

9贴士

前面几期讲到女性内生殖器中输卵管、卵巢、子宫等的保健与疾病预防,本期保健专题继续探讨女性内生殖器,请中医师谈谈女性如何加强生育保健意识,提高生育能力,增加怀孕机会。谷禾诊所陈筑筑医师给出以下几个小贴士:

增受孕率



1. 远离香烟

香烟中含有的毒素可以直接破坏卵巢中的卵子,而女性的能够制造的卵子数目是固定的,卵子被破坏得越多,能够怀孕并且顺利生下小宝宝的机会就越少。

2. 保持健康体重

时下女性很流行减肥,为了达到像模特儿纤瘦的身材而少吃或节食,若没有一定的脂肪,那么这会影响生育能力。通常来说,女性身体应该含有22%~25%的脂肪,当这个指标降至19%以下,女性制造卵子的功能就可能会出现问題。

3. 避免过度激烈运动

运动过度对生育的伤害非常大,除女性可能导致外阴创伤外,还可能致子宫内位、卵巢破裂、月经异常,以及子宫下垂等危害而最后导致不孕。

4. 远离不良环境

比如远离刚装修的新房:刚装修的新房空气中含有很高的有害气体,如甲醛、苯氢,这些有害物质是不利于女性生育的。远离噪音环境:女性如果经常处于高分贝的噪音区,会使准妈妈内分泌功能紊乱,会诱发子宫收缩引起早产、流产。远离化工物质:有些工作的环境中存在一些有害的化学物质,这些有害化学物质可能会造成宝宝的流产或不孕。

5. 适当性生活频率

一般而言,年轻夫妻的性生活频率在每周3~4次是正常的。频率过低,会减少受孕的机会,这是显然的;但如果频率过高,就会直接影响精液的数量和精子密度,使精子的存活率活力都明显衰减;另外也容易使女性对男性精子产生免疫,所以必然导致女性受孕机会降低。

8. 保持轻松心情

精神紧张压力过大会影响生育能力。正值生育年龄的女性,如果环境改变、情绪波动、长期处于极大的压力下,就容易发生内分泌紊乱、月经也就开始紊乱甚至变成无月经,不排卵,在这种情况下,当然也就不太容易怀孕了。就业竞争加剧使很多职场女性压力增大,长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安的精神状态都会影响女性生育。

9. 别乱吃补药

不是一味的自己吃补药就很容易怀孕,因为有些病人可能患上子宫肌瘤,乱巢囊肿,这样吃补药如乌鸡白凤丸,有时会把瘤越补越大,最后不但没帮助受孕,反倒增加不孕的风险。所以还是要经过医生的咨询。

6. 避免经期间行房

许多女性认为经期没有排卵,行房也就不会怀孕,所以会在经期行房,可是女性在经期的系统的免疫力下降,经期行房事容易使细菌和血液通过松弛的宫颈口进入盆腔,引发感染。逆流的经血在盆腔里残存下来,就会造成子宫内膜异位症易造成各种炎症,如子宫内膜炎、输卵管炎、甚至盆腔炎。这些大大减低了生育的能力。

7. 勿过度使用保健洗液

很多女性怕私处不干净就常用护理液清洗私处,女性保健洗液使用可降低女性生育率甚至不孕。因为这会破坏阴道生态环境诱发盆腔炎。

资料提供:



陈筑筑医师
谷禾诊所