

“三八”节关爱女性

主笔 贺天宝

35岁以上女性每10个卵子7个老化

“大龄”孕妇易流产，生畸胎

吴瑞莲

王女士是所有人眼中的出色女强人，她不仅自己开公司，而且事业上的优异成绩让许多同龄女性产生羡慕妒忌恨。在王女士的心里，事业第一，家庭第二。因此，每每怀孕的时候，她无一例外地选择了人流。就这样，在她40岁的时候，再一次意外怀孕，朋

友们都劝她是时候该生孩子了，别再做人流。可王女士却有自己的考量。她说，接下来三个月需要前往美国谈笔大单子，谈完以后就回来要孩子。可她万万没想到那却是她最后一次怀孕。之后王女士也曾借助试管婴儿、供卵技术，但都没能怀上孕。现在已经年

过50的她已绝望了。

上海同济大学附属市第一妇婴保健院生殖医学中心主任滕晓明教授介绍，目前20%的女性选择35岁以后生育，然而35岁以上的女性，生育能力已经开始走下坡路了，王女士就是很典型的一例。

那么还有哪些情况会导致不孕不育？哪些又只是流传的误区？一起来看看专家怎么说吧！



名 医 榜

滕晓明

主任医师
医学硕士

上海市第一妇婴保健院生殖医学中心主任，中华医学会生殖医学分会委员、伦理与管理学组委员、男科学组委员，上海市人类辅助生殖技术专家组成员、评审专家。上海市医学会生殖医学专业委员会副主任委员、上海市中西医结合学会生殖医学专业委员会常务副主任委员。

从事辅助生殖技术的临床工作十余年，在试管婴儿技术上形成了较为成熟的胚胎培养体系和稳定的临床妊娠率。擅长辅助生殖技术和男性不育的诊治。

本次抢红包时间：
3月12日 12:00

说法一 先立业再成家？No!

如今，“先立业再成家”的生育理念导致生育年龄越来越大。滕教授表示，国外研究发现，35岁以上女性的卵子，10个卵子中只

有3个卵子正常，其余7个卵子均已老化、异常。滕教授解释，女性年龄与卵巢及卵子的质量有极大的关联，随着年纪的增长，卵

子逐渐老化，卵巢的质量不佳，会降低女性的受孕率，即使怀孕了，从受孕到生产过程中发生流产、胎儿异常的几率也较高。

说法二 不孕症只和女性有关。No!

滕教授曾遇到过这样一对夫妻，结婚几年都没怀孕，丈夫曾带着妻子全国各地求

医，妻子的病史攒了厚厚一沓。后来，滕教授要求男方进行检查，尽管对方坚持自己十分

正常，对检查持有抵触情绪，可最终结果显示为无精症。

说法三 雾霾影响生殖能力。Yes!

滕教授介绍，此前，中国社科院曾联合中国气象局发布《气候变化绿皮书》，称雾霾天气影

响健康，除众所周知的会使呼吸系统及心脏系统疾病恶化外，还会影响生殖能力。上海交通大

学对上海男性不育进行了长达10年的研究证实，环境日趋恶化，男子精液质量每况愈下。

说法四 准爸爸适当补充叶酸对宝宝有益。Yes!

滕教授指出，有人认为妈妈需要补叶酸，其实爸爸补一些对宝宝也有好处。另外锌、维生素A等的缺乏容易使精子数量下降，所以爸爸们也要注意合理的营养，多吃蔬菜水果，不要喝太多的咖啡和浓茶。在妻

子妊娠的前三个月，准爸爸就应该开始准备，创造一个好的环境，心情保持愉快，最好接受全面身体检查，同时调整作息时间，安排好工作，不要加班熬夜太多，休息时尽量少去很嘈杂的地方。“虽然营养不足没有

固定的指标，但营养不良和肥胖的爸爸都是‘不合格’的，尤其是肥胖，会影响爸爸体内性激素的正常分泌，造成精子异常，使胚胎的物质基础受到影响，所以对爸爸来说在孕前也应该和准妈妈一起补营养才好。”

三大信号

提示你的身体开始衰老

坐立躺都有“相”，好姿势为你“撑腰”

吴瑞莲



名 医 榜

田建军

上海开元骨科
医院脊柱微创
骨科主任

美国霍普金斯大学访问学者、突破万例微创骨科临床手术难关的腰椎间盘微创专家

从事骨科及腰椎间盘微创临床工作近40年，擅长多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等，拥有独特的颈、腰椎诊疗新方法。

本次抢红包时间：3月12日 12:10

35岁的李先生平时酷爱运动，可近来却发现自己下腰部轻微疼痛，有时劳累后，疼痛更加厉害，尤其左侧腰部到腿部最为明显，走起路来十分费劲，需要稍作休息才能缓解。经仔细询问病史和核磁共振检查，李先生被确诊为腰椎间盘突出症。

上海开元骨科医院脊柱微创骨科田建军主任说，人患有各种疾病，90%身体会发出信号。人的衰老从腿腿痛开始，之前就有三大变化信号：开始时四肢酸胀、疼痛不适增多；以后早晨起床，会突然直腰有困难；走路开始拖腿，感觉走路有困难。

田建军主任说，35岁以上的人大致都有腰疼的症状，这是因为腰是支撑人体直立、行走、劳动的，随着年龄的老化，腰椎也要老化，逐渐不能支撑人体，便开始发出疼痛信号。有的是腰腿痛，有的是肿瘤腰痛，还有结核腰痛。每个人一生中，或多或少、或轻或重，都会有过身体发出的疾病信号。流行病

学调查数据显示：腰腿痛发病非常多，绝不可忽视，其在常见病中发病率仅次于感冒，排在第二位。

田教授建议，要善待身体脊柱像保护眼睛一样，在日常生活中能躺着的不站着，能站着的不坐着；伏案工作时固定姿态不要超过30分钟，结束工作要在疼痛出现之前。此外，坐立躺休要有“四相”：一、坐有坐相。上身直立坐着，腰部和臀部完全靠在椅背板上，不要横七竖八；椅子尽量靠前靠在书桌前，上身要直立坐，不要上身或前臂靠在书桌上，不要臀部靠椅子前沿坐，不要为了看电脑上身弯曲；将靠垫或枕头垫在腰背部完全靠墙坐，靠墙坐后一侧膝部弯曲、上身弯腰坐。

二、站有站相。一侧脚稍微向前伸出后膝关节微屈，或轮流把脚放在脚凳上；站立时耳朵、肩膀中央、第四腰椎、膝盖、踝关节及外踝在一条直线上，不能腹部向前挺或弯腰站立。

三、躺有躺相。一侧胳膊和手支撑床的同时逐渐起身，仰卧平躺的情况下不能直接直起身。

四、休有休相。记得给腰背肌放假，进行功能性锻炼，纠正生活中的不良习惯。最好背孩子，尽量避免弯腰抱孩子。屈曲膝关节，腰部挺直，抓住重物双臂紧贴胸前并逐渐站立。洗头时，淋浴喷头调整到合适高度，避免弯腰洗头。使用吸尘器尽量调整吸尘器长度避免弯腰干活。

田主任特别提醒，固定姿态不超过30分钟，不断变换姿势最舒服。工作的专注程度和患病率成正比。工作压力是脊柱相关性疾病的元凶。尤其是常年“七歪八斜”、有吸烟等不良生活习惯的人都是患病的高危人群。而运动保健，如放风筝、快走、慢跑、游泳则对保护身体骨骼健康有利。



名 医 榜

石克华

主任医师、医学
硕士、硕士生导师

治咳名家——

上海中医药大学附属上海市中医医院肺病科主任。上海市中医药学会呼吸分会副主任委员。曾荣获第二届颜德馨中医药人才奖励金特殊贡献奖、全国首届杰出女中医师称号。

长期从事中医、中西医结合呼吸内科临床工作，擅长治疗反复感冒咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张、肺气肿、肺炎、肺癌、间质性肺疾病、胸腔积液等呼吸系统疾病。

针对患者咳嗽两年，并且服用了抗生素，甚至试用过多种药物都不见效的情况，石克华需要考虑的因素很多，她说，尤其是老人，咳嗽影响睡眠，甚至严重了会导致身形日渐消瘦，而给老人配中药需要考虑的因素也很多，比如是否中药会伤胃，所以石克华经常是根据患者病情变化适时进行调理，这样可以根据病情发展及时给予治疗调理。

本次抢红包时间：3月12日 12:20



名 医 榜

吴鹏铎

上海开元骨科
医院关节微创
骨科主任

微创治疗膝关节炎——

师从医学界知名专家严相默教授及中华医学会疼痛学分会主委樊碧发教授。

对颈椎病、肩周炎、膝关节炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗

方法。

治疗膝关节炎，吴鹏铎采用射频活性氧综合疗法。这是目前较为流行的一种新型的技术，具有创伤微小、抑制炎症、修复组织等特点，穿刺针仅3-4毫米，细到极致，尽可能的降低风险，努力实践应对传统非手术技术治疗膝关节炎有效率低的尴尬问题，尽可能将物理性溶核和化学性溶核的完美结合，互补不足、相得益彰，大大扩展了骨性关节炎治疗的适应症，特别对中、重度骨性关节炎，力争有效缓解症状。改善功能，延缓病程发展，以提高中老年患者的生活质量为目标。

本次抢红包时间：3月12日 12:30



名 医 榜

蔡劲锋

副主任医师

国内首批掌握飞秒激光
技术的医生之一——

中华医学会眼科分会会员，中国屈光手术学会专家组成员，国内首批掌握美国飞秒激光技术的医生之一，全球最

大的屈光手术设备公司美国AMO公司中国区技术培训导师，《国际眼科杂志》特邀编委。

主要擅长准分子激光角膜屈光手术、飞秒激光手术、眼内晶体植入治疗高度近视、熟悉各种准分子设备和角膜自动板层刀的使用；擅长小儿眼科、眼外伤、角膜移植、眼眶肿瘤等各类手术及复杂眼病的诊疗。

曾获“福建省新长征突击手”、“复兴工程先进个人”。曾完成“全国第二例眼脸汗腺瘤手术”，并将手术论文发表在《中华眼科杂志》。

本次抢红包时间：3月12日 12:40