

“

为了保证宝宝出生后是健康、聪明的，孕妈妈的身体也有一系列的选择机制，适者生存，不适合的胚胎就会被淘汰，胎儿在生长发育的过程中，由于母体或者外界原因的刺激使得胎儿停止了发育，出现胎死腹中的现象，这就是我们所说的胚胎停育。近年来，胚胎停育越来越多地出现，特别是出现在高龄孕妇身上。到底是什么原因引发的胚胎停育？一旦胎停，夫妻双方又该做哪些检查？今天，让我们一起了解“胚胎停育”。

高龄孕妇须警惕胚胎停育

什么原因导致“胚胎停育”

胚胎停育是指因受精卵缺陷或母体存在不利妊娠的因素，导致早期或中期胚胎死亡，全部或部分的组织留在宫腔内未能自然排出的一种病理性妊娠。

“胚胎停育”不同于孕中期和孕晚期的流产，它是在胚胎尚未形成的时候就停止了发育。其实这个情况并不难理解，如养花种草一样，胚胎本身就不健康，以及环境也就是泥土、气候、温度、水分等问题使得种子长了一段时间之后并不能继续生长，或者就是外部原因导致种子受到了侵害，使得它无法继续生长。孕育胎儿其实是一个道理。

导致胚胎停育的原因非常复杂，包括了遗传因素所导致的孕卵或胚胎发育异常、感染因素、免疫异常、孕妇内分泌失调、子宫因素等原因，除此之外还有将近一半的胚胎停育原因未明。

异常子宫环境

子宫内的环境和子宫的整体环境都有可能影响胚胎的正常发育。子宫内的环境主要是子宫内膜，子宫内膜太薄，太厚，都不利于胚胎发育。此外，宫内粘连、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、先天性或外伤性宫颈口内松弛等，都有可能引起胎停育。

染色体异常

染色体异常包括数量和结构方面的异常，并且是夫妻双方都有可能发生的问题。如果夫妻二人中有一人染色体出现异常，即使怀孕后不出现胎停育，以后宝宝也有可能畸形，后果非常严重。为什么人的染色体会出现异常？大多数是由不良的外界环境因素引起的，如接触一些有毒害的物质、放射线、高温等等，这些都有可能使得人体的染色体发生变异，所以在备孕的过程中，夫妻二人一定要注意。

生活环境的巨大变化

有些妇女甚至在怀孕后也接触到吸烟环境，一些准妈妈甚至生活在新装修的房子或新办公室，生存环境中的雾霾、各种污染都会对肚子里的胎儿产生影响，严重的情况下会导致胎儿畸形、胎停育，威胁胎儿的生命健康。

夫妻双方的身体疾病

女性内分泌异常，体质差或患有某些疾病，免疫力低下，男性精子活动力差和生殖道感染等，夫妻双方有一方身体出现问题，怀孕的孩子就会出现健康问题，就很有可能发生胎停育。

免疫异常

同种免疫异常系指母、胎之间免疫耐受机制发生异常，胚胎受到母体对其进行的免疫应答攻击从而产生排斥反应。

导致胚胎停育的免疫因素主要包括：形成抗心磷脂抗体、组织特异性抗体及封闭性抗体等。此外，母、胎间因Rh及ABO血型不合导致同种免疫反应而发生的溶血性疾病，与胚胎停育也有一定相关性。

妊娠反应逐步消失

怀孕之后，很多准妈妈都会出现各种各样的妊娠反应，比如孕吐、嗜睡、容易疲劳、乳房发胀等等，这些都是孕期的正常生理反应。一般来说，这些妊娠反应会随着怀孕时间的推移，慢慢地消失。但是，如果在孕早期，这些妊娠反应突然开始逐步消失，准妈妈就需要提高警惕，抓紧去医院做一下检查，看看宝宝是否安全。

不明原因的阴道出血

有些准妈妈可能会突然发现自己的内裤上会有血迹，但是觉

有这3个症状 小心“胎停育”

得比较少，就没有当回事，但是，这很可能就是胎停育的症状之一。无论血迹少还是多，颜色鲜艳还是暗红，为了宝宝的安全与健康，准妈妈都应该高度重视自己的身体变化，及时去医院查明原因。

腹部突然出现痉挛

有的准妈妈可能会偶尔感觉自己的腹部有轻微的痉挛，有的可能还会有疼痛感，但是很多长辈都会说孕期腹痛很正常，只要痛的不厉害就没事。虽然说有的腹痛是属于正常情况，但是腹部痉挛、疼痛同样也是胎停育的典型特征之一，准妈妈应该警惕。

孕前检查很有必要

严格来说，胎停很难保证100%避免，因为优胜劣汰是自然界亘古不变的法则。但是，我们仍然需要从胎停的发病因素出发，做一些对胎儿发育有利的事：

婚前体检、孕前检查、孕早期的保健工作是优生优育的重要手段，也是预防胎停育的关键。有过胎停育史的女性再次怀孕前，要到专科医院做相关检查。

男女在孕前数月就应注重养

身保健，纠正不良生活嗜好及习性，节制房事，并坚持锻炼身体，增强体质。
勤洗手，勤通风，不去人多拥挤的地方；不吃生鱼生肉，避免寄生虫感染等。

心态乐观，胎停育毕竟是小概率事件，即使发生过胎停的，再次发生几率非常小，不用太紧张。

孕期使用药物之前一定要咨询医生或药师，防止药物对胎儿的损害。(午宗)



生活资讯

茶是中国人的传统饮品。可是，对于喝茶的禁忌却有许多传言。其中流传最广的一项，就是“贫血的人不能喝茶”，甚至“喝茶太多容易贫血”，这是真的吗？

首先，从流行病学和人体试验来看，目前并未发现喝茶会带来铁、钙等矿物质缺乏的问题。从代谢研究来看，也未发现饮茶会显著影响粪便、尿液中的矿物质排出量。

研究发现，摄入红茶提取物或喝浓茶可能降低铁的吸收率。不过还有研究证明，如果喝的茶不是特别浓，只是用茶水来替代日常饮水，并不会影响到铁的吸收。只有把铁补充剂放在茶水里一起饮用的时候，或者是把富含铁的食物和茶一起吃的时候，才



喝茶

会导致贫血吗

表现出降低铁吸收率的效果。

在各种茶当中，降低铁吸收率的效果以红茶最强，绿茶和花果茶略弱一些。研究者认为，影响铁吸收的可能是茶所含多酚类物质，并且与其种类和含量有密切关系。

同时，研究还表明，茶完全不影响铁在肠道中的吸收，只是在直接遇到铁的时候，茶里的多酚类物质和铁形成复合物，降低铁的吸收率。而且，这些铁必须是“非血红素铁”才会受到茶的影响——也就是说，猪肉、牛

肉、羊肉、鱼肉等食物中的铁不会受到影响，只有木耳、芹菜等植物性食物中的铁才会被影响。

所以，可以得出这样的结论：只要膳食中铁的供应充足，特别是有鱼、肉类富含血红素铁的食物，喝茶不会导致贫血。事实上，福建、广东居民喝茶往往很浓，但这些地方并不是贫血发生率最高的地区。

(盛石)

兹有北京巴士汽车租赁有限责任公司工会，其统一社会信用代码为81110000797551036D。因未核销的工会经费收入专用收据无法找到，收据起止号为：1009347081 至 1009347120、1009347141至1009347180，现声明作废。

【健康红绿灯】

绿灯

每天看书半小时增寿2年



一项研究证实，爱读书的人更长寿。研究人员对3635名参试者进行了12年的跟踪调查，结果发现，与从来不读书的人相比，每周读书3.5小时(即每天读书半小时)，平均寿命延长近两年(23个月)；每周读书时间超过3.5小时的人，早亡风险降低23%。

脱发人可能比你更长寿



研究发现，脱发的人有3个好处。1.不易患心血管疾病：九成脱发是因为雄激素水平过高。雄激素分泌多的人，体内的胆固醇分子不容易积聚在血管壁上；2.更长寿：脱发者毛囊相关的一个基因能有效抗衰老；3.更聪明：高雄激素水平有利于右脑正常生理活动的开发和维持。

红灯

完美主义者早亡风险高



追求完美没有错，但如果太刻意身体就容易出问题了。一项针对65岁以上的老人进行的调查发现，苛刻的完美主义者比心态随性平和的人死亡率要高出51%！如果经常目标过于“理想”又不能实现，必然会使身心长期感到焦虑、压力大，使早亡风险升高。

爱吃甜食让人变笨



医学专家提醒，总吃甜食，会损害大脑记忆和学习能力。专家指出，胰岛素既控制血糖水平，又调节大脑细胞功能，它可帮助脑细胞突触更好地连接沟通，形成更强记忆。吃糖过量会导致大脑中胰岛素水平下降，记忆学习等认知能力随之削弱。