

生育力也有“保質期”

時間不僅會帶走年輕的容顏，還可能偷偷加速轉動“生育時鐘”，摧毀女性脆弱的生育力。

生育力受年齡因素影響大

女性的生育力是指產生卵母細胞、受精并孕育胎兒的能力，通俗說，就是成為母親的潛力。首都醫科大學附屬北京婦產醫院內分泌科主任、國際生殖力保護中心負責人阮祥燕告訴《生命時報》記者，生育力的好壞，卵巢功能起着決定性作用。與男性每天可產生數百萬個精子不同，女性卵子數量是“命中注定”的。剛出生時，女性卵巢內約有100萬~200萬枚卵細胞，到青春時期剩下30萬~40萬枚。從性成熟期開始，初級卵母細胞受到性激素刺激逐個“蘇醒”，但最終也祇有三四百枚具有生育潛力。正常女性每個月排出一枚卵子，因此卵巢儲備會在25~33年內耗盡，而大多數女性的生育能力在絕經前8年就終結，也就是說，一生中可能受孕的時間大約祇有17~25年。育齡女性一個排卵周期受孕可能性為20%~25%，一年內為80%~90%，18月可達93%~95%。但這祇是理想狀態，受生理、病理、環境因素等諸多限制，一些女性的受孕幾率要小得多。

年齡是影響女性生育力的主要生理因素。男性生育能力的“拐點”通常發生在40~45歲，而女性從30歲開始生育力就呈漸進式下降。研究顯示，與20~29歲時相比，35~39歲婦女生育力降低了25%，40~45歲降低95%。這一現象不僅與卵子數量的逐漸減少有關，還受到卵子質量的影響。20多歲的女性體內約有1/4的卵子存在染色體異常；到30~35歲，這一比例上升到40%，此後呈指數級增長；40歲後，染色體異常的卵子占比3/4。染色體異常會導致胚胎不能正常發育、無法着床及流產等。

年齡導致的卵巢衰老不可逆，自身免疫性疾病、子宮內膜異位癥、婦科感染、放化療史、不當的人工流產等還會讓卵巢提前衰老。此外，女性的生活經歷，如暴露在輻射或有毒化學物質下，也會對發育中的卵子產生不利影響。

生育問題已成全球挑戰

在長達數千年的歷史中，女性都是在十幾或二十歲出頭時懷孕生子，20世紀60年代之前，女性生育第一胎的年齡平均為21歲左右，而2017年的統計數據顯示，所有經合組織國家女性首次生育年齡平均為30歲。我國第六次人口普查數據也顯示，中國婦女平均生育年齡已達29.13歲。



技術也無用武之地。專家們建議，守護生育力要做好以下幾個方面：

生孩子別拖着。若有生育打算，應盡量在最佳生育年齡（25歲左右）完成，此時卵子質量大、子宮容受性強、分娩危險小。鄭杰表示，過早生育會因女性全身發育尚未完全成熟，對胎兒產生不良影響；過晚生育，尤其是35歲後生產，不良孕產事件的發生率將大大增加，還可能犧牲掉孩子的健康。

墮胎慎之又慎。現在很多人希望在經濟條件好、身心狀態佳等“萬事具備”的狀態下生子，一旦意外懷孕就要打掉孩子，這萬萬不可取。鄭杰表示：“如果胚胎堅強地活着，就證明它有足夠的能力發育。臨床上，很多女性會因為墮胎導致宮頸或宮腔粘連、日後習慣性流產甚至終生不孕。女人的生育能力不是無限的，要記得‘花開堪折直須折’，下一次未必就能獲得理想的結果。”

遠離危險因素。遠離放射性物質、農藥等有損生殖健康的危險因素，從事化工行業的女性在備孕前幾個月需要做好嚴格防護。

改掉不良習慣。盡早戒煙戒酒，避免熬夜，按時吃飯并保證營養均衡，堅持鍛煉，保持樂觀豁達的心態。

注意生殖系統衛生。正確採取避孕措施，避免反復人流；月經期或陰道有出血時要避免性生活；不到衛生無保障的公共場所泡澡、泡溫泉等，避免感染；若生殖系統出現問題，應選擇正規醫療機構就診，不要諱疾忌醫，更不要輕易聽信網絡上或小廣告的誇張宣傳，以免耽誤病情。

阮祥燕最後建議，月經不正常、年齡超過35歲及規律性生活超過1年未懷孕的女性，應及時到醫院評估卵巢儲備功能，以明確生育力情況。即使沒有生育打算，了解卵巢健康狀況也對保持全身健康有幫助。若存在甲狀腺功能減退、自身免疫性疾病等，應積極配合治療，確保病情得到很好的控制。

阮祥燕說，人類壽命的延長和健康水平的提高並不會使生育力變強，相反，現代人的不良生活習慣可能導致生育力過度損耗。例如，長期熬夜會造成內分泌紊亂，不利於卵子發育；久坐不動影響骨盆內血液循環，影響卵子質量；過度減肥、營養攝入不足可擾亂孕激素分泌，降低生育力；煙草能損傷卵子，酒精則會影響內分泌，導致卵巢提前老化；工作壓力大，長期處在精神緊張、情緒焦慮中也會增加受孕難度。

全球範圍內，不孕癥的發病率逐年上升，這已成為醫學界面臨的嚴重挑戰之一。“門診數據顯示，約20%的患者發生卵巢早衰。這是婦科疾病中最難解決的問題，某種程度上比癌癥還難治。”阮祥燕說，卵巢一旦早衰就無法逆轉，不僅會造成生育力下降，還會增加骨質流失、認知受損、心血管疾病及早亡風險。女性推遲生育，除了要承擔流產、孕期糖尿病及高血壓風險，胎兒還可能出現早產、體重過低和先天性畸形等問題，孩子未來患糖尿病、高血壓等疾病的年齡可能提前。

輔助技術不是“萬能藥”

過去幾十年，生殖醫學的迅速發展，為原本可能失去生育力的女性帶來了希望。例如，對患有惡性腫瘤、需要放化療的育齡女性及時進行卵巢組織凍存，待患者身體條件允許時，再將卵巢組織解凍并培育，形成胚胎後移植回子宮。不過，中華預防醫學會生育力保護分會生育與重組學組副組長鄭杰提醒，輔助生殖技術是幫助部分女性圓生子夢的手段，但我們不能認為有了“保底”就可以肆意揮霍健康，仍要盡可能自然懷孕。因為這些技術在一定程度上仍然受到卵子質量的限制，如果沒有良好的卵巢功能，再先進的

最新研究發現，腸道菌群與慢阻肺、高血壓、2型糖尿病等29種病有關 護腸，防治老年病的突破口

俗語說“人老腸先衰”。作為人體最大的“排毒”器官，腸道的狀態會直接影響身體的各個部位。對老人來說，甚至還可能成為某些疾病的誘因。歐洲心臟病學會近日發布的一項研究顯示，腸道中的微生物與29種特定疾病有關，包括2型糖尿病、心力衰竭、慢阻肺、高血壓等。因此預防及輔助治療各種老年病，不妨從護腸做起。

腸道運行“井井有條”，腸道菌群發揮了巨大作用。作為腸道的“居民”，它們種類豐富、體量龐大——一個健康人的結腸內約有400個以上的菌種，從我們出生開始就如影隨形，幫我們護衛腸道健康。同時，它們又形成了一個複雜的微生態系統——從腸道的食物殘渣中獲取水分和營養，“吃飽”後將不要的殘渣推出丟棄，把“腸道家園”打理地井井有條，維護著我們的健康。

但是，老年人咀嚼能力下降、消化速度減慢，腸道菌群很容易“吃不飽”，以致沒有力氣處理腸道的殘渣，使內部環境變差，甚至導致各種健康問題。哈爾濱醫科大學附屬第一醫院老年病科主任醫師吳秀萍告訴記者，雖然腸道菌群祇負責自己的“一畝三分地”，却關乎整體的生命質量，對老年人來說，更是防治各種疾病的“突破口”。

1.和心血管病相關。近日，吳秀萍及其團隊完成的一項綜述研究顯示，通過調整腸道菌群，能改善心衰患者內臟淤血引起的消化道脹氣及食欲下降，還能減輕水腫，加速疾病治愈，提升老年人生活質量。

2.影響大腦功能。有理論認為，大腦神經和內分泌、免疫系統是雙向聯系的：大腦通過調節胃腸道移動和腸道滲透性，間接影響腸道菌群；腸道菌群通過釋放內分泌物質，可影響腸道與大腦之間的通路，從而影響大腦的發育及功能。

3.影響情緒。研究證明，腸道內微生物的狀況會通過腸神經、迷走神經傳給大腦，對人的情緒產生一定影響。比如，美國休斯敦貝勒醫學院一項研究顯示，腸道菌群種類減少、生態紊亂會使焦慮行為增加。

4.和炎癥相關。當腸道菌群失衡，腸道內的細菌、毒素等會破壞黏膜的穩定性，降低腸黏膜屏障保護功能，引起體內產生炎癥反應，使人出現腸炎、胃炎等炎癥表現，阻礙營養吸收，影響長期健康。

可見，腸道環境關乎身體健康。出現脹氣、食欲不振、排便異常以及突然的精神消沉等情況，建議及時就醫，檢查腸道健康狀況。吳秀萍表示，老年人腸道脆弱敏感，日常生活更要注意防護，建議從以下角度進行調整。

1.保證蔬果攝入。為讓腸道菌群“吃飽吃好”、有力氣幹活，日常食物攝入需要考慮它們的喜好。膳食纖維是蔬菜、水果的主要成分，人體無法吸收但能被菌群利用，不僅豐富菌群的食



皮膚乾燥，多吃滋陰食物

最近天氣越來越冷，很多人皮膚乾燥，甚至出現皸裂、長倒刺的現象，即使用了滋潤霜，還是無濟於事，怎麼調理才好呢？

中醫認為，燥是自然界六氣之一，季節與秋相對，臟腑與肺相對，肺主皮毛。燥邪易耗傷津液，使肌膚失養，皮膚屏障功能減弱，導致肌膚乾燥不潤。因此，治療皮膚乾燥，僅從外補水、保濕，往往達不到預期值。祇有遵循“燥則潤之”的原則，順應自然的更替變化，調整生活方式，內外兼顧才能達到治療的目的。

臨床中，取“津血同源”之理，可選用滋燥養榮湯，滋陰養血，生津潤燥；也可以選用沙參麥冬湯加味，健運脾氣，恢復脾肺功能，燥癥自然消失。日常調理推薦三個食療方。藕麥養陰粥：藕有清熱生津、補益脾胃的作用，麥冬養陰生津，粳米補中益氣，此藥膳具有養陰生津、潤膚美容的功效；玉竹百合茶：玉竹具有養陰潤燥的功效。百合有養陰潤肺、清心安神的作用；參須枸杞茶：防止衰老，補充元氣，并能補脾益肺。

此外，中醫外治法具有簡便快捷的優點，局部刺激可以達到調和整體氣血陰陽的作用，針灸常選用列缺（左右兩手虎口交叉，一手食指壓在另一手腕後高骨的正中上方，食指指尖所指的凹陷處）、照海（足內踝尖下方的凹陷處）、太溪（足內踝與跟腱間的凹陷處）、三陰交（內踝尖上3寸）等穴位。



譜，也能促進腸道蠕動，促進食物殘渣的排出。蛋白質是牛奶、大豆及其制品、谷類的重要成分，腸道菌群可利用蛋白質殘渣合成必需氨基酸，並參與糖類和蛋白質的代謝。

2.多吃助消化食品。例如冷藏酸奶、泡菜等。也可在醫生指導下適當補充微生態制劑，如生態活菌素、雙歧桿菌等。大量的“好居民”進入腸道，可為腸道健康做出努力。

3.避免冰冷、高脂肪和刺激性食物。這些食物會刺激腸道黏膜，油膩食物還會讓腸道蠕動變慢，導致菌群失衡。

4.定時排便。腸道的殘渣需要定時排出，這樣腸道環境才不會臭氣熏天，讓“居民”工作地安心。

5.適度運動。每天最好適度進行運動，通過慢跑、散步等運動來促進胃腸道蠕動，還可通過腹式呼吸來提高腸胃活動量，從而鍛煉腸胃的消化功能，增強老年人的身體機能。

