

为什么越来越多的家庭选择试管婴儿？

▲ 中国优生优育协会 刘小宁

随着女性教育水平的提高和职业发展等现实因素，越来越多的家庭选择推迟生育。社交媒体关于生育恐惧的讨论热度不断攀升，这些讨论往往包含大量的负面信息，生育过程中的痛苦、风险等，放大了对生育的恐惧，更加剧了生育意愿下降。然而，接踵而至的不孕不育问题让无数家庭苦恼，亟待寻求医疗帮助。

据报道，当前世界范围内，不孕不育发生率已高达 15%。严重影响不孕不育夫妻的工作和生活，甚至导致家庭破碎、社会的不和谐。而现代辅助生殖技术（ART）的发展，恰好给不孕不育患者带来了希望。

从医院的生殖中心到社交媒体的热门话题，“试管婴儿”如今已经不再是一个陌生的名词。越来越多的家庭选择这种辅助生殖技术来实现生儿育女的愿望和期盼。为什么试管婴儿会受到那么多家庭的青睐呢？

导致不孕不育的原因

1. 女性因素

排卵障碍 女性的卵巢通常每月会释放一个成熟卵子。但如果一些因素影响了卵子

的发育成熟，如多囊卵巢综合征（PCOS），就可能导致卵子无法正常排出。此外，像黄体功能不足、高泌乳素血症等疾病，也可能导致卵巢功能紊乱，让受孕变得困难。

输卵管因素 一些原因如盆腔炎、子宫内膜异位症等可能导致输卵管严重阻塞、粘连或积水，精子便很难与卵子相遇，或者形成受精卵后无法顺利到达子宫，自然怀孕很难实现。

子宫内膜因素 子宫内膜就如一片肥沃的土壤，种子的生根发芽离不开优良的土壤。不正规的宫腔手术操作可能导致子宫内膜变薄、宫腔粘连等问题，进而影响受精卵着床和胚胎发育。

子宫因素 子宫就如胚胎的“房子”，如果“房子”的条件不好，胚胎就不易存活。子宫肌瘤、子宫内膜异位症等，可能会影响受精卵的着床和发育。

年龄和卵巢储备因素 随着年龄增长，女性的卵巢储备功能会逐渐下降，可发育成熟的卵子数量和质量都会减少，35 岁之后女性卵巢储备功能会显著下降。

2. 男性因素

精子质量问题 精子的数量、活力和形态是决定男性生育能力的关键因素。如果精子数量不足、活动力差或者形态异常，都可能导致受孕困难。

性功能障碍 勃起功能障碍或者射精障碍会直接影响夫妻间的正常性生活以及受孕。

生殖系统疾病 像精索静脉曲张、睾丸炎或前列腺炎及输精管发育畸形等疾病，可能会影响精子的产生和质量，或者精子无法正常输送。

3. 其他因素

自身免疫性 如产生抗精子抗体等自身免疫性抗体导致胚胎发育停止。

基因遗传因素和染色体异常 导致胚胎停育。

环境污染 工业废气、农药残留和重金属暴露等污染物接触会对生殖系统造成损害。

不良生活习惯 吸烟、酗酒会损害生殖细胞的质量。长期久坐会影响男性生殖器官的血液循环，高温会影响精子活力与质量。缺乏运动则可能引发肥胖，肥胖一定程度上

会造成性激素的分泌紊乱，进而影响生育能力。作息不规律，熬夜、过度疲劳会干扰身体的内分泌系统，影响排卵或精子质量。

精神压力过大 现代社会竞争激烈，行业内卷，生活节奏快，人们的精神压力普遍较大。长期处于紧张、焦虑、抑郁等负面情绪中，容易导致内分泌失调，影响生育。

药物影响 某些药物，如抗抑郁药、糖皮质激素等，可能影响精子和卵子的质量，性欲降低。

不明原因 10% 的患者无法明确原因。

试管婴儿的优势

试管婴儿技术是指在体外将卵子和精子结合，受精形成胚胎后将其移植入母体子宫内，从而实现妊娠的一种辅助生殖技术。

试管婴儿技术可以根据每个夫妇的具体情况提供个性化的治疗方案，筛选优质的精子和卵子进行受精，将发育良好的胚胎进行遗传筛查，选择优质的胚胎移植，避免严重的遗传缺陷。剩余的胚胎可进行冷冻保存，以备再次移植所需，避免反复促排、取卵，节约费用。

了解儿童糖尿病，让疾病不再可怕

▲ 广州医科大学附属番禺区中心医院儿科 李丽婷

糖尿病作为一种以高血糖为主要特征的慢性代谢性疾病，不仅影响成人，也威胁着儿童群体的健康。通过深入了解儿童糖尿病，我们不仅可以更好地预防和治疗，还能让这份“甜蜜的负担”变得不再可怕。

儿童糖尿病的类型与病因

儿童糖尿病主要分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病和特殊类型糖尿病。其中，1 型糖尿病最常见，约占儿童糖尿病的 90%。1 型糖尿病的发病机制是胰岛 β 细胞被破坏，导致胰岛素绝对缺乏。这种破坏通常与遗传、环境、自身免疫等因素有关。例如，某些孩子可能因基因突变而天生对胰岛 β 细胞产生抗体，进而引发糖尿病。环境因素，如某些病毒感染，也可能触发自身免疫反应，导致胰岛细胞受损。

2 型糖尿病则多见于有家族史或长期体重增长过快引起肥胖的儿童。近年来，随着生活方式的改善，儿童 2 型糖尿病的发病率也有所上升。特殊类型糖尿病则是由染色体、基因等遗传学信息异常导致的，较为罕见。

儿童糖尿病的症状

儿童糖尿病的症状以“三多一少”为主要表现，即多饮、多食、多尿和体重减轻。由于血糖升高，身体会通过尿液排出多余的糖分，导致排尿增多，进而引发口渴和饮水量增加。同时，由于身体细胞无法充分吸收葡萄糖，饥饿感也会增加，导致多食。但由于身体无法有效利用葡萄糖，会消耗更多的脂肪和蛋白质来提供能量，导致体重下降。

除了“三多一少”外，儿童糖尿病还可能伴有酮症酸中毒这一严重症状。酮症酸中毒是糖尿病的急性并发症，表现为呼吸急促、呼出的气体有烂苹果味、恶心、呕吐、腹痛、精神差、嗜睡甚至昏迷。此外，儿童糖尿病还可能伴有视力模糊、皮肤瘙痒、伤口愈合

缓慢、感染风险增加等症状。

儿童糖尿病的诊断与干预

诊断儿童糖尿病主要依据血糖水平。空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 、随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 、口服葡萄糖耐量试验 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或糖化血红蛋白 $\text{HbA1c} \geq 6.5\%$ （需注意，在儿童中单独以 HbA1c 诊断仍有争议），均可作为诊断依据。一旦孩子出现“三多一少”等症状，家长应立即带孩子就医，进行血糖测定。

干预儿童糖尿病需要采取综合治疗措施，包括教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和血糖监测。对患儿及其家庭进行健康和心理教育，提高他们对糖尿病的认识和自我管理能力至关重要。饮食治疗方面，应根据孩子的年龄、营养状态、代谢紊乱程度等因素制定个体化食谱，保证能量和蛋白质供应，同时避免高脂、高糖食物。运动治疗则有助于降低血糖、改善胰岛素抵抗，应鼓励孩子每天进行适量的体育锻炼。

药物治疗方面，1 型糖尿病患者需要终身注射胰岛素治疗，以模拟正常的生理胰岛素分泌模式。而 2 型糖尿病患者则可能需要根据具体情况选择口服降糖药物治疗。

儿童糖尿病的预防

首先，健康饮食是预防糖尿病的关键。家长应引导孩子多吃蔬菜、水果和全谷食品，限制高脂肪和高糖食物的摄入。

其次，控制体重也非常重要。肥胖是儿童糖尿病的危险因素之一，家长应帮助孩子保持健康的体重，通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

最后，定期体检也有助于及早发现潜在的健康问题，家长应带孩子定期进行全面体检，包括血糖检查、血压检查等。

关于测血压 九个你必须知道的真相

▲ 深圳市第三人民医院 李春静

高血压是最常见的心血管疾病，其病因是多方面的，防治策略是多维度的。高钠、低钾膳食，超重和肥胖，吸烟，过量饮酒，心理社会因素等是我国人群重要的高血压危险因素。关于测血压，有九个真相我们要了解。

真相一：血压不要在医院测，因为有白大衣效应

我们经常会遇到来开药的居民，说在家测的血压都是正常的，一到你们这里，血压值就高。其实人的血压受环境的影响很大，通常情况下，在家里测的血压比在医院更准，更能反映真实的血压状态。

真相二：电子血压计很准

人的血压是波动的，一个脉搏 70 次 / 分钟的人，每天会有 10 万次血压的变化，每次测出来的数值不一样才是对的，次次一样，那才是不正常。水银血压计操作很复杂，已经逐步被淘汰。量血压时，建议参考《中国高血压防治指南（2024 年修订版）》家庭血压监测，使用经过准确性验证的上臂式电子血压计，不推荐腕式血压计和手指血压计，不建议使用水银血压计，电子血压计使用期间应定期校准，每年至少 1 次。

真相三：血压计绝不是越贵越准确

我国电子血压计的生产技术已经非常成熟，100 元左右的血压计就已经足够准确了。但要记住是选“上臂式血压计”，腕式血压计不推荐。

真相四：测血压要坐着测

坐位安静休息至少 5 min 后，测量上臂血压，上臂应置于心脏水平。自然放松坐立，袖带绑在肘窝上 2 cm 左右即可，袖带不要太紧，放进去 1 个手指头比较合适，

手心自然向上，放松。测量血压时，应间隔 1~2 min 重复测量，取 2 次读数的平均值记录。

真相五：测血压要早晚测

早上起床后排空膀胱、服药前和早饭前，坐着测量血压。晚上在晚饭后、刷牙洗脸后、睡觉前测量血压。

真相六：测血压需要做很多准备工作

测量前需要注意：①半小时内不要抽烟、喝酒、剧烈运动；②提前排尿，不要憋尿测血压；③测量时保持安静，不要说话，更不要抖腿、身体晃来晃去。

真相七：每个人的左右侧血压都不一样，以血压高的那侧为准

一般右侧手更高一点，所以可以测量右侧。如果两边相差 20 mmHg 以上，那可能大血管有问题，建议及时去医院咨询医生。

真相八：任何一次测血压都只是参考，没必要追求绝对准确

不可能说 139 mmHg 就不是高血压，140 mmHg 就是了。对于血压，是关注的长期的过程，不是偶尔的一次结果。有条件可以来医院佩戴 24 小时血压动态监测，更精准地判断血压情况。目前高血压的诊断标准为非同日三次测都高于 140/90 mmHg 才能确诊。

真相九：开始吃降压药的人，一定不要根据当天的血压值来调药

高了就吃，低了就不吃，这样会让血压波动幅度更大，甚至比单纯的高血压危害更大，长期规律按时服药，再根据一周的平均血压来调整药物，才是正确的做法。