

避免高龄生育风险

生二胎最好赶在35岁之前

到底要不要生二胎？生二胎的最佳年龄是多少？女性准备怀孕前需要检查哪些项目？10月14日上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市第三人民医院妇产科主任，周荣生副主任医师与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

生二胎有好处也有坏处

读者：生二胎的好处与坏处是什么？到底要不要生二胎呢？

周荣生：生二胎可以给独生子女添个伴，让他们的童年不再孤独；让孩子心智得到健全发展；防养育风险，并减轻子女养老负担。此外，二孩也是调节夫妻矛盾的润滑剂。但是，生二胎也有坏处，比如抚养成本高，增加经济负担；加重时间和精力上的负担；诱发亲子矛盾；孩子教育得不到保障；影响职业发展等。

生二胎最好赶在35岁之前

读者：生二胎的最佳年龄是多少？

周荣生：女性35岁后卵巢功能开始降低，卵子质量会下降，自然怀孕的几率也会降低，相对会增加怀上“二孩”的难度；超过35岁怀孕属于高危妊娠范畴，出现流产、早产，妊娠期高血压、妊娠糖尿病等妊娠并发症的几率大大增加；胎儿染色体疾病、胎儿畸形等风险也会相应增加。因此，在条件允许的情况下，育龄女性应在35岁前尽早生育“二孩”，避免高龄生育的风险。而第一胎是剖宫产的女性，再次怀孕前应先对子宫疤痕的愈合情况进行检查。

女性备孕需要详细检查

读者：女性准备怀孕前需要检查哪些项目？

周荣生：女性常规孕前检查项目主要包括：血常规、尿液分析，感染性疾病检查(进行梅毒血清抗体检测、艾滋病病毒抗体检测、肝炎、衣原体检测)、优生四项检查(风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体和单纯疱疹病毒等)及遗传性疾病检查、生殖系统检查(宫颈病的筛查、超声等)。如果体内没有风疹病毒抗体，最好在孕前半接种风疹疫苗，预防孕期感染。若在孕早期感染风疹、巨细胞、弓形虫、单纯疱疹等病毒，有可能会胎儿致畸。以前生过畸形儿，或有遗传性疾病的，再次怀孕会有同样的风险，因此必须做产前诊断。超过35岁的高龄孕妇，也建议做产前诊断。原本有基础疾病的女性，一定要在医生充分评估合格后方可备孕，不要盲目备孕导致母胎严重的后果。此外，准备生育二孩前，夫妻双方最好先做



专家介绍

周荣生，行政主任，医学硕士，副主任医师、安徽中医药大学硕士研究生导师。擅长妇产科各类常见病、多发病的诊治及疑难杂症的诊疗，能熟练开展各类妇科经腹手术、宫颈疾病、阴式手术，擅长宫、腹腔镜治疗各种妇科良性肿瘤及不孕症手术。对妇科恶性肿瘤的规范化诊治及手术有较深入见解。

炼好身体，提高身体素质；改变不良的生活习惯和方式，讲究均衡营养，将体重维持在合理范围内；心情开朗，保持良好的情绪和心态，以最佳的状态迎接宝宝的到来。

第一胎是剖腹产

第二胎也可以顺产

读者：第一胎是剖腹产，第二胎能顺产吗？

周荣生：第一胎是剖腹产，第二胎还是能顺产，但是风险较大，目前还没有准确的方法可以评估子宫疤痕的愈合情况。第二胎选择顺产时，一般不进行药物催产，否则容易造成子宫破裂。所以准妈妈在第一次选择分娩方式的时候一定要慎重、科学。如今很多女性分娩选择剖腹产就是为了避免自然分娩的疼痛，其实剖腹产出血、损伤的风险上升，而且再次妊娠的风险也相应上升，对产妇远期不利。剖腹生产方式并不是被用来避免疼痛和选时辰的，只有在孕妇或胎儿异常的情况下，比如孕妇骨盆太小，胎位不正，前置胎盘，胎儿过大等情况下才选择。自然分娩不仅对胎儿好，对孕妇身体的伤害也很少，产后恢复也快，正常情况下，最好的方式还是选择自然分娩为佳。

□下周预告：

出现蛋白尿，应该怎么办？

小便有泡沫该不该注意？蛋白尿应该如何治疗？下周(10月21日)上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽中医药大学第三附属医院(安徽省中西医结合医院)肾内科副主任医师杨泽为大家答疑解惑。杨泽，副主任医师，擅长中医对早期肾脏疾病的诊断及治疗。如尿路感染，急慢性肾炎，慢性肾衰，肾病综合征等。

■ 余璋溪 记者 李皖婷

世界视觉日论坛在普瑞眼科顺利召开

星报讯 今年10月13日是第16个“世界视觉日”。为倡导呼吁广大群众关注眼疾和失明问题，提高眼疾预防意识，爱眼护眼，10日上午，由费雷德·霍洛基金会、安徽康福残疾人服务中心、蜀山区残联、合肥普瑞眼科医院共同举办的“人人享有看得见的权利暨世界视觉日论坛”在普瑞眼科顺利召开。

活动中，合肥普瑞眼科院长梁院长就目前全球视觉盲的严峻形势以及开展的防盲治盲工作发表了讲话，同时现场还邀请了盲人金先生向大家讲述了自己因糖尿病引发并发症最终导致失明的亲身经历，以此告诫众人要时刻关注视觉变化，尤其是中老年人要定期检查，发现眼疾尽早治疗。几名残疾人朋友以及大学生志愿者还参加了盲人体验环节。

最后，到场的残疾人朋友还在普瑞眼科医院接受了测视力、测眼压等一系列免费眼健康检查，了解眼睛的状况，以便更好地预防和治疗眼疾，避免失明。

■ 李皖婷

世界关节炎日：

办公族如何赶走关节炎？

10月12日是世界关节炎日，目前全世界关节炎患者有3.55亿人。关节炎不再是老年人的“专属名词”，它的魔爪也伸向了你我。目前全世界关节炎患者有3.55亿人。我国目前关节炎患者估计有1亿以上，且人数还在不断增加，尤其是办公室白领一族更是如此。面对关节炎，办公族做好与其对抗的准备了吗？

1. 键盘鼠标放置妥当。2. 少穿高跟鞋。3. 锻炼手指和膝关节。4. 谨慎负重训练。5. 避免长期处于空调环境。6. 保持正确姿势很重要。不要扭着身体走路和干活，避免长时间下蹲，长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节固定一种姿势而用力过大。7. 养成科学合理的生活方式。

■ 李皖婷

第105医院

赴老区和老红军家中送健康



为霍山县大符桥镇卧病在床的95岁老红军许克英检查身体

为纪念红军长征胜利80周年，解放军第105医院组织了“传承长征精神、服务人民健康、助力改革强军”为主题的为老红军、老干部和老区人民送健康活动。10月13日、14日，该院组织多名专家深入六安市霍山县敬老院、各乡镇和合肥市多家干休所，为卧病在床的老红军、参战老兵检查身体、评估健康状况和健康隐患，向家属子女传授健康防病知识和长期护理技能，并在巡诊过程中，与老红军及其家属子女攀谈，聆听他们讲述革命故事，接受精神文化熏陶。

■ 郝东红 文/图

预防干眼症可在室内养绿萝

天气凉快下来了，可是气候也变得干燥，对于整天面对电脑的白领群体来说，眼睛时不时就变得很干涩，还出现眼痒、眼痛，并且有灼热感，看东西还有点模糊。省中医院眼科专家马鹏天表示，秋季气候干燥，眼球表面的水分会加快蒸发，很容易患上干眼症。

预防干眼症，首先要保证充足的睡眠，做到用眼卫生，办公一族在使用电脑一小时后要

休息5~10分钟，经常做眨眼运动。避免室内过于干燥，使用空调、暖气的市民可使用加湿器，同时要经常开窗通风，也可在室内养一些吊兰、绿萝等保湿水养植物；多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、蔬菜、蛋类、牛奶等。

此外，如果眼睛干涩、痛痒、有灼热感，一定要及时就医，切忌自行使用眼药水。

■ 陈小飞 记者 李皖婷