

剖宫产再次妊娠 间隔时间需两年

一胎和二胎生育间隔多长时间比较合适？有没有什么治疗方法可以改善更年期症状？3月9日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省妇幼保健院妇科门诊手术室主任汪邦兰与读者交流。

■ 华玲 记者 马冰璐 文/图

汪邦兰 主任医师，从事妇产科临床工作近30年，现任安徽省妇幼保健院妇科门诊手术室主任，安徽医科大学兼职副教授。擅长处理妇科内分泌疾病、不孕不育及妇产科疑难杂症，并在妇科肿瘤的判断及治疗方案的选择，拟行扩大的全宫切除术及盆腔淋巴结清扫术等方面颇有造诣。



产后避孕可减少1/3的孕产妇死亡率

读者：为什么要控制无妊娠间隔？

汪邦兰：① 产后避孕可减少1/3的孕产妇死亡率
② 分娩后再次妊娠的间隔时间 < 1年，儿童死亡的风险最高
③ 两次分娩间隔 > 2年，可预防10%的婴儿死亡。

剖宫产再次妊娠的间隔至少为2年

读者：一胎和二胎生育间隔多长时间比较合适？

汪邦兰：世界卫生组织为减少母亲、胎儿和新生儿的不良结局建议产后再次妊娠的间隔至少为2年。我国尚无权威性建议，多数临床医生认为：剖宫产再次妊娠的间隔至少为2年（两次生育间隔≥18个月）。

误服口服避孕药不会导致新生儿缺陷

读者：怀孕时误服口服避孕药(COC)会不会导致新生儿生理性缺陷？

汪邦兰：怀孕时误服COC不会导致新生儿生理

性缺陷。Bracken等采用荟萃分析，评估在孕早期服用避孕药后发生先天畸形的风险，分别对先天性的心脏缺陷和肢体短小缺陷进行分析。研究发现：先天性的心脏缺陷的发生风险为1.06%，而肢体短小缺陷的发生风险为1.04%，提示孕早期服用口服避孕药同新生儿生理缺陷之间无相关性。

紧急避孕药不会影响今后生育

读者：服用紧急避孕药是否会影响今后的生育？

汪邦兰：服用紧急避孕药几天后，药物即被代谢掉，妇女可以在随后的任何一次性行为中怀孕。一项研究比较在怀孕的这个周期服用与未服用紧急避孕药的妇女的妊娠结局，结果显示，两组在流产率，出生时的胎儿体重，畸形发生率或性别比率上并没有差异。

世界卫生组织2010年对单纯左炔诺孕酮紧急避孕药安全性的声明：左旋炔诺孕酮半衰期8小时；7个半衰期后基本完全代谢。

激素补充治疗可改善更年期症状

读者：有没有什么治疗方法可以改善更年期症状？

汪邦兰：HRT(激素补充治疗)仍然是治疗血管舒缩症状和泌尿生殖道萎缩最有效的治疗方法。1.其他绝经相关的主诉如月经紊乱，关节和肌肉痛，情绪波动，睡眠障碍和性功能异常(如性欲减低)可以在HRT治疗期间改善。2.HRT还可以改善性功能和生活质量。3.激素补充治疗能有效预防绝经引起的骨丢失和各种骨质疏松症相关骨折，包括椎骨和髌骨的骨折，甚至是在没有骨折高危因素的女性中也有预防作用。4.基于有效性、成本和安全性的证据，对于骨折风险增加的60岁以下女性，激素补充治疗是合理治疗和预防绝经后骨质疏松的一线方法之一。

激素补充治疗可减少老年痴呆发生风险

读者：激素补充治疗有哪些好处？

汪邦兰：好处主要有：建立人工月经周期、改善更年期女性近期症状、预防绝经后女性骨质疏松、减少心血管疾病的发生风险、减少老年痴呆的发生风险。

□ 下期预告

春季是精神分裂症、双相障碍等重性精神疾病高发的季节，哪些反常表现应该引起关注？如何预防？下周五(3月16日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)精神科主任熊祖伦与读者交流。

熊祖伦，从事精神科临床工作多年，擅长精神分裂症、抑郁症、双相障碍、睡眠障碍的诊疗，2011年参与课题“精神分裂症患者情绪认知障碍研究”，获得合肥市科学技术二等奖。■ 朱世玲 李院婷 记者 马冰璐

“三八”节，合肥市文明办、安徽省肿瘤医院、本报联手举办“关爱合肥好人，共建健康安徽”



关爱好人启动仪式



为“好人”体检

星报讯(崔媛媛 记者 马冰璐/文 周诚/图) 3月8日，在三八妇女节到来之际，中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)、合肥市文明办、市场星报社以“关爱合肥好人，共建健康安徽”为主题，联合举办第五届“双丝带”大型公益活动，免费为100位女性市民、20位女性“合肥好人”进行免费体检和宫颈癌、乳腺癌筛查。

此次活动从3月8日正式启动，持续至3月10日，活动期间会免费为120位女性进行盆腔彩超、乳腺彩超、妇科(TCT和HPV)、阴道微生态等检查。

“合肥好人”孟霞说，最近几年，宫颈癌、乳腺癌发病率逐年攀高，身边不乏认识的人患病，“我还是第一次接受专门的宫颈癌、乳腺癌筛查。”她说，通过筛查不仅为健康上了“双保险”，还收获了丰富的防治知识，提高了防病意识。

据中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)乳腺治疗中心副主任医师洪士开介绍，乳腺自查或筛查应每月1次，最佳时间应选择月经后的7~10天，“女性在生活中作息、饮食习惯等方面也要做到不熬夜、保持良好的情绪、饮食清淡等。”他还建议广大女性朋友，每年至少进行一次体检，“如果是有家族史、长期吸烟等高危人群一年最好进行两次体检。”

“最近几年，宫颈癌的发病率逐年攀高，在我省还呈现农村，特别是山区，发病率高于城市的特点。”中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)妇科主治医师马杰表示，由于宫颈癌早期几乎无任何症状，因此，宫颈癌筛查

尤为必要，“此外，女同胞一旦发现身体出现阴道排液、分泌物增多、阴道流血、血性白带、同房后出血等异常状况后，一定要及时就医。”

“目前，宫颈癌和乳腺癌(以下简称‘两癌’)在安徽省呈高发趋势，严重威胁着广大女性朋友的健康。”中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)院长钱立庭表示，“两癌”防治直接关系到女性健康和家庭幸福。此次筛查活动，对于前来参加体检的120名女性朋友而言，既是一次免费的检查，其实也是再一次普及健康理念，让更多的女性朋友关爱自身健康。

钱立庭表示，为实现“两癌”的早诊、早治，降低其死亡率、病残率，有效提高广大女性朋友的健康水平，今后该院每年在妇女节期间，还会持续举办“呵护女性健康，双丝带关爱行动”，免费为适龄的广大女性朋友进行宫颈、乳腺筛查。

对于此次活动，出席启动仪式的合肥市文明办指导处张素琴处长称，本次活动意义重大，通过活动将引导更多市民加入好人队伍中，热爱好人，推动合肥市文明城市建设。

据了解，“双丝带”是粉红丝带和湛蓝丝带的合称，粉红丝带代表全球乳腺癌防治运动，湛蓝丝带代表全国妇联倡导的宫颈癌防治运动。中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)“双丝带”大型公益活动已连续举办5届，前四届共有400名女性接受免费体检。

□ 健康传真

春季鼻炎易发 从生活细节处预防

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 春季天气忽冷忽热，是感冒的多发季节，同时也是过敏性鼻炎的发作期。据合肥市一院耳鼻喉科主任冯益进介绍，鼻炎的治疗除了到医院接受专业治疗外，市民们还需要特别注意日常生活中的许多细节，预防春季鼻炎的发作。

首先要远离过敏源，当过敏性鼻炎症状主要发生在室外时，应尽可能限制户外活动，尤其是接触花草或者腐烂的树叶，外出时可以戴口罩。当症状主要发生在室内时，要控制室内霉菌和霉变的发生，远离宠物等。其次要增强个人体质，当人体抵抗力下降时，鼻粘膜调节功能差，防御功能低下，病毒会乘虚而入。平时应坚持体育锻炼，用冷水洗脸可加强体质，提高人体对寒冷的耐受力，对积极治疗上呼吸道疾病及全身其他慢性疾患有很好的帮助。有过过敏性鼻炎病史的患者，可在过敏性鼻炎易发病的时候，提前服用抗过敏药物预防。