



# “阳康”后备孕有哪些注意事项

## 专家:新冠不会产生较重影响,但重症患者最好等待3个月

很多夫妇在新的一年里都已有备孕计划。但“阳康”后多久可以备孕?怀孕时“阳”了怎么办?感染新冠会影响试管助孕吗?

### 1 新冠后何时备孕

海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)生殖医学中心主任孙宁霞说:“目前,还未在女性新冠患者卵子内检测到新冠病毒;对男性患者来说,新冠可能会影响精子质量以及精子生成,但目前普遍认为这只是短期影响。在患者自身重新建立精子生成周期后,精子就会恢复正常。”

“考虑到疫苗接种后可能存在的免疫反应,稳妥起见,建议有备孕计划的女性在疫苗接种一个月后,待免疫反应稳定时再备孕。”她说,需要进行辅助生殖相关治疗的患者也应该这样做。

孙宁霞认为,大家不用紧张,总体来看,新冠不会对备孕产生较严重的影响。至于“阳康”后多久可以备孕,孙宁霞建议,无症状感染者或轻症患者,

可以考虑身体恢复一个月后备孕。对于重症患者,考虑到病毒对精子生成可能造成一定程度的损伤,以及“阳康”后患者可能存在咳嗽、乏力等表现,三个月后再备孕会更稳妥。此时,夫妻双方双方在生理和心理上的准备都更充分。

有些夫妻担心怀孕后感染新冠。孙宁霞称,妊娠期感染新冠的女性不用过度恐慌,“就目前数据来看,没有证据表明感染新冠会增加流产风险,也未有确凿案例显示新冠会通过母婴途径传播。在分娩方面,也没有足够的证据证明剖宫产能防止新冠病毒的母婴传播。”

不过,借助试管等辅助生殖技术助孕的夫妻情况会更复杂些。孙宁霞提醒这些夫妇,要及时与医生沟通,根



据助孕阶段和身体情况,酌情考虑助孕策略。

孙宁霞同时强调,即使已“阳康”,也不应掉以轻心,要尽量避免二次感染;夫妻双方要保证充分的营养和良好的作息,合理饮食,提高自身免疫力,同时做好相关孕产检查。

### 2 新冠会影响精子、卵子和胚胎吗

对于新冠会不会影响生殖健康的问题,孙宁霞回答:“对女性来说,虽然新冠病毒作用的ACE2受体(血管紧张素转化酶2)在子宫、卵巢等女性生殖器官有表达,但是就目前的研究来看,没有证据表明新冠病毒会对卵巢储备功能或卵泡液营养供给功能造成显著影响,也没有在女性新冠患者的卵子内检测到新冠病毒。”

“不过,有部分女性在感染后,出现

了月经周期延长、月经量减少等内分泌紊乱的情况,研究认为,这种影响是短暂的,也可能跟感染期间精神过度紧张等因素有关。因此,我们建议,当出现上述情况时,需要明确是否有怀孕计划;身体康复后,月经周期也就会恢复正常。而对于高龄、卵巢功能减退、月经持续紊乱的患者,我建议积极到医院进行检查评估,必要时,需通过药物调整月经周期。

“再说男性。目前的研究发现,男性重症新冠患者的精液中可能存在新冠病毒,但在轻度或中度新冠患者的精液中,还未发现过新冠病毒。由于睾丸中ACE2受体存在广泛表达,因此,新冠可能影响精子质量以及精子的生成,但目前普遍认为这只是短期影响,在重新建立精子生成周期后,精子就会恢复正常。”

“目前来看,感染新冠病毒不会对胚胎发育造成直接影响。”

### 3 “长新冠”患者如何备孕及孕检

目前,有些患者进入了“长新冠”状态。在这种状态下,应该如何备孕?

孙宁霞说:“首先,我们要明确‘长新冠’的定义。世界卫生组织将感染新冠3个月后还有症状,且症状至少持续两个月的患者状态称为‘长新冠’。‘长新冠’持续的症状表现,可能会增加备孕夫妻的紧张情绪。我给大家的建议就是夫妻双方保持乐观的心态,积极调整作息、规律

饮食,尽快恢复到正常状态。如果症状不消退,患者就应该及时接受治疗。”

“备孕夫妇‘阳康’后也不能掉以轻心,还是要做好防护,尽量降低二次感染的风险。同时,孕前检查非常重要,备孕前,夫妻双方一定要做好孕前检查,排除妊娠禁忌后再积极备孕。”

对于“阳康”后的夫妻孕前检查的问题,孙宁霞说,“阳康”后的夫妻,孕前

检查的重点主要还是落在常规的对夫妻双方生育能力的评估和感染性指标的测评上。

另外,需要强调的是,目前的研究发现,新冠病毒可能对甲状腺功能产生影响。因此,孕前检查不可忽视甲状腺功能。除此之外,还要结合夫妻双方病史,进行其他评估。

据澎湃新闻

### 关灯玩手机伤眼

在手机的高亮度强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,引起瞳孔括约肌痉挛,因此会出现眼胀痛和头痛、头晕。瞳孔缩小还会引起晶状体变凸、聚光加强,导致近视度数快速加深。在黑暗中看手机,或看电视不开背景灯时,这种亮暗对比过于强烈,也会引起瞳孔括约肌痉挛、视疲劳等问题。

——生命时报

### 退烧后为何会再发烧

新冠病毒进入人体后,会激活人体的免疫系统。免疫系统和病毒进行斗争时,就会表现为高热;热退是因为免疫系统暂时控制住了局面,压制住了病毒。这时候,应加强营养、充分休息,才能进一步把病毒清除,并产生足够多的抗体。如果这个时候大意,就有可能造成病情反复,表现为再次发烧。

——生命时报

### 赖床易患慢性病

英国《每日邮报》刊登的一项研究发现,醒来之后赖在床上不起来,可能增加糖尿病和心脏病等多种疾病的风险。

研究人员对450名参试者的睡眠习惯、身体健康状况展开对比分析,结果显示,闹钟响过多次却仍然赖床的参试者,往往每日走路步数更少,其静息心率也明显更高。而静息心率持续居高不下,会增加糖尿病和心脏病等多种疾病的风险。

——健康时报

### 眼睛也分“左右撇子”

正如手有“左右撇子”之分,双眼也有“主视眼”和“辅视眼”之分。主视眼的分辨率更高,看到的東西会被大脑优先接受;辅视眼则主要被用于观察背景,色彩敏感度高。

想知道哪只眼是自己的主视眼,除了去医院或是正规的眼镜店验光外,也可以试试简单的初步识别:双手张开并靠近,用虎口形成一个三角形或圆形的空隙。寻找目标物体,可以是一支笔,也可以是一台电脑;身体正对目标,双眼正视该物体。将目标物体置于双手空隙正中间,然后交替闭上左右眼,观察各眼对于目标物体的位移情况——如果目标物体位移小,这时候睁着的这只眼就是主视眼;若位移大,睁着的这只眼则为辅视眼。

——生命时报

## 沧州市银鹤老年公寓 (运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位  
河北省“爱心护理”示范单位

花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。

招收自理、半自理、全护理老人。常年招聘护理员  
乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒大城站)  
咨询电话:0317-2157899  
13903178393

## 沧州市万盛老年公寓 (沧州市民政事业服务中心)

- ★ 居住环境优美
- ★ 护理服务细心
- ★ 饮食科学营养
- ★ 文化活动丰富

招收自理、不自理老人  
常年招聘护理人员  
咨询电话:  
总部:3599799 18230174857  
社区分院:8986089 18232718543

## 祥和之家 老年公寓

星级养老服务机构,环境优雅,护理专业,服务贴心,营养膳食,丰富多彩的文娱生活,交通便利,是老人理想的选择。

常年招收老人入住。

地址:解放东路芦家园村南306、307、901芦家园站下车即到  
电话:13784749628

## 专业车险

可出各种车辆保险,代理人保、太平洋、中华、国任、华泰等多家车辆保险业务,价格优惠,兼办验车服务。  
电话(微信):13832738807