

# 大龄未孕 你会早早冷冻卵子吗?

## A. 冷冻卵子, 为了等待我的“他”

这几年来,不孕不育的夫妇增多,因而对精子卵子的需求量极大。以精子库为例,在我国大约有9处,湖南、江苏、广东、上海、浙江、山东、山西、河南等地都有人类精子库的机构,不孕症夫妇可以从这些精子库里获得其他人的精子,又或者男性也可以自存精子,以备日后使用。

如今,冷冻卵子的做法也越来越常见了。在美国,有越来越多的女性使用冷冻卵子来试着生孩子。一些年轻女性冷冻自己的卵子,选择先完成学业,等工作环境比较好时才找称心的配偶。住在弗吉尼亚州阿灵顿的一个40岁的高级白领詹妮弗·安德森,去年在马里兰州的生育中心冷冻了自己的卵子。她说:“我真的很想有传统的恋爱结婚体验,然后生孩子。但我知道每个人的人生道路是不同的,而且我还没有遇到对我来说十分投缘的白马王子去相爱并结婚。我想冷冻我的卵子,感觉就像我的生物钟已经停止,在某种程度上这给了我几年时间来发现那个真正的情郎。”

广州医学院第三附属医院生殖中心主任龙晓林说,冷冻卵子的做法肯定是可行的。在我国,正在开展冷冻卵子服务的机构也不少,像北京、河南、江西、安徽等地的医疗机构,均有提供冷冻卵子服务的医院。事实上,由于女性卵巢功能的衰退,基本上进入围绝经期(45~50岁)就无法产生优质的卵子来生育了,只能选用供卵者的卵子。如果女性在年轻的时候就能冷冻卵子,这当然给了她们一些选择的余地。

## B. “冷冻卵子”受孕, 妊娠率低

据了解,冷冻卵子的实践在业界一直存在一些争议。许多生殖方面专家还是比较担忧,认为能够证实其实何安全的数据还是太少,所以他们大多数只是推荐给生育能力确实处于危险之中的女性使用,比如准备接受化疗的女性。

但位于Shady Grove的不孕不育医生埃里克·维德拉领衔的辅助生殖技术协会评估了自2008年以来已经冷冻的卵子,结论是“我们不再认为它只是涵盖在实验范畴,我们已经做了足够的调研来保证这一临床技术的可靠性”。这份报告回顾了多年来近1000份有关卵子冷冻技术的研究论文,这些可靠的数据表明冷冻卵子是安全有效的,具有高度的成功可能性。到目前为止,使用冷冻卵子后出生的婴儿看起来是健康的(但这些婴儿还未到生育年龄,长期效果还有待观察)。

龙晓林说,冷冻卵子的技术与冷冻精子的状况一样,都是在零下196℃液氮下冷藏。但是冷藏的过程中,由于卵子比精子大100多倍,细胞内水分较多,冷冻过程中水分易结冰,稍有不慎就会破坏细胞内部结构。因此,在临水上,卵子冷冻时,细胞结构常常会遭到破坏,所以卵子的复苏率低,而且临床妊娠率也依然低下。据悉,广医三院生殖中心曾经给一名女性的冷冻卵子复苏成功,虽然受孕两个月,但最终还是流产了。



最近,一则来自美国国家公共广播的健康新闻(Health News From NPR)称,“冷冻保存卵子使婴儿以后能够走向主流”。原来,专攻不孕症治疗的医生已经对过去的一个有争议的做法做出重大改变。美国生殖医学协会得出结论,即正式宣布冷冻妇女的卵子治疗不孕应该是安全可靠的,不再被认为是“实验”了。然而,这项技术在国内虽然有开展,但临床妊娠率却很低,这一点值得广大女性们注意。

## C. 35岁之前, 应该解决生育问题

因为有了冷冻卵子的技术,即便其复苏率低,但一些女性依旧以为这项技术给了其生育没有年龄上限的“梦想”。实际上,这种想法过于简单,生育远不止提供卵子这一件事。

龙晓林说,在20年前,生殖中心为一名53岁的女性使用了捐赠卵子而成功受孕的案例。虽然这名女性已经绝经好几年,但她幸运得到了其他正在实施试管婴儿的不孕症患者捐赠的卵子,医生给她采用人工周期,在激素的作用下让其子宫维持正常功能,并营造出适宜胚胎发育的环

境。最终让这名53岁的女性成功怀孕并生育一子。

即便有这样成功的案例,龙晓林依旧认为,一个四五十岁的女性怀孕,其风险会大大增加,像妊高征、妊娠期糖尿病、唐氏综合征等几率倍增,而且胎儿的发育也可能受到影响。因此,专家还是奉劝女性在35岁之前就要解决生育问题。那种以为有了卵子,就可以在任何年龄生育的想法就显得十分简单,因为还有子宫环境,如果子宫已经萎缩,就很难提供胚胎生长的环境,怀孕就不太可能了。

## 冷冻卵子来源

(1)来自捐赠的卵子:正在做试管婴儿的不孕症女性提供的多余卵子,这些多余的卵子可以冷冻起来,供其他不孕症女性使用。

(2)自存卵子:年轻女性冷冻卵子后,需结婚后方可使用这些卵子让其受孕,简单地讲,单身女性是不能动用冷冻卵子的。

(张华)

## 影响男性健康六大劲敌

据了解,教师、消防战士/警察、记者、企业管理人员、司机、IT人士等人群,他们因职业的关系或长期久坐缺乏运动、熬夜等原因,严重影响身体健康,易出现前列腺疾病、泌尿系结石、性功能下降等男性常见疾病。专家总结出影响男性健康的六大劲敌——

### 一、久坐缺乏运动

司机、IT从业人员等,由于工作原因,处于长期久坐不动缺乏运动的状态,经常压迫前列腺及会阴部,易引发前列腺炎;而憋尿则容易造成膀胱炎等尿路感染,少喝水则会使尿液浓缩,易患泌尿系结石。加上尾气污染、电子辐射等,使睾丸局部温度增

高,易发生睾丸生精障碍,进而影响生育。

### 二、熬夜,生活不规律

熬夜,生活不规律,生物钟被打乱,导致男性机体抗病能力急剧下降,给各种病菌的滋生创造了机会,很容易诱发泌尿系统感染疾病,会令男性性激素分泌紊乱,增加性功能障碍几率。

### 三、吸烟喝酒

香烟中的有害物质能干扰男性体内性激素的分泌,阻碍血液流通,对精子有直接的杀伤力,并可导致阳萎。而且吸烟时间越长,畸形精子越多,精子活力越弱。酗酒会造成男人阳痿、睾丸萎缩、精子减少等。

### 四、饮食不当

饮食不当不仅会使男人失去“兴致”,严重者可导致不育。氨基酸、维生素和微量元素等,与精子产生、成熟及活动能力有密切关系,若缺乏这些物质,则可使精子生成减少、活力下降导致不育。而含汞量过多的海鲜长期食用,则可能导致精子数量和质量下降。

### 五、压力大,精神紧张

受就业形势和经济环境的影响,工作仍是男性最大的压力所在。很多男性经常会出现焦虑、失眠、多梦、乏力、易疲劳的情况。工作压力大、精神紧张已成为影响男性健康的第一杀手。

### 六、繁重的体力劳动

长期从事高空、高温等繁重的体力劳动,身体若得不到及时调整,必将引起身体抵抗能力的下降,进而影响身体各个机能的正常功能。

(白丽萍)

## 怀孕后才吃叶酸, 行不行

吴女士刚被查出怀孕两个月,听说为了宝宝发育好,怀孕前3个月就要开始吃叶酸了。她不禁着急:“我是意外怀孕,哪有吃什么叶酸。现在吃还来得及吗?孕前没吃叶酸会不会对宝宝有什么影响?”有这些疑问的准妈妈并非吴女士一个。究竟叶酸是什么?为什么孕前要先吃3个月?怀孕后还要继续吃吗?

问:怀孕前为什么要先吃3个月叶酸?

答:叶酸是一种广泛存在于绿色蔬菜中的B族维生素,也叫做维生素B9,是水溶性维生素。如果计划怀孕,建议先吃3个月叶酸,这是为了提高女性体内叶酸水平,有助于预防胎儿神经管畸形。所谓的“神经管畸形”,指的是包括无脑畸形和脊柱裂在内的中枢神经系统的发育畸形。根据国外研究表明,叶酸要在怀孕前3个月开始吃,才能更好地达到预防的目的。

问:孕前没有补叶酸,孕后再补来得及吗?

答:怀孕前没补充叶酸,也许会增加胎儿神经管畸形的几率。但也不需要过分担心,在妊娠的前3个月,也正是胎儿神经管发育的关键时期,此时补充叶酸同样可以降低神经管畸形的几率。因而一般建议是孕前3个月和孕后头3个月要每天补充叶酸0.4毫克。但如孕前没补充叶酸,需要注意加强产前保健与筛查,如B超、产前三联筛查方法都能发现胎儿是否有神经管畸形。

问:补充足够的叶酸就可以保证胎儿不会得神经管畸形吗?

答:只能说在孕前和孕早期补叶酸可预防和大大降低神经管畸形儿的发生率,并不意味着没补充叶酸就会导致胎儿神经管畸形。同样的,补充了足够的叶酸也不等于就杜绝了胎儿神经管畸形的可能性。不过如果曾经有过神经管畸形胎儿生育史,工作环境中高辐射、高污染因素,受药物影响等的女性,就更需要加强叶酸的补充。

问:怀孕3个月以后,还需要继续补充叶酸吗?

答:怀孕3个月以后,再补充叶酸已经没有预防神经管畸形的作用了。而且这时孕早期恶心、呕吐的反应逐渐消失。凡是含维生素C的食物如新鲜蔬菜、水果都含叶酸,对一般膳食均衡的孕妇来说,日常饮食已经能够摄入足够的叶酸,不需要额外补充。

### 富含叶酸的食物包括:

**绿色蔬菜:**莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、青菜、扁豆、豆芽、蘑菇等。

**水果:**橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、梨、胡桃等。其中猕猴桃中所含叶酸非常丰富。

**豆类、坚果类:**黄豆及豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

**谷物类:**大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。

**肉类、内脏:**如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉、蛋黄等。

(谢哲)

