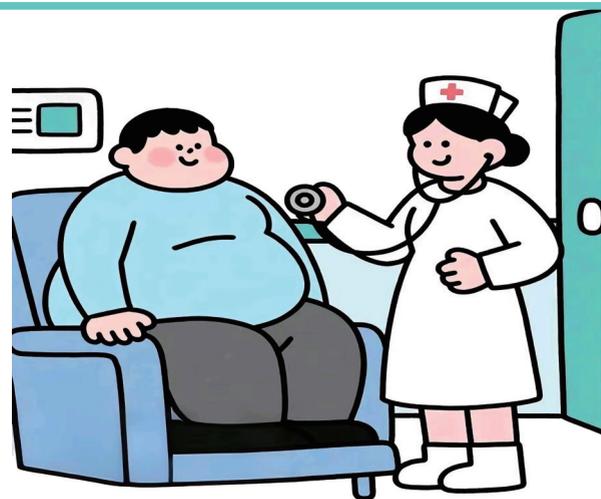


警惕！肥胖、久坐、吸烟…… 这些日常习惯正在悄悄“偷走”你的生育力

记者 沈亚婷



生育力保护领域有哪些前沿科技？塑化剂对卵巢功能有什么影响，如何干预？肥胖型多囊卵巢综合征的诊治有哪些进展？6月4日~6月6日，北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院举办不孕不育的防治及生育力保护学习班，同时召开宁夏不孕不育及生育力保护专科联盟首次年会，邀请国内知名生殖及妇产科学领域专家，围绕不孕不育防治、生育力保护等关键问题，对妇科良性疾病生育力保护等内容进行讲解、讨论。什么是生育力保护？为什么要重视生育力保护？如何保护？北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院妇产生殖中心主任哈灵侠接受记者专访时，为我们一一作了解答。



本版制图：徐文燕(豆包AI)

A 为女性健康与家庭未来护航

生育力保护

“生育力保护是保障女性健康和生命质量的重要举措，也是维护女性生育自主权和选择权的体现。”哈灵侠表示。随着现代女性职业发展需求的增强，生育年龄普遍推迟，但生育力尤其是卵巢功能会随年龄增长显著下降。通过生育力保护，可以帮助女性在合适的、有准备的时机实现生育愿望。

另一方面，在癌症、某些自身免疫性疾病及卵巢病变等疾病的治疗过程中，卵巢功能可能受到严重损害，导致许多女性不得不放弃生育计划。重视生育力保护意味着在疾病治疗前为有生育需求的女性提供选择(如胚胎冷冻、卵子冷冻、卵巢组织冷冻等)，使她们在病情稳定或痊愈后仍有机会生育自己的后代，从而保障她们未来生活规划和家庭完整性。

从促进家庭和谐与社会稳定的角度来看，我区2021~2025年人口数量增长41万，但不孕不育发生率也明显上升。哈灵侠指出，加强生育力保护和研究工作，有助于开发更有效的预防、诊断和治疗不孕不育症的方法，帮助更多家庭实现生育梦想，缓解因生育困难带来的家庭压力和矛盾，维护家庭纽带，促进社会和谐发展。



B 年龄、疾病与不良生活方式

生育力「隐形杀手」

哈灵侠表示，众所周知，年龄是影响生育力的首要因素，其次是遗传因素。特纳综合征、肾上腺皮质增生症、卡尔曼综合征、卵巢抵抗综合征等疾病都可能导致性腺发育不全和生育力下降。此外，医源性因素，如卵巢手术史、放化疗等，也会导致卵巢储备功能下降。

“令人担忧的是，如今许多育龄年轻人由于环境、营养、生活方式等因素的影响，卵巢功能在20多岁时就已衰退，而本人却毫无察觉，身体也没有明显征兆，直到婚后才发现难以怀孕。”哈灵侠指出，这与环境和生活方式密切相关，如吸烟(包括二手烟)、酗酒、熬夜、长期慢性压力、营养不均衡、接触环境毒素(如杀虫剂、放射性物质、双酚A等)，都会对生育力造成负面影响。

此外，肥胖也是导致不孕不育的

重要因素，因此控制体重是保护生育力的关键环节。哈灵侠介绍，在患有多囊卵巢综合征(PCOS)的人群中，肥胖者占比高达50%~60%；而在肥胖人群中，PCOS的发病率约为28%，远高于普通人群的7.8%。尤其是青春期肥胖，更容易发展为多囊卵巢综合征。因此，她建议从儿童时期就开始重视体重管理，以降低代谢性疾病的发生风险。

对于男性而言，长期吸烟、酗酒、超重、久坐不动等不良习惯同样会影响生育能力。哈灵侠提到，相关研究表明，肥胖患者体内的氧化应激反应较为明显，会对精子造成损害。另一个不良习惯是久坐，这会导致局部温度升高，甚至引发精索静脉曲张，从而降低精子质量。她举例说，“我们在临床中发现，一些长途货车司机由于长时间久坐不动，更容易出现这类问题。”

C 从健康生活方式到医学干预

保护生育力

哈灵侠倡议，无论男性女性都应重视生育力保护。她建议从以下方面入手：首先应建立健康的生活方式，从小培养均衡饮食、规律运动、充足睡眠的良好习惯，同时戒烟限酒、学会压力管理，避免接触有毒有害物质。对女性而言，还需关注月经周期变化，定期体检以评估卵巢储备功能，并了解家族遗传病史。同时要掌握科学避孕方法，避免反复流产对宫腔环境造成损害。

针对需接受手术治疗的肿瘤及卵巢疾病患者，哈灵侠强调可提前采取生育力保护措施。“胚胎冷冻是项成熟技术，其移植后的着床率和临床妊娠率与新鲜胚胎相当，是已婚女性的有效选择。”她介绍，对于不宜进行卵巢刺激的患者(如激素敏感性癌症、PCOS患者)，可采用未成熟卵母细胞体外培养技术；而对于未成年癌症患

者，卵巢组织冷冻移植则是恢复生育及内分泌功能的重要方法。

对于特纳综合征等遗传性疾病，现代医学通过染色体和基因检测可实现早期诊断，配合生长激素/性激素治疗等干预手段，能最大限度保留患者的生育希望。

“我们举办学习班的主要目的是提升基层医生的生育保护意识。”哈灵侠强调，“在制定手术方案时，医生应充分考虑生育力保护，操作要更精细轻柔，避免过度刮宫等损伤，将生育保护前置化。”

针对暂无生育计划的年轻人，哈灵侠建议基层医生加强健康教育，指导选择适合的避孕方式。她特别指出安全期避孕并不可靠，推荐口服避孕药或宫内节育器等更有效的方法，并强调意外妊娠时务必选择正规医疗机构终止妊娠。