■优生优育

高龄妇女想当妈须“过六关”

□王祖龙

资料图片

随着全面两孩政策的实施，一些年龄较大的夫妇也产生了生二胎的热情。要想如愿以偿，高龄妇女须“过六关”。

第一关：卵巢储备

打仗时，足够的军需储备是胜利的基础。生孩子也一样，要怀上孩子，女性就要有卵巢储备。所谓卵巢储备，就是女性卵巢皮质内含有的原始卵泡。女孩子进入青春期后，每 28 天左右，就有 1 个（极少有 2 个）初级卵母细胞受性激素的刺激苏醒过来，发育成卵子，并被排出。

随着年龄的增长，女孩子排出的卵子越来越多，剩余的卵子越来越少，其卵巢的储备功能也随之下降，导致排卵能力下降。如果想生二胎，就要有足够的卵巢储备，这是第一关。

第二关：卵子质量

女婴出生时，卵巢里就贮存着一生所用的卵子，这就说明卵子的年龄和人的年龄相同。生育年龄越晚，卵子越老；卵子受环境和污染的影响越大，卵细胞质量也就越差。在这种情况下，容易发生卵子染色体异常而生下畸形儿，或增加胎停育、流产的概率；先天愚型胎儿的发生率会随着孕妇年龄的增加而增加。

医学研究预测，25~29 岁生育时，先天愚型胎儿的发生率是 0.11%，30~35 岁就会增加到 0.26%，36~40 岁将上升到 0.56%。如果想生二胎，卵子质量就要足够好，这是第二关。

第三关：子宫内膜厚度

就像种庄稼一样，肥沃的土地容易种出好庄稼。卵子受精后，需要“种”在子宫内膜上，被称为受精卵“着床”。这是孕育胚胎的开始。受精卵要顺利“着床”，子宫内膜就需要一定的厚度。

随着年龄的增加，子宫内膜在形态上和功能上都会发生一系列改变。当女性接近更年期时，子宫内膜会越来越薄。正如“盐碱地里长不出好庄稼”一样，越来越薄的子宫内膜也越来越不适合受精卵“着床”。如果想生二胎，子宫内膜就要有适当的厚度，这是第三关。

第四关：并发症

由于年龄偏大，二胎孕产妇中有不少人有轻微的糖尿病或者高血压病，但平时身体机能正常，不易察觉。一旦怀孕，身体各项机能和激素水平的变化都会将这些隐性的疾病诱发出来。这不仅影响胎儿的正常发育，还会给孕妇带来生命危险。如果想生二胎，就要预防并排除并发症，这是第四关。

第五关：放松心情

大多数高龄妇女“上有老，下有小”，且处于事业上升期，其生活压力、工作压力较大，有的还长期处于失眠、紧张、焦虑等状态。如果想生二胎，就要放松心情，这是第五关。

以上这“五关”，再加上其他因素，综合起来就是女性的生育能力。女性的最佳生育年龄为 21~30 岁；30 岁以后，生育能力呈下降趋势；35 岁时，生育能力仅相当于 25 岁女性的 50%；38 岁时，降到 25%；40 岁以上，不到 5%；部分女性在绝经前七八年，就已经丧失了生育能力。因此，女性如果想生二胎，就要先过上面提到的“五关”。

第六关：丈夫精子质量

高龄妇女在这“五关”都取得“胜利”后，备孕只成功了一半。丈夫的生育能力，是过“五关”之后必须取胜的“第六关”。虽然男性的生育能力比女性强一些，但在 35 岁之后，其精子质量也会日渐下降。虽然也有一些男性六七十岁仍具有生育能力，但是相对于生育第一个孩子时，其精子质量大大下降。因此，高龄妇女想生二胎，不仅要重视自己的孕前调理，也要约上丈夫一起进行孕前检查；千万不要认为自己之前生过孩子，现在一定没问题；要重视孕前检查，以积极的心态科学备孕。

（作者供职于河南省中医院生殖医学科）

『三秋』帮扶送温暖

新乡市高新区计生干部在向群众发放宣传品　朱国辉/摄

本报讯（通讯员朱国辉）连日来，新乡市高新区卫生计生委采取多种措施开展“三秋”（秋收、秋耕、秋种）帮扶送温暖活动，缓解了计划生育家庭的生产和生活难题。

新乡市高新区卫生计生委抽调业务骨干，成立 20 支“三秋”慰问帮扶队，帮扶留守儿童、空巢老人、流动人口等，积极为他们联系收割机、播种机等，以确保他们“三秋”无忧；利用流动人口返乡时机，大力宣传计划生育政策，通过出动宣传车、发放宣传单等形式，广泛宣传基本公共卫生计生均等化服务、孕前优生知识、生殖保健知识等，为返乡务工人员提供健康检查服务。

新乡市高新区卫生计生委组织关堤乡卫生院技术人员下乡义诊，共义诊 900 多人次，免费发放避孕药具 500 多盒，接受群众健康咨询 1200 人次；认真做好禁烧秸秆工作，发放防火宣传单，坚决杜绝违规用火、焚烧秸秆等行为，确保“三秋”期间生产安全。

■婚育新风

“嫁人就嫁种地郎！”

□闫志凯

“嫁人就嫁种地郎！”山西姑娘杨莉丽开心地说。今年 10 月的一天，是商水县练集镇外出租赁土地种菜的男青年李自华与杨莉丽的新婚大喜之日。他们的婚礼虽然简朴，但也很是热闹。

在李自华、杨莉丽的婚礼上，没有车队，没有家具，更没有彩礼，父老乡亲们无不为之惊讶。俊俏的新娘杨莉丽一语道破玄机：“嫁人看人品。嫁给这个种地郎，我心里踏实。不要家具和彩礼是我的主意，这样我们可以节省一部分钱用于扩大再生产。过了春节，我们还要去山西省种菜，租赁更多的土地，达到年收入 100 万元的目标！”

2013 年，李自华到山西省晋中市左权县承包土地，一干就是 3 年。李自华肯吃苦，善于钻研种植蔬菜技术，会种植黄瓜、西葫芦、芹菜、冬瓜等几十种蔬菜。他承包了 3 万多平方米的土地，每年的收入均在 10 万元左右。

李自华在承包土地种菜期间，山西当地一些姑娘经常到他的蔬菜基地采摘蔬菜。一来二去，杨莉丽认为李自华有技术，致富有门路，勤劳能干，朴实厚道，逐渐对他产生了好感。

有一天，李自华刚到蔬菜基地，一位姑娘就打着一把彩色雨伞向他走来。李自华一看是杨莉丽，调皮地说：“我以为是谁哩，原来是‘仙女’下凡了。”杨莉丽笑着说：“自华哥，快下雨了，我给你送来一把雨伞，但我不是许仙，你是许仙……”李自华高兴地说：“莉丽，通过这么长时间的交往，我觉得咱俩的感情越来越深了。今天咱俩不以伞为媒，就以感情为媒，你嫁给我吧！”杨莉丽红着脸说：“自华哥，我听你的！”

为了结婚之事，李自华和杨莉丽也曾发生过争执。李自华认为，这几年种菜挣了一些钱，婚事一定要大操大办，决定请车队、唱大戏。杨莉丽坚持婚事简办，不要铺张浪费，要把钱用在扩大种植蔬菜规模上，并苦口婆心地劝李自华：“我嫁给你，不是图排场，而是看中了你的技术和人品。”

近年来，商水县练集镇外出租赁土地种植经济作物的人越来越多。截至目前，练集镇外出务工的人员已经达到 4670 人，其中在外租赁土地的人员就有 700 多人。

（作者供职于商水县练集镇计生办）

10 月 19 日，孟州市的相关医务人员在为怀孕对象建立健康档案。连日来，孟州市卫生计生委通过孕前优生健康检查，为怀孕对象发放《母子健康手册》，建立健康档案，提供孕前检查、孕期保健、住院分娩、儿童保健、儿童预防接种等全程服务。　李　丽/摄

普及生育知识 防范生育风险

新野县预防出生缺陷工作常态化

本报讯 10 月 21 日，从新野县卫生计生委传来消息，新野县卫生计生委以群众需求为导向，宣传预防出生缺陷知识，将知识普及与政策宣传、集中宣传与日常宣传进行有机结合，实现预防出生缺陷工作常态化。

新野县卫生计生委通过悬挂横幅、利用新闻媒体、举办知识讲座、开展现场咨询、发放宣传材料等方式，增强群众的优生意识。宣传内容包括与怀孕生育有关的心理、生理基本知识，遗传疾病、不良生活习惯、营养不均衡、药物及环境有害因素等对孕育的影响，婚前保健、孕前优生健康检查、孕期保健、产前筛查和诊断、新生儿疾病筛查、6 岁以下儿童残疾筛查和康复服务的重要意义和内容，预防残疾的主要措施等。

针对全面两孩政策实施后高龄待孕人数明显增加的现状，新野县卫生计生委着力防范生育风险，重点加强再生育夫妇风险防范知识宣传，尤其是对高龄妇女、剖宫产再生育妇女进行孕前指导，引导再生育妇女主动接受孕前优生健康检查、孕期保健、产前筛查和诊断、新生儿疾病筛查等，预防出生缺陷；加强政策协调，促进出生缺陷患儿疾病诊断治疗与城乡居民基本医保、大病保险、医疗救助等制度的有效衔接，形成制度合力，减少残疾发生；动员社会力量参与预防出生缺陷工作。

（乔晓娜　胡丰旺）

■基层计生

郑州市二七区卫生计生委

关爱孤寡老人

本报讯（通讯员张　萍　魏　丹）10 月 21 日，从郑州市二七区卫生计生委传来消息，二七区卫生计生委在阳光城银龄之家组织开展了文艺演出活动，辖区内的老人积极参加。

本次活动在《茶山情歌》舞蹈中拉开序幕，歌曲《水乡新娘》《红梅赞》及黄梅戏《夫妻双双把家还》等节目把活动推向了高潮。

当天，二七区卫生计生委有关负责人为当月过生日的孤寡老人点燃了生日蜡烛，并深入计划生育特殊家庭进行探望，要求通过开展多元化的活动，为老人提供更好的居家养老服务。

信阳市平桥区卫生计生委

明确工作重点

本报讯（记者王明杰　通讯员杨　非）记者 10 月 20 日从信阳市平桥区卫生计生委获悉，平桥区卫生计生委召开了计划生育工作会议，明确计划生育工作重点。

平桥区卫生计生委要求，要整合妇幼保健和计划生育技术服务方面的资源，切实提升服务能力；要进一步加强基层阵地建设和队伍建设，建立网络信息体系；要利用多种载体宣传计划生育政策，让群众了解政策、遵守政策，自觉支持计划生育工作；要加强领导，统筹安排，切实做到思想到位、领导到位、责任到位、落实到位，确保各项任务圆满完成；要狠抓工作要点，加强卫生计生信息化建设；要常抓不懈，大力推进孕前优生健康检查项目；要综合治理，有效遏制出生人口性别比偏高问题；要加强协作，积极推行流动人口均等化服务。

平舆县卫生计生委

举办工作推进会

本报讯（记者丁宏伟　通讯员邓天芝）记者 10 月 21 日从平舆县卫生计生委获悉，平舆县卫生计生委举办了计划生育工作推进会，90 余名计生专干学习了新修订的《河南省人口与计划生育条例》。

在培训会上，平舆县卫生计生委有关负责人讲解了计划生育技术服务管理、生育证管理办法、计生奖励扶助政策衔接办法、违法生育应承担的法律责任等；要求各相关部门把握计划生育工作面临的新形势和新特点，广泛开展宣传活动，充分利用电视、互联网等媒体，采取开设专栏、发放宣传品等形式，让计划生育政策“进机关、进社区”。

征稿

本版开设《业内要闻》《基层动态》《理论探索》《热点追踪》《美在基层》《连心桥》《婚育新风》《我在他乡》《优生优育》《幸福养老》等栏目，欢迎广大读者踊跃投稿。

电子信箱：757206553@qq.com

■幸福养老

为老人解难题 帮儿女尽孝心

——函谷关老年康复护理中心构建医养结合养老格局

□刘铁项

开栏的话：没有老年健康，就没有全民健康；没有全民健康，就没有全面小康。为了积极应对老龄化，满足老年群体多层次、多样化的养老需求，国家相关部门下发了《关于加快发展养老服务业的若干意见》《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的指导意见》等文件。2016 年 4 月，国家卫生计生委和民政部印发《医养结合工作重点任务分工方案》，进一步明确了医养结合各项工作的重点任务。从即日起，本版开设《幸福养老》栏目，重点刊登河南各地卫生计生部门在医养结合、健康养老等方面的做法，希望读者踊跃投稿。

灵宝市函谷关老年康复护理中心位于函谷关镇卫生院内，与函谷关旅游区相邻，家属接送、看望老人非常方便。该中心整合资源优势，精细管理，精准服务，构建了集“养老、医疗、护理、康复”为一体的医养结合养老格局。

为了满足越来越多入住老人的需求，2015 年，函谷关镇卫生院压缩办公面积，将一幢两层办公楼腾出来，让函谷关老年康复护理中心搬进相对宽敞、舒适的“新家”。该中心每个房间均为二人间，房间采光充足，配备有空调、暖气、电视等，24 小时供应热水，且洗浴设施齐全；走廊、卫生间、楼梯全部安装了扶手，以保证老人的安全。该中心设有老年康复室及室内外活动场所，配有医疗、康复、健身、多功能活动室等；为重症患者及失能、半失能老人提供疾病诊治、大病康复、健康咨询、生活护理、心理护理等全方位的医疗养护服务。该中心与灵宝市第一人民医院康复科组成协作小组，为肢体偏瘫、吞咽困难、大小便失禁等需要康复治疗的老人制订康复计划，由专业的康复医师提供中医特色的按摩、针灸、拔罐等康复服务。该中心除 4 名专职护士外，还招聘了 4 名有爱心、有责任心的护工，协助护士做好老人的护理工作。

函谷关老年康复护理中心逐步完善了护士管理制度、护理人员工作制度、老人文化娱乐活动管理制度、食堂管理制度、消毒隔离制度等；对护士服务质量、护士长评价、老人家属评价、日常态度等进行月考核；为老人们建立了健康档案；每天都详细记录老人们的饮食状况，每周都对老人们的饮食服务情况进行调查，每月都为老人们开展一次健康教育讲座；对长期卧床、昏迷等特殊老人，制定了专门的护理措施。在预防泌尿系统感染方面，护理人员让老人多饮水；在预防肺部感染方面，护理人员为老人拍背，协助其排痰；在预防褥疮方面，护理人员每 2 小时为老人翻身一次；在预防肌肉萎缩方面，护理人员为老人按摩，帮助其锻炼肌肉等。

函谷关老年康复护理中心以“治疗个性化、护理规范化、病房家庭化、服务亲情化、环境清洁化、管理智能化、膳食合理化”为标准，为老人提供生活护理、健康咨询、健康检查、疾病诊治、大病康复、临终关怀等一系列服务。该中心根据老人的饮食习惯及特点进行科学、合理的营养配餐。护理人员为老人喂饭、洗头、洗脚、剪指甲、洗衣服，为其更换床单、被褥，陪老人聊天、谈心，指导老人进行康复训练，组织老人参加文体活动、手工制作活动等，为老人们营造了一个和谐、温暖的氛围。

此外，灵宝市卫生计生委志愿服务队及灵宝市义工队的成员多次到函谷关老年康复护理中心看望老人，并送去了慰问品；不少学生来这里表演节目，让老人们享受天伦之乐。

函谷关老年康复护理中心医养结合的养老方式，使长期患病、生活不能自理、需要反复住院的老人能够得到及时医治，并得到专业化的医疗护理和生活照料，开创了“为老人解难题、帮儿女尽孝心”的双赢局面。

（作者供职于灵宝市卫生计生委）

10 月 8 日，安阳市龙安区的育龄群众在接受妇女病检查。自 9 月以来，安阳市龙安区卫生计生委联合区计生服务站，在辖区内开展了“关注健康、关爱女性”妇女病免费普查活动，受到了育龄群众的好评。　赵　莎　张治平/摄