我国平均初婚年龄10年间推后近4岁

医生提醒：不要以为未婚就不用做妇科检查，这可能影响生育！一些高龄生育问题不妨提前了解

近日发布的《中国人口普查年鉴-2020》显示：2020年，我国男性平均初婚年龄为29.38岁，女性为27.95岁；平均初婚年龄由2010年的24.89岁，推后到了2020年的28.67岁，10年间推后了近4岁。

相对“晚婚”意味着相对“晚育”，加上国家生育政策的放开，以及年轻人婚育观念的变化，高龄生育可能成为越来越多女性主动选择或被动面临的局面。那么，应如何客观看待和应对高龄生育可能存在的风险？如何尽可能保持卵巢功能和子宫健康，以保留高龄生育的选择权？记者就此采访了市第二医院妇科一病区负责人于慧敏主任医师和宁波大学医学院附属医院妇产科中心徐学麟副主任医师。

A 43名高龄产妇中，21人有妊娠期糖尿病等合并症

“女性满18周岁，一般就被认为已经性成熟；40周岁开始，绝经风险增加；黄金生育年龄在25周岁左右，超过35周岁生育，一般就被界定为高龄。”徐学麟说，从医学角度来说，高龄生育其实是百害而无一利。

徐学麟介绍，高龄生育的风险存在于几个方面——

首先，生育力下降、受孕难度增加。随着年龄增加，卵巢功能的减退势不可挡，这会直接造成卵子数量减少、质量下降，它是女性生育力下降的主要原因。有数据显示，不孕的发生率在35岁-40岁女性中约为33%，在40岁-45岁女性中约为87%，而50岁以上女性的自然生育能力几乎停止。

其次，卵子质量下降会造成形成胚胎的发育潜能下降、染色体异常发生率增加、流产率上升等风险。有数据显示，30岁前女性的胚胎染色体异常发生率最低，35岁时达到53%，35岁-41岁为74%，42岁以上则高达93%。而高龄孕妇的流产率约为30%-40%。

此外，随着年龄的增加，妇科疾病的发病率也在逐渐升高，比如月经量改变、剖宫产瘢痕子宫、宫颈病、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎等，这些因素也会不同程度地拉低胚胎着床率和发育潜能。

那么孕前没有基础疾病，就安全了吗？36岁的李女士（化名）是首次怀孕，没有流产史，没有基础病。但到怀孕37周时，她的血压突然升高，持续1个月不见回落。医生诊断为妊娠期高血压引起的重度子痫前期，治疗48小时后还是选择了用剖宫产。

徐学麟说，即使孕前没有高血压等基础疾病，孕期也可能患上妊娠期高血压，这是孕产妇和围生儿死亡的重要原因。而高龄孕妇妊娠期高血压的发生率是普通孕妇的5倍，妊娠期糖尿病的发生率也会较普通孕妇明显增加。

那么胚胎着床成功，就可以高枕无忧了吗？37岁的刘女士（化名）在二胎34孕周时，因为少量出血，被家人紧急送到医院，医生诊断为前置胎盘。在医院保胎一周后，突发大出血，最后进行了急诊剖宫产手术，好在顺利诞下了一名约2.5公斤的早产宝宝。

“高龄孕妇常会有习惯性流产、多次刮宫、子宫手术等病史，容易造成子宫内膜损伤。而受精卵有趋炎症性，喜欢往炎症处着床，容易长出不正常的胎盘，发生前置胎盘、胎盘植入等。”徐学麟说，而刘女士有过流产和宫腔息肉手术等经历。

数据显示：今年5月，宁大附院产科两个病区共有出院产妇297人，其中高龄产妇43人。高龄产妇中，11人有瘢痕子宫，即曾经做过剖宫产或子宫肌瘤剥除等手术；21人有妊娠期糖尿病、前置胎盘、子宫肌瘤、卵巢囊肿、早产等合并症。

B 『卵巢按摩』让卵巢更年轻？

一方面在晚婚趋势和生育政策放开背景下，女性高龄生育的愿望和需求有所增加；另一方面，即使没有生育愿望，女性对自身卵巢和子宫健康的关注也较过去更热切。于慧敏发现，门诊中想要了解自身卵巢和子宫状态、关心卵巢和子宫保养的女性越来越多。

34岁的王女士（化名），站在“高龄”的门槛上，就非常热衷“卵巢按摩”。但近日在一次按摩时，她突然腹痛难忍，紧急来到市第二医院就诊。B超检查后，于慧敏发现王女士的卵巢上有一个生理性囊肿，已发生破裂造成腹腔内出血。当时，出血量已达2000毫升左右。

生理性囊肿破裂又叫黄体破裂，有些是自发性破裂，有些则是出于外力原因。王女士说，自己去做了“卵巢按摩”，方法就是按摩人员在她的腹部涂抹精油，然后通过按摩使精油“吸收”进卵巢，据说可以让卵巢“更年轻”。

“按摩产生的外力对生理性囊肿破裂造成了至关重要的影响。”于慧敏说，她还经常接诊到月经紊乱的患者，在找不到其他病因的情况下，发现患者长期有进行“卵巢保养”的习惯，“这种所谓的‘卵巢保养’，使用的精油一般很难考证成分，比如是否含有激素、含有多少剂量的激素等。不当的成分和剂量，都可能对卵巢的健康产生不利的影响。”

在民间，不少人谈激素色变。对此，于慧敏解释，医学上有一种治疗手段叫“激素替代治疗”，即缺什么激素就补什么激素，它是治疗卵巢早衰、规律月经、改善更年期症状，帮助这部分女性实现生育需求的一种重要手段。但同时，一定要防止滥用激素，比如在服用含激素的药物治疗前，一定要找专业医生评估用药；再比如要防止一些不正规用品上含有激素成分。

“只有卵巢产生生理需要量的激素，子宫才能表现出规律月经，有好的卵巢才有好的子宫。”于慧敏提醒。

保持卵巢功能和子宫健康，应该科学保养：1.保持平和的心态，避免过大的工作压力，学会适时排解；2.保持健康的生活方式，合理饮食和运动，戒烟戒酒，避免肥胖；3.科学避孕，避免不必要的卵巢和子宫创伤，包括非必要的手术治疗，并尽量避免剖宫产；4.做好定期妇科检查和体检，积极处理发现的子宫肌瘤、子宫内膜异位症、盆腔炎等妇科疾病和高血压、糖尿病等基础疾病。

徐学麟表示，从产科的角度，首先还是建议女性尽量避免晚孕；其次如果确需高龄生育，切忌盲目怀孕，建议提前评估卵巢储备来判断生育能力；相较于普通孕妇，高龄孕妇应进行更详细的产前筛查，尤其是遗传学筛查，并且咨询专业医生，确定个性化的产检内容和产检频率。

C 未婚不会得妇科病、不用做妇科检查？

在高龄生育增多的趋势下，于慧敏在日常门诊中发现两个现象，尤为值得关注。

一是关于未婚不会得妇科病、未婚不用做妇科检查的误区。

她介绍了一个案例：35岁的吴女士（化名），先前因为重度贫血到市第二医院就诊，入院时每100毫升血液中血红蛋白含量只有约5克，不足正常值的一半。据吴女士说，她的月经量一直特别多，但她从来没觉得这是一个不正常的现象，直到近一个月内开始出现不规则出血的情况。B超检查中，医生发现她的子宫内有一个直径6厘米左右的“肌瘤”。但更让人意外的是，之后手术，通过病理切片，这个“子宫肌瘤”竟是子宫内膜恶性潜能肿瘤。据吴女士说，她有过短暂婚史，目前单身，没有性生活，她一直以为没有性生活就不会得妇科病，因此，离异后的这么多年里，她从没在体检时做过妇科检查。

“如今，生育逐渐高龄化，而妇科疾病却呈现年轻化趋势，门诊中20多岁女性患上宫颈恶性肿瘤、卵巢恶性肿瘤已不是个例。很多女性和用人单位都有这样的误区——认为未婚、没有性生活就不会得妇科病，因此不重视体检中的妇科检查项目，这很容易错过早期发现妇科疾病的机会。”于慧敏提醒，像宫颈癌筛查，确实不适合未婚女性做，但还有很多妇科检查比如子宫B超，未婚女性是应该做的。

另外，门诊中肥胖的女性越来越多，于慧敏说，她在门诊中，常常一上午就能碰到四五个特别肥胖的女患者来看月经不调。

“女性的月经调节就是一个调节轴，从丘脑、垂体到卵巢，它就像一个指挥中心，指挥着各个路口的红绿灯。通过这样的调节才能让全身激素达到平衡，再由适时的激素水平变化引起规律的月经，从而促成规律的排卵，最终达成正常怀孕。”于慧敏说，但肥胖者的脂肪往往会储存了过多的雌激素，打破了雌激素和孕激素的平衡，从而影响内分泌，造成月经失调，甚至闭经不孕。因此，肥胖的女性如果有生育需求，更要重视安排生育计划，科学控制体重。

记者 徐露清
通讯员 郑轲 朱依琼