原因，子宫内膜容受性低下是 RIF 的主要因素。应对这一问题，可从母体因素和胚胎因素两方面着手，其中，移植胚胎前基因筛查(PGS)是一种遗传筛查，其确定胚胎中的细胞是否具有正确数量的染色体。PGS 是行之有效的方法，实验证明，通过 PGS，移植整体倍体囊胚可以显著改善 RIF 患者的临床结局。

### 高龄备孕夫妇 需要做好哪些准备

陈睿指出，在家庭需求的基础上，高龄妈妈自己的身体状况是特别需要重视的问题。

身心评估 虽然不少生殖中心有高龄女性助孕成功的病例，但是超过 45 岁的女性卵

巢功能已经严重下降，助孕成功率低。如果有迫切生育要求的高龄妈妈，一定要做好充分的心理准备，一定要进行孕前健康评估，检查项目主要包括性激素水平检测、抗苗勒氏管激素测定、B 超(子宫和卵巢情况)，指标许可后再进行备孕。

细查子宫 有剖宫产或子宫手术史的女性可能会出现子宫瘢痕缺损，子宫壁薄弱等情况，这部分女性在备孕前一定要做子宫情况评估检查，看是否适合怀孕。如果不做检查，贸然备孕，可能在孕中晚期出现子宫破裂等危险，甚至危及生命。

患病尤慎 有些高血压、糖尿病、心脏病或者肝肾功能不全患者也想要生育二胎，她们反复强调在第一次怀孕时也有这些问题但依然顺利生产了，这是否意味着二胎也和之前一样呢？虽然合并的这些疾病并不是特别严重，但对于孕产妇和胎儿来说，风险概率会明显增加。由于这些疾病都是慢性病，理论上治愈的可能性非常小，还会进一步加重，再综合年龄因素，再次怀孕后面临的风险会加倍增高。一般不建议患有这些疾病的女性再次生育，如果确实有迫切要求，也一定要在心内科和内分泌科等专科做全面评估后谨慎备孕。

不宜生育 在早期备孕阶段就存在反复流产病史者，或检查发现父母双方任意一方存在染色体异常的夫妇不建议生育二胎。虽然染色体异常也可能生育正常的孩子，但早期流产的概率很高，如果再合并高龄，风险会更大。

陈睿介绍，上文中的高女士在瑞金医院“二胎备孕”门诊评估了风险，同时进行了全面细致的检查，除了卵巢功能略有下降外，其他指标都显示正常，经过三个月的卵泡监测，现在的她已经成功怀上了“二宝”。

陈睿提醒渴望“二孩”的高龄妈妈切不可大意贸然备孕，一定要在医院生殖中心进行全面的检查和评估，做好身心准备后，才有望安全地迎接健康的家庭新成员。 虞睿 图 TP

### 专家点拨

对于胎儿来说，危害最大的莫过于甲状腺功能低下。这是因为孕期宝宝脑发育所需的甲状腺激素完全来自于母体，母体的甲状腺激素因甲状腺功能低下而缺乏，可导致宝宝的神经、智力发育障碍。有研究表明：孕妇存在甲状腺功能低下得不到纠正，孩子出生以后发生神经智力问题的风险明显增加。可以负责任地说，甲状腺功能低下就是宝宝智商的“窃贼”。

甲状腺功能低下还会使准妈妈们在孕期流产，早产，死胎风险大大增加，所以妊娠期甲状腺功能低下必须引起准妈妈们的重视。

甲状腺功能检查，顾名思义就是诊断甲状腺疾病的检查项目，包括了总三碘甲状腺原氨酸(TT3)、总甲状腺原氨酸(TT4)、游离三碘甲状腺原氨酸(FT3)、游离甲状腺原氨酸(FT4)、促甲状腺激素(TSH)、抗甲状腺球蛋白抗体(TGAb)、抗甲状腺微粒体抗体(TMA)、抗甲状腺过氧化物酶抗体(TPOA)这八项指标。这八项指标分别有着各自的临床意义，也是临床医生诊断和治疗甲状腺疾病的依据。

患有甲状腺功能低下的准妈妈不必恐慌，临床研究证明，准妈妈只要在孕前，孕期密切监测甲状腺功能，及时药物干预，这些风险完全可以规避。

妊娠甲状腺功能低下，一旦临床确诊，首选药物是优甲乐，此药物属于比较安全的孕期服用药物，医生会根据甲状腺功能的各项指标在初始用量基础上进行剂量调整，以期及早将甲状腺激素水平恢复至正常。

包姿萍 章烨(上海市第八人民医院妇产科)

## 甲状腺功能低下 专偷宝宝智商

14 年前，22 岁的芳芳大学毕业，刚开始职业生涯就被确诊为系统性红斑狼疮(简称 SLE)。这 14 年间，她的病情反复并加重，从四肢乏力、发烧，到狼疮性肾炎、肝功能受损、心力衰竭、高血压，直至后来股骨头坏死、视力减退、行动不便……三次严重的疾病进展和多次复发，使她的生活局限在医院和家的两点一线。在我国有上百万和芳芳同样命运的系统性红斑狼疮患者饱受疾病折磨。

系统性红斑狼疮是一种伴随终身的自身免疫性疾病，好发于 15-45 岁女性，临床表现复杂多样，因人而异。据统计，约 40% 的患者在第 1 年出现器官损害，50% 的患者发病 5 年内发生永久性器官损害。上海交通大学医学院附属仁济医院南院风湿免疫科李挺教授介绍，尽管患者的 10 年生存率有很大提高，但由于疾病活动、反复复发(年复发率 13.0%-15.7%)和药物毒性，患者常存在多器官系统不可逆损伤的风险，损伤的严重程度和频率随时间推移而增加，器官受损后又预示着更多器官受损和死亡风险增加。引起一系列病变以及恶化的致病因素尚无法明确，因此，一旦发现患有系统性红斑狼疮，应及时积极规范治疗，同时预防感染，避开吸烟等污染环境，遵循良好的生活行为习惯。

目前仍有 60% 的患者疾病持续活动或者反复复发，给患者个人和家庭带来了巨大的痛苦和沉重的经济负担。为了帮助患者渡过疾病难关，各项援助行动纷纷展开，中国初级卫生保健基金会日前发起了“落丽新生”系统性红斑狼疮患者公益援助项目，为那些经济困难的患者提供了坚持治疗的可能性。 乔阔

### 2 肿瘤免疫治疗为 淋巴瘤患者提供新选择

肿瘤免疫治疗在“攻伐”霍奇金淋巴瘤的征程中传出捷报。抗 PD-1 抗体药物替雷利珠单抗注射液于日前正式通过国家药品监督管理局批准，用于治疗至少经过二线系统化疗的复发或难治性经典霍奇金淋巴瘤患者。这是中国原研新药又一重要的里程碑事件。

霍奇金淋巴瘤是一类累及淋巴结及淋巴系统的恶性肿瘤，其中经典霍奇金淋巴瘤最为常见，约占霍奇金淋巴瘤的 95%，在 15-30 岁的年轻成人中以及 55 岁以上的成人患者中发病率最高，多以淋巴结肿大为首发症状，晚期可累及肝脾、骨髓等。一线放化疗已极大地改善经典霍奇金淋巴瘤患者的生存，但仍大约有 5%-10% 的患者存在原发性难治性疾病，10%-30% 的患者在首次获得疾病缓解后出现复发，这部分患者预后差，传统的挽救方案疗效有限，临床仍存在未满足的治疗需求。

经过独特结构改造的 PD-1 单抗，减少了与巨噬细胞表面 FcγR 受体的结合作用。治疗复发或难治性经典霍奇金淋巴瘤的完全缓解率高达 61.5%。北京大学肿瘤医院大内科主任、淋巴瘤科主任朱军教授评价，此次获批上市的新药，不仅为国内复发或难治性经典霍奇金淋巴瘤患者带来了有意义的治疗选择，更为全球淋巴瘤治疗的发展贡献出中国智慧。 章菁

## 从生活习惯做起防范“腰背痛”频频发作

### 康复有道

腰背痛是骨伤科最常见的疾病，长期坐姿不当或超负荷活动造成腰背部肌肉劳损是腰背痛的重要原因。腰背部肌肉能够维持腰椎的稳定性，可以减轻腰椎韧带、椎间盘和小关节的负荷。积极进行腰背肌功能锻炼，有助于维持及增强脊柱的稳定性，从而延缓腰椎劳损和退变的进程，减轻腰背痛症状。

对于曾经有过急慢性腰肌损伤、腰肌筋膜

炎、腰肌劳损或者腰椎间盘突出症，目前处于缓解期的患者，腰背肌功能锻炼对防止病情的复发有一定的作用。如何进行有效的腰背部肌肉锻炼，应在专业骨伤科医生的指导下，循序渐进地开展。

除了运动锻炼外，更重要的是生活习惯。在日常生活中要注意以下三点：

#### 1. 学会正确用腰

拿起地上的重物时，腰部不能弯曲，先把腰部挺直且固定，再用大腿的力量站起来，这样才能保护椎间盘，防止椎间盘向后突出。

#### 2. 平时少穿高跟鞋

穿高跟鞋会影响骨盆向前倾斜，此时腰部肌肉会紧张，而且腰椎关节突关节间的负荷也会随之增加，最后会产生疼痛。

#### 3. 纠正不良姿势

无论站或坐，要保持正确的姿势，脊柱直立不驼背，胸背肌张力均衡，长期坐着工作的上班族，腰部靠着椅背，有个支撑，减少对腰椎的压力，还要纠正正跷二郎腿的不良习惯。

许金海(主治医师) 叶洁(副主任医师) (上海中医药大学附属龙华医院骨科)