

人工流产人群中六成为年轻女性

专家:减少意外妊娠发生,科学有效避孕是关键

四次人工流产后 女子月经量明显减少

据统计,哈尔滨市红十字中心医院去年共实施了3000余人次人工流产,这与以往相比数量有所减少。但这并不代表意外怀孕的人群减少,而是这些人群选择了不同的方式或不同的医院进行人工流产,同时,高危人流的比例有所增加。

不久前,停经65天的刘女士来到计划生育科就诊。经询问病史,刘女士曾做过两次人工流产,备孕后又发生两次自然流产。曾经因月经量少,做宫腔镜检查发现子宫腔中度黏连。她十分担心此次妊娠会出现意外,每天忧心忡忡。就诊前两天还出现了阴道流血,经超声检查发现胚胎小于停经天数,未见胎心搏动,诊断为习惯性流产。对这个结果,她很伤心,同时也十分后悔未采取及时有效的避孕措施,导致反复意外怀孕,反复人工流产终止妊娠。她回忆,为了不让身边的同事及家人知道,特意选择了小的门诊,在休息日偷偷地做了手术。术后休息一两天就上班了,也没及时抗炎预防感染,口服药物促进恢复。

王岩医生介绍,人流术后的预防感染很重要,有些慢性炎症虽然症状不明显,但却可导致宫腔黏连、输卵管黏堵等,大大增加了不孕不育的风险,刘女士就是很典型的例子。婚前婚后反复多次流产,未到正规的医疗机构,不重视术后管理,没有及时复查,不能第一时间发现问题、解决问题,未做到防患于未然,导致严重宫腔黏连的后果。此次术中发现刘女士的宫腔严重狭窄变形形成桶状,吸出的妊娠组织量极少,宫腔黏连严重。这样的子宫,已经不能为胚胎发育提供良好的环境。

事实上,随着流产次数的增加,手术并发症的风险也成倍增加,如术中出血、人流不全、宫腔感染、月经不调、宫颈及宫腔黏连、继发不孕等。未婚人群由于相关避孕知识了解的少,意外妊娠比例极高,而且绝大部分的意外妊娠都通过人工流产终止。麻醉下的人工流产,患者全程无痛,很多人就把无痛人流当成意外妊娠的补救手段,轻易的就来做流产,做了一次又一次。术后不注意必要的休养和药物应用,不及时复查。人流次数增多,尤其三次或以上,还会导致女性子宫内膜基底层受损,除了引起月经量减少之外,还可引起子宫内膜的间质和腺体种植到子宫肌层而引起子宫腺肌病或形成局部动静脉瘘,严重影响女性身体健康。

药物流产 是完美方式吗?

“药流并不像想象的那么完美。”王岩医生说,现代女性生活节奏快,意外怀孕后,认为药物流产方便又快捷,不耽误工作和学习。实际情况是没有医生指导的药物流产存在很多弊端。

不久前,22岁的小黄(化名)发现自己意外怀孕了,由于没有与男朋友到谈婚论嫁的阶段,两个人商量将孩子打掉,二人又觉得进行人工流产费用较高,决定进行药物流产,可是服药后的一个月里,小黄总是阴道出血。经查,是妊娠组织未全部排出造成的,需要手术治疗。

医生表示,女性在服用流产的药物以后,有时妊娠组织物排出不全,子宫内膜复旧欠佳,阴道出血时间较长,长期慢性失血增加感染机会,亦可引起贫血,使身体抵抗力下降,患上子宫内膜炎症,甚至输卵管堵塞等。药流不全,需二次清宫的,同样要面对手术操作所带来的风险。

避孕药咋服用 医生有说道

王岩医生强调,如何减少意外妊娠,是促进女性生殖健康的关键。从临床上,18岁至26岁的年轻女性,进行人工流产的比重大,可以占到流产人数的60%左右,这些女性大多是未婚先孕,未做好生育的准备。为减少意外妊娠的发生,科学有效避孕是关键。首先,可采取口服避孕药的方法。避孕药主要分为长效避孕药、短效避孕药、紧急避孕药。由于长效避孕药对身体影响较大,现不推荐。紧急避孕药是女性在没采取避孕措施的紧急情况下补救使用。避孕效果只有80%左右,临床上服用紧急避孕药失败而怀孕的病例并不少见。只能救急,不能作为常规方法使用。短效口服避孕药,副作用小,避孕效果接近100%,是未婚女性首选的方法,每晚睡前口服一粒。此外,我国已生育女性多采用放置宫内节育器避孕,这种方法也可用于未婚女性,待考虑生育前取出即可。正确使用避孕套,效果也较好。安全期避孕及体外射精等方法,不可靠,不建议使用。

提高生殖健康水平 仍需努力

专家建议,全社会大力宣传和多方面的指导,加强适婚青年婚恋观、家庭观引导,倡导健康、安全、负责任的生活理念和行为方式,提倡适龄婚育、优生优育、性别平等、责任共担。减少婚前的性行为,是促进未婚人群生殖健康的关键。其次,加强学习,正确应用口服避孕药等避孕措施,可极大避免意外妊娠的发生。同时建立和完善为青少年提供优质、适宜、普惠的生殖健康宣传、咨询和技术服务体系。一旦意外妊娠,应选择在正规的医疗机构进行人工流产或药物流产。认真听取医生的建议,严格掌握流产的适应症,选择最适合自己的方式终止妊娠。此外,流产之后的管理同样重要,预防感染,及时复查。专业的治疗和指导,可最大限度减少并发症的发生。术后要严格落实避孕措施,防止一再意外妊娠,坚决避免重复流产。



吃了6个螃蟹腹泻8次 男子急诊科里过夜

医生:爱吃海鲜的市民应警惕肠胃过敏

本报讯(高军震 周芷含 记者 杨艳)螃蟹这类海鲜是人们节日餐桌的不可缺少的美味佳肴,但有些人的胃肠不仅不能享受这份美味,还要承受它带来的痛苦。近日,一男子因吃螃蟹频繁呕吐腹泻,最后只能在急诊科里过夜。

14日夜间,哈市刘先生与女朋友吃海鲜自助,席间吃了6只螃蟹与多种海鲜。饭后两个小时,刘先生上吐下泻、肚子疼痛难忍,几个小时腹泻了8次,呕吐到最后吐的都是酸水,浑身乏力。痛苦难耐的刘先生赶往哈尔滨市第五医院急诊科。邹月医生为刘先生做了检查,诊断为海鲜过敏引发急性胃肠炎。随后,医生给予其敏感抗生素药物,同时配合止泻补液以补充腹泻所丢失

的体内水分和电解质,恢复酸碱平衡,一番治疗下来刘先生的症状明显缓解。

邹月医生介绍,“过敏”不一定是皮肤又红又痒、起小疹子,还有肠胃“过敏”,如腹痛、腹泻、呕吐。在正月里,像刘先生这类海鲜过敏引发急性胃肠炎的例子时有发生。寒凉食物会导致肠胃蠕动加快,出现腹痛、腹泻、呕吐,病情严重者可能会出现呕血、黑便等症状。

医生提醒,对于任何美味都要“把持住”,适量食用。万一遇到刘先生这类事件,要首先避免再次食用海鲜,如果自行用药缓解无效,一天腹泻、呕吐超过4次,要立即前往专业医院寻求帮助,在专业医生的指导下治疗。



早餐只吃一碗汤圆 午饭未到手脚发抖

医生:糯米类食物可致血糖大起大落

本报讯(记者 徐日明)“早餐也没少吃啊,怎么饿得手脚发抖?”14日,哈市准妈妈刘女士来到哈尔滨市红十字中心医院复诊的时候,表现出了头晕、无力、手脚发抖的症状,该院营养师孙玉红表示,食用糯米制成的食物血糖下降较快,易形成在两餐之间血糖的洼地,而刘女士表现的正是低血糖的症状。

据介绍,汤圆的热量比较高,糯米制成的食物虽然看起来体积小,但重量不低,是特别“瓷实”的食物。而且糯米的膳食纤维含量很少,生糖速度非常快,一个核桃大小的元宵重量大约是20至30克,热量大约是60千卡左右,而100克米饭产生的热量为180千卡,由此算来吃三个元宵的热量就

相当于二两米饭的热量。

“那不对呀,我早晨吃了一碗汤圆呢,怎么也有十多个,那也相当于七八两米饭了,这也饿得太快了。”对于患者的疑惑医生表示,糯米制成的食物虽然热量高,但是消化快、生糖猛,血糖回落得也快,容易形成血糖“洼地”,往往还没到下一餐,就已经有明显的饥饿感,甚至会出现低血糖的症状,因此不要单独以糯米类食物为主餐。

医生建议,早餐吃元宵、汤圆的同时要吃些蔬菜、鸡蛋或少量瘦肉,这些含膳食纤维和蛋白质的食物都能延缓食物排空和消化,增加饱腹感,减慢葡萄糖吸收速度,稳定血糖,预防下一餐前出现低血糖的情况。

□本报记者
杨艳

日前,中国计划生育协会官网公布了《中国计划生育协会2022年工作要点》。《要点》中提到,2022年要实施生殖健康促进行动。重点开展未婚人群人工流产干预专项行动,减少青少年意外怀孕和人工流产,提高群众生殖健康水平。如何提高群众生殖健康水平呢?为此,记者采访了哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院)计划生育科主任王岩。

