

备孕前 先得查查甲状腺

备孕之前,医生通常会帮女性检查甲状腺功能。可你知道,为什么要检查甲状腺吗?一个事实让这个问题更加需要被重视:目前甲状腺疾病在妊娠期内分泌疾病中,已经名列第二。甲状腺异常,对于孕妈、宝宝而言,都可能带来负面的影响。因此,无论是孕前还是怀孕的过程,都要密切关注甲状腺的健康情况。

10 位准妈妈,1 位受甲状腺疾病困扰

“数据显示,我国甲状腺疾病发病率快速攀升,目前我国有甲亢患者 1000 万,甲减患者 9000 万,甲状腺结节及甲状腺癌患者超过 1 亿。保守估计,我国的甲状腺疾病患者超过 2 亿,女性患者明显多于男性。”专家指出,超过 80% 的患者不知道自己患有甲状腺疾病,接受规范治疗的患者更不足 5%。

甲状腺疾病属于内分泌疾病,青壮年高发,与绝大多数的育龄期女性的生育年龄相重叠,且随着生育年龄的增加,发病率呈上升趋势。每 10 位准妈妈就可能有 1 个受到甲状腺疾病的侵扰。另外,育龄期女性中甲减的发生率为 2%~4%,其中不孕不育患者中甲减的比例明显升高。

甲状腺疾病,不单单是“大脖子病”

很多人对于甲状腺疾病的认识,还停留在“大脖子病”的阶段。专家表示,甲状腺位于喉结往下 1~2 横指的位置,吞咽时可以上下移动。甲状腺长得像字母“H”,牢牢地横跨在气管外面。“大脖子病”即甲状腺肿大,只是甲状腺疾病的一种。

常见的甲状腺疾病还有甲亢、甲减等。专家说,甲状腺就像是一个工厂,它生产的产品叫“甲状腺激素”(T),顶头上司是来自于大脑生产的“促甲状腺激素(TSH)。如果产能过剩(T 升高了),顶头

上司就要休息下,降低能量了,TSH 就下降了,这就是“甲亢”。同理,当甲状腺激素供不应求时,上司 TSH 就要加大马力干活,TSH 升高,这就是“甲减”。还有一种情况,产品 T 是供需平衡,可是出了一些“小混乱”(如甲状腺自身抗体)来干扰 T 的生产。虽然它们主要攻击的是甲状腺,实际上,它们还会随着血液到全身其他地方去打“游击战”,比如干扰卵巢及子宫,导致不孕或流产,这种就是“甲状腺自身抗体阳性”。

甲亢、甲减都影响女性生育

甲状腺健康对于备孕生育十分重要。专家说,甲状腺激素参与了人体的生长发育(如长个子)、能量代谢(知冷暖)、心血管系统、生殖系统等调节。适量的甲状腺激素有助于维持女性性腺轴的功能稳定,但如果甲状腺功能紊乱,无论甲亢还是甲减,都可以影响女性的生育功能。

研究表明,严重的甲亢可引起月经过多、过频等而导致不孕不育。而轻中度的甲亢尚不能确定是否导致不孕不育,但会增加自然流产等风险。甲减会引起高泌乳素血症,引起闭经、月经过多或频发、不排卵、黄

体功能不足、肥胖等问题,进而引起不孕不育。还必须注意的是,甲减还会影响胎儿的神经系统发育,很多研究已发现母亲甲减或亚临床甲减,会影响孩子的智商及行为发育。临床上,不孕不育及复发性流产患者中很多都存在甲减或亚临床甲减,更多是甲状腺抗体阳性(特别是 TPO-Ab、TgAb)的患者。

因此,备孕前要检查甲状腺,如果发现甲状腺异常,在医生指导下进行相关饮食指导及药物治疗。保持甲状腺功能状态良好,这样才能生出健康聪明的宝宝。(林恒华)

女孩出现性早熟 需要干预治疗吗

女孩性早熟,对家长们来说是个头痛的问题。不仅因为身体上的变化可能影响健康,还有可能因为与别的小朋友不一样,而被排挤、嘲笑,进而影响孩子的心理健康。

专家建议,遇到女孩性早熟问题,爸妈们不要羞于启齿。一旦发现孩子过早出现性早熟的特征,要及早干预,尽早治疗,防止性早熟对孩子的身心带来过多的负面影响。

性早熟: 8 岁前有第二性征 10 岁前月经初潮

女孩性早熟,即青春期发育明显提前。专家告诉记者,每个正常儿童青春期发育的开始时间差异较大,很难确定青春期正常开始发育和早熟的绝对时间界限。一般认为女孩 8 岁以前出现乳房发育、阴道分泌物增加、阴毛及腋毛生长等任何一项或多项第二性征,或月经初潮开始于 10 岁以前,即为女性性早熟。

如何防? 适当增加体育锻炼 不随便进食补品

既然性早熟不是一件好事,那么从小到大,家长们应该注意哪些问题,避免孩子出现性早熟?专家指出,需要注意以下几点:

- 1.适当增加体育活动。尤其应加强下肢的锻炼,如跳绳、跑步等,以促进骨骼发育,有利于身高的增长。
- 2 不要随便给儿童进食补品或营养滋补剂。有些家里条件好的父母为了让孩子健康成长,会给孩子服用一

些“补品”,如人参蜂王浆、花粉、鸡胚宝素、冬虫夏草等。这些食品虽含有多种营养物质,但又含有促性腺激素类物质,儿童过多摄入这类补品可能诱发性早熟。所以,不随便给儿童进食补品,对预防性早熟的发生十分重要。

如何防? 适当增加体育锻炼 不随便进食补品

- 3.社会、学校和家长都要重视避免不宜儿童的传媒因素。因为这些媒介因素可直接刺激儿童的大脑皮质

增长时间相对较短,骨骼提前闭合,也就是青春期缩短,从而得不到足够的时间发育,最终身高会低于同龄儿童。

所以,早发现、早防治性早熟十分必要。专家提醒,儿童性早熟越早治疗效果越好,千万别错过最佳治疗时机。一旦发现“苗头”,建议前往儿童内分泌科专科检查治疗。

活动,提前使儿童产生错误的性观念。

4.防止误服避孕药所致的儿童假性性早熟,育龄母亲应将避孕药切实保管妥当。

5.给孩子创造适合儿童身心发展的教育环境。要让孩子有充实丰富的生活内容,避免孩子以成人的衣着打扮,使孩子在生理和心理上都符合年龄特点,保持美好的童真。(林恒华)

