

睡眠质量好坏关乎试管婴儿成败

▲ 广西壮族自治区妇幼保健院 黄玲

近年来，越来越多夫妻选择试管婴儿助孕，但成功率却因个体差异而有所不同。众所周知，影响试管婴儿成功率的因素包括年龄、卵巢功能、胚胎质量、子宫环境等，但很少有人关注到一个容易被忽视的关键因素——睡眠质量。研究发现，长期睡眠不足、作息紊乱、夜间失眠或睡眠质量不佳，都会降低试管婴儿的成功率。因此，调整作息、优化睡眠，是提高试管婴儿成功率的重要环节。

睡眠与生殖健康的关系

睡眠不足打乱“生育工厂”运转 长时间熬夜或失眠，就像把身体精密的“生育工厂”搞得运转紊乱。不仅让人精神状态变差，还会引发一系列连锁反应，打乱激素分泌、损伤卵子和精子质量，甚至影响胚胎的着床和发育。

褪黑素的双重身份 褪黑素是由大脑松果体分泌的一种激素，被称为“生物钟的开关”。天黑时它开始分泌，让人进入睡眠状态；天亮时分泌减少，人自然醒来。其分泌高峰期是晚上10点到凌晨2点，这段时间的深度睡眠非常关键，相当于给身体进行全面“修复”。褪黑素还有一个身份，即“卵子守护者”。褪黑素具有强大的抗氧化能力，能清除卵子周围的“自由基”（一种损伤细胞的“毒素”），保护卵母细胞（卵子的“前身”）的线粒体（卵子的“能量工厂”）不被损伤，维持卵子的能量供应和完整性。如果长期熬夜，褪黑素分泌

减少，可能导致卵巢功能下降、卵子质量变差，甚至影响胚胎着床。

激素“闹钟”失灵 人体内有一个天然的“生物钟”，负责控制着各种激素的分泌节奏。比如女性体内调节月经和排卵的关键激素（如促黄体生成素、雌激素），以及男性生成精子的重要激素睾酮，都主要在深度睡眠阶段大量分泌。如果长期熬夜或睡眠断断续续，相当于给这些激素按下了“暂停键”，直接影响卵子发育、精子生成，甚至胚胎着床的“土壤”——子宫内膜的状态。

卵子、精子的“隐形杀手” ① 卵子质量下降：试管婴儿的第一步是促排卵，而良好的卵子质量是决定成功率的关键。睡眠不足会引发身体“氧化应激反应”（类似生锈），损伤卵子内部的能量工厂——线粒体，导致卵子活力下降，增加染色体异常的风险，影响受精和胚胎发育。② 精子变“懒”：男性如果长期熬夜，睡眠质量差，精子的数量和活力都会下降，甚至出现畸形精子，从源头上影响受精质量。

影响免疫系统，增加妊娠失败风险 睡眠不足会诱发慢性炎症，让身体进入一种持续紧绷的免疫状态。这种紊乱的免疫反应可能把胚胎“误认为”外来异物进行攻击，降低胚胎着床率，甚至增加流产风险。

关注睡眠质量，提高试管婴儿成功率

在试管婴儿治疗过程中，良好的睡

眠是身体恢复与内分泌平衡的重要保障。规律作息、科学生活方式和积极的心理调节，都有助于提升睡眠质量，从而为试管婴儿的成功率“加分”。

规律作息，建立良好睡眠习惯 ① 固定睡眠时间：建议每天晚上10~11点之间入睡，早上6~7点起床，维持每天相同的作息节奏。稳定的生物钟有助于褪黑素和其他生殖相关激素的正常分泌，让身体“按时运行”。② 避免熬夜：晚上10点以后是褪黑素的分泌高峰期，若经常熬夜，会错过最佳修复时间，干扰生殖激素的正常节律，影响卵巢功能和精子质量。③ 避免白天长时间午睡：午休应控制在20~30分钟内，过长的午睡会降低夜间睡意，影响深度睡眠质量，打乱整体睡眠节奏。

睡前放松，减少焦虑 试管婴儿过程中，女性常常面临焦虑和不确定感，过度紧张会激活交感神经，抑制睡眠发生。可以尝试以下方式帮助入睡：① 睡前1小时远离电子屏幕：手机、电脑等发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，延迟入睡时间。② 练习冥想、深呼吸或睡前瑜伽：能有效平复情绪，放松肌肉，帮助大脑慢慢“关机”。

泡温水澡或泡脚 温热的水可以提升身体温度，促进血液循环，让人更容易进入放松状态。

调整饮食，改善睡眠质量 ① 增加色氨酸摄入：色氨酸是褪黑素的前体，适量摄入牛奶、香蕉、核桃、大豆等食物，有助于身体合成褪黑素，促进自然

入睡。② 补充镁和维生素B6：菠菜、坚果、鸡肉等富含这些营养素，能稳定神经系统，减少神经兴奋性，提高睡眠深度。③ 远离咖啡因与酒精：咖啡、浓茶、巧克力等食物中的咖啡因会抑制褪黑素分泌，干扰入睡；而酒精虽然可能让人快速入睡，但会导致夜间频繁醒来，使睡眠片段化。

适量运动，增强睡眠深度 每天保持30分钟左右的温和运动，如快走、伸展操、瑜伽等，可以提高身体疲劳感，有助于夜间更快入睡、提升深睡期比例。但要注意避免在睡前2小时内进行高强度锻炼，以免神经系统过度兴奋。

必要时寻求医疗帮助 如果长时间失眠、早醒、浅睡等问题严重影响备孕，建议及时就医评估。医生可能会推荐适当的助眠方式，比如褪黑素补充剂，但应避免依赖安眠药，以免影响身体激素水平和生殖功能。

对于接受试管婴儿治疗的夫妻来说，优质的睡眠不仅关乎日常生活的精力与情绪，更直接影响到生殖激素的分泌、卵子与精子的质量，以及胚胎的着床环境，与成功怀孕息息相关。

通过改善睡眠质量，夫妻双方不仅能增强生育力，也能提升生活幸福感和心理健康。因此，希望大家都能重视睡眠管理，养成科学作息，调整生活节奏，积极应对压力，打造有利于怀孕的内外环境，为好孕加分，愿每一位渴望为人父母的家庭都能在未來迎来自己的小天使。

肠套叠是怎么回事？超声检查来揭秘！

▲ 深圳市坪山区妇幼保健院超声科 李燕梅

“宝宝最近总是哭闹、拉肚子，不爱吃饭，是不是肠胃不舒服？”这是很多年轻父母在面对孩子肚子疼时最常有的第一反应。但在这样的表现背后，可能隐藏着一种儿科急症——肠套叠。这个名字听起来有些陌生，但它其实在6个月到2岁的婴幼儿中并不少见。如果发现不及时，可能会给孩子带来更严重的后果。幸运的是，随着医学技术的发展，医生已经可以通过一种安全、无创、快速的检查手段——超声检查，帮助医生尽早发现并判断宝宝肠套叠的严重程度，为后续治疗争取时间。那么，肠套叠到底是什么？超声检查又能发挥什么作用？让我们一起从生活的视角走近这个“肠子打结”的问题。

肠套叠：“肠子套进去”不是玩笑话

我们可以把肠道比作一根柔软但有规律蠕动的“管道”，它每天在身体里默默地把食物向前推进。而“肠套叠”就是这根管道出了问题：一段肠子不正常地钻进了另一段肠子中间，就像把望远镜往里缩一样，肠子和肠子之间就“套”在了一起。这种套叠会压迫肠道内的血管，让原

本顺畅的通道变得拥堵甚至“封闭”，导致腹痛、呕吐、便血等症状。长时间不处理，还可能导致肠壁坏死，甚至危及生命。所以肠套叠绝不是“小问题”，而是一种必须尽早诊断和干预的急症。

超声检查：安全、快速、准确

面对孩子的异常表现，医生最常用的检查手段之一就是腹部超声。相比X线和CT，超声对孩子来说更加安全，没有放射线，不痛不扎，只需要将探头贴在肚皮上扫几下，就能在屏幕上看到肠道的“内部世界”。肠套叠在超声下通常有非常典型的图像，比如“靶心征”或“洋葱圈征”，就像同心圆一样，一眼就能辨认。医生通过这些影像能判断肠套叠是否存在，套叠的部位在哪、长度有多少、有没有血流减弱等情况。这些信息将直接影响后续治疗方式的选择。

如果超声发现肠套叠较短、没有血流受阻的迹象，那么通常可以采用非手术的方式，比如空气灌肠或清洁灌肠，让肠道自行复位。如果已经有肠壁坏死、肠道穿孔的风险，就需要考虑手术治疗。也就是

说，超声不仅能“诊断”，还能“指导”，帮助医生更合理地制定下一步治疗计划。

家长配合：早识别、早就医最关键

肠套叠虽然不是极其罕见的疾病，但由于症状容易与普通肠胃不适混淆，所以很多家长可能会误判、延误。其实，只要掌握几个关键识别点，就能在第一时间做出正确反应。

当孩子突然出现剧烈哭闹，一阵阵发作，伴随呕吐，尤其是精神状态不好、面色发白、摸肚子会痛，一定要尽快带去医院；如果出现血便，更是急症信号。不要试图自己在家“揉肚子”或“等一等看一看”，也不要盲目给孩子服用止泻药或止痛药，这可能掩盖真实病情。

如果医生建议做超声检查，也请家长积极配合。这种检查不仅对孩子无伤害，还能迅速帮助医生判断是否是肠套叠，从而争取最宝贵的治疗时机。多数情况下，肠套叠如果在24小时内处理，孩子恢复得非常快，有些甚至当天就能进食、玩耍，几天后如常出院。

家长在平时也可以注意孩子的饮食规

律，尤其在换季或生病期间，避免突然更换食物、避免暴饮暴食。同时注意孩子的排便和精神状态，出现异常不要拖延。孩子不会用语言表达不舒服的感觉，家长的观察和判断就显得尤为重要。

贴心提醒：认识疾病 不再恐慌

肠套叠听起来可怕，其实只要识别早、处理快，大多数都可以顺利复位，孩子也能快速恢复。而在这一过程中，超声检查就像一双“透视眼”，帮助医生和家长看见问题、找对方法，既安全又可靠。

这项看似简单的检查，为无数小患者争取了宝贵的时间，也减少了许多不必要的手术风险。它提醒我们，医学的进步，不一定是高大上的设备和复杂的技术，而是越来越多地“为人考虑”，特别是为孩子这样脆弱的群体考虑。

希望通过这篇文章，家长们能更好地认识肠套叠，了解超声检查的意义。更重要的是，不再恐慌、不再盲目，而是有了判断力和信心。孩子的健康成长，离不开科学的呵护，也离不开家长对每一次“肚子疼”的重视。