

从0到1 中医助你提升好孕力

生活中有不少备孕家庭会遇到相似的难题:夫妻双方完成全套西医检查,各项指标均在正常范围内,却始终无法顺利受孕。很多人将问题归结为运气,却忽略了身体整体状态对受孕的关键影响。中医看待受孕问题,不只关注生殖器官的功能健康,更看重全身气血运行、脏腑功能、情志状态与冲任二脉的协调平衡,这便是常说的“好孕力”。现代年轻人普遍存在长期熬夜、精神压力过大、饮食不节、作息紊乱等问题,这些不良生活习惯会逐渐耗伤气血、扰乱脏腑功能,进而降低孕育能力。

读懂中医视角下的好孕核心基础

中医认为,受孕的核心前提是肾气充盛、气血充盈、情志通畅、胞宫温暖、冲任通畅充盛。

肾主生殖,为先天之本。肾气充盛是保障卵泡发育质量、维持正常排卵规律的根本。脾胃为气血生化之源,是后天之本。气血充盈能为胞宫输送充足营养,打造适合受精卵着床的宫内环境。肝主疏泄,可调节情志、

疏通全身气血。情志平稳能稳定内分泌状态,避免情绪波动干扰正常生殖机能。冲为血海,任主胞胎。冲任二脉通畅充盛,是维系女性生殖功能的核心纽带。

临床中,肾气亏虚、气血不足、胞宫虚寒、肝郁气滞、痰湿阻滞等,均会影响女性生殖机能,降低受孕概率。这也是许多检查无异常却备孕无果人群的常见中医病因。

日常不良习惯,悄悄损耗备孕体质

很多不起眼的生活习惯会逐渐损伤备孕体质,成为阻碍好孕的重要因素。

长期熬夜直接耗伤人体肾精与气血,干扰脏腑自我修复的节律,影响生殖机能。工作中的焦虑、紧张、低落等负面情绪,易导致肝气郁结、气血运行不畅,打乱正常排卵节奏。经常食用冷饮、生冷瓜果等寒凉之品,会损伤脾胃阳气,寒邪侵袭胞宫,易引发胞宫虚寒证候。这类人群多伴有经行腹痛、喜温喜按、经血色暗有块、经期延后、畏寒肢冷等表现。

中医科学调养,稳步提升备孕状态

想要提升好孕力,无须盲目食用名贵滋补食材。遵循中医养生理念调整生活方式,即可逐步改善体质。

调养脾胃是备孕的基础。脾胃功能偏弱,再多营养也无法被身体有效吸收利用。备孕期间应保持三餐定时定量,远离生冷、油腻、甜腻食物,饮食以温和清淡、营养均衡为主,帮助脾胃恢复正常运化能力,持续为身体生成充足气血。

固护肾气方面,应坚持早睡不熬夜,避免长期过度劳累,减少肾精耗损。体质平和者,可根据自身情况适量食用黑豆、枸杞、山药等药食同源之品,平补肝肾、健脾益气。体质偏颇较明显者,需在中医医师指导下调整饮食方案,切勿盲目服用滋补类药材。

调畅情志是备孕的重要保障。备孕期间不必过度纠结受孕结果,可通过散步、冥想、兴趣爱好等方式疏解压力,保持心态平和稳定,避免肝气郁结,维持

气血正常运行。

温通胞宫、改善宫寒,生活中要远离生冷饮品与寒凉食物。经期重点做好腰腹防护,避免受凉。每晚可用温水泡脚,水温控制在40℃左右,时长10至15分钟。

走出备孕盲目进补的常见误区

不少备孕人群容易陷入进补误区,随意购买名贵滋补食材,过量服用补血类营养品。若体质亏虚症状明显,建议在专业中医医师指导下辨证调理,避免不对症反而损伤身体。切勿自行盲目用药。

好孕的到来,是身体状态达到阴阳平衡后的自然结果。遵循中医整体养生理念,改掉不良生活习惯,调和气血运行,固护脾肾机能,舒缓自身情绪,坚持科学调养,就能稳步提升备孕状态,安心迎接新生命的到来。

(作者:赵翠云 漳浦县中医院 主治医师)

X光、CT、磁共振检查前 这些细节别忽略

上周,一位阿姨来做头部CT,我问:“头上有发卡吗?”她说:“没有。”扫描结束后,图像上出现一大片放射状伪影,如同烟花绽放,大半个脑组织都无法辨认。原来,她后脑勺别着一枚黑色小发卡,藏于头发中,本人已遗忘。一枚发卡便足以毁掉一幅图像,最终只能重新扫描,额外接受一次辐射。

将医学影像检查比作医生的“透视眼”,检查前的充分准备便是让这双“眼睛”看得更清楚、更准确的关键。以下梳理影像检查前最实用的准备要点。

X光/DR检查

X光检查的准备相对简单,主要是摘除影响检查部位的物品,如项链、耳环、皮带扣、带钢圈的内衣、拉链、膏药,甚至口袋里的硬币、钥匙等。若近日做过胃肠造影(服用硫酸钡)或服用过含重金属的药物(如钙片),在做腰、骶、尾椎、骨盆等检查时,需提前告知医生。

CT检查

CT成像适用范围广,按检查部位进行准备十分关键。

头部、颈部检查:摘除金属物品(发卡、假牙、项链、耳环);颈部检查开始后,不要做吞咽动作,避免咳嗽,以防止产生运动伪影。

胸部、腹部、盆腔检查:不穿含金属的衣物,摘掉皮带、手机、钱包及钥匙等。腹部、盆腔检查前一星期不要做胃肠造影,也不服用含金属的药物;上腹部检查前4小时内不进食食物;盆腔检查根据医嘱适度憋尿,使膀胱充盈,除能清晰显示膀胱情况外,也有助于更好区分子宫或前列腺等结构。

胸、腹部及心脏检查前,需配合医生做好呼吸和屏气训练。“吸气—屏住呼吸—可以呼吸了。”做过胸腹部CT的人对此不陌生。短短十几秒的屏气直接决定图像的清晰度。呼吸时,肺、肝脏、心脏等器官会上下移动,若扫描时患者呼吸,图像便会如同“抖动的照片”,边缘模糊,细节丢失。小至几毫米的肺结节,大到肿瘤的边界,都可能因此无法显示。

保持静止是CT检查成功

的关键环节。检查时务必按照医生指导,在摆好体位后保持不动,直至检查结束。

重点提醒:X光、CT存在电离辐射,孕妇、备孕期女性务必主动提前告知医生。

磁共振(MRI)检查

MRI没有电离辐射,但强磁场对金属极其敏感。MRI利用磁场成像,可能导致心脏起搏器失灵,也容易使体内金属置入物移位甚至发热造成伤害。检查前必须严格确认有无禁忌证。严禁将金属等有磁性的物体带入检查室,如手机、手表、银行卡、钥匙、发夹、硬币、助听器、磁性假牙等。

务必提前告知医生的情况包括:绝对禁忌(一般不宜检查),如体内装有非兼容型心脏起搏器,体内有电子耳蜗、磁性金属药物灌注泵、神经刺激器等,妊娠3个月内,眼眶内有磁性金属异物。相对禁忌(需医生评估),如体内有弱磁性置入物(心脏金属瓣膜、血管金属支架、血管夹、螺旋圈、滤器、封堵物等),体内有金属弹片、金属人工

关节、假肢、假体、固定钢板等,体内有骨关节固定钢钉、骨螺丝、固定义齿、避孕环等,癫痫发作、神经刺激征、幽闭恐惧症者,高热患者,妊娠3个月以上者。有以上情况者切勿隐瞒,由医生评估判断是否适合检查。

增强检查

若进行CT或磁共振增强检查,需注射对比剂,检查前务必空腹,以减少对比剂引起恶心、呕吐的风险。检查前务必告知医生以下情况:是否有药物、食物过敏史(尤其是碘过敏);是否有肾功能不全、糖尿病(服用二甲双胍者需遵医嘱停药);是否有甲状腺功能亢进(甲亢未控制者禁用碘对比剂);是否正在备孕、怀孕或哺乳。

看病无小事,细节见真章。一次规范的准备,能避免重复检查、减少辐射暴露、节省就医时间,使医生获得最清晰的影像资料。

(作者:叶伟亮 漳州市长泰区疾病预防控制中心 副主任技师)