

大众 医学

POPULAR

MEDICINE

2014

合订本

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2014年《大众医学》合订本 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2429-0

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254553 号

《大众医学》2014 年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行 200001

上海福建中路 193 号 www.ewen.co

开本 889 × 1194 1/16 印张 60 插页 1

字数 1440 千

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2429-0/R·818

定价: 70.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

每个人都要做自己的“上医”

作者简介



李忠阳，上海市健康促进委员会（上海市爱国卫生运动委员会）副主任，上海市卫生计生委巡视员，世界卫生组织健康城市上海合作中心主任。曾长期在西藏地区部队卫生系统工作。曾任上海市金山区原卫生局局长、上海市食品药品监督管理局金山分局局长等职。

李忠阳

什么是健康？世界卫生组织指出，健康不仅是指身体没有疾病或虚弱，而且包括生理、心理和社会适应的完好状态。世界卫生组织还指出，维护健康的四大基石是：平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。多年来，我把自己维护健康的心得概括为8个字：平衡有度，习惯良好。

我的健康心得，源于对中国传统养生学的领悟。中国传统养生理念注重一个“和”字。所谓“和”，我的理解就是“平衡”。再看“四大基石”，有“三块石头”离不开平衡：营养、运动、心态要保持平衡；另外“一块石头”是“戒烟限酒”，用我的话来说，就是习惯良好、有度。凡事皆有一个“度”。就譬如：盐是人体必需的，但摄入过多就无益；咖啡美味，适量喝有益健康，过量喝反受其害；上网本不是坏事，上网成瘾无度则成病态；讲卫生是好习惯，过分爱清洁便让人猜测是否有“洁癖”。所以，我认为“平衡”加“有度”是保持健康的关键。

怎样保持营养平衡？很简单，荤素搭配好、粗细搭配好。早餐我会喝杯牛奶，两片全麦面包，加一个鸡蛋；在食堂用午餐，不可能做到每个菜正好咸淡适口，我的做法是：万一菜偏咸了，把菜在通常都偏淡的“大众汤”里稍稍“过”一下；另外，菜谱中若有青菜，我必定会点一份。说实话，近几年上海市健康促进委员会每年设计并面向市民家庭发放健康支持工具，“每日膳食宝塔”磁性冰箱贴也好，“食物红（黄、绿）标分类”磁性冰箱贴也好，多少与我个人对营养平衡重要性的认识有关。老百姓需要这样直观的指导！我自己做到不难，作为从事健康促进工作的一员，让广大市民朋

友共同实践才真正有成就感。

运动怎么平衡？坚持“日行万步”！以前我们单位在外滩附近，每天我花40分钟步行上班，下班再花40分钟走回去。不用公车，既环保又省油，顺便解决了运动量不足的问题。如果有事外出不能步行上下班，那么当天需要乘电梯时我会选择走楼梯来代替。当然，我坚持一点，运动必须平衡有度。

心态平衡，讲起来容易，做起来可能不是那么容易。我的态度是，凡事要拿得起放得下，不贪不嗔不怒。我曾经在西藏部队工作了20年，那时候部队的条件多苦啊，作为军人是要讲奉献的；和那时比起来，我们现在的物质条件太好了，还有什么可奢求的呢？前两天我读了一则新闻，习近平同志在山东视察时给市委书记们念了副对联：得一官不荣，失一官不辱，勿道一官无用，地方全靠一官；穿百姓之衣，吃百姓之饭，莫以百姓可欺，自己也是百姓。我非常感慨，能做到不荣不辱的境界，能始终做好一名百姓，还有什么可贪可嗔可怒的？我理解，这就是为“官”者的心态平衡。

我还有个观点，每个人都要做自己的“上医”。“上医治未病”，今天看来，“治未病”就是诠释了“健康生活、预防为主”的理念。从2007年到现在，我们在全上海市社区推行市民健康自我管理小组活动，引导市民学会管理自己的健康。许多市民做得比我好，我想，他们是自己的“上医”。我们每个人，都应该做自己的“上医”！

借“健康上海”合作媒体《大众医学》一角，谨和所有市民朋友共勉：用好“四块基石”，真正把健康掌握在自己手中！PM

健康随笔

- 1 每个人都要做自己的“上医” /李忠阳

声音&数据

- 4 需急救患者无支付能力，
医院不能拒收等

微话题

- 5 男性健康 /戚广崇 王传航 李海松

特别关注

- 6 “单独二胎”新政改变生活
再生育5大关键词：高压产、剖宫产、
高龄产、试管婴儿、男女比
/杨雄 石一复 陈焱 孙晓溪 李祥云
新政的实施，让很多想要两个孩子的单独家庭看到了希望。然而，在计划孕育第二个孩子的时候，不仅要考虑各种现实问题，一半以上的家庭还会面临再生育的健康、安全、生育能力等问题。



大众医学 APP
安卓市场二维码



大众医学
微信二维码



大众医学 APP
苹果商店二维码

名家谈健康

- 14 中国器官移植三大新气象
/朱同玉 汤兆祥
器官来源：与世界接轨。
器官分配：计算机“统一分配”。
器官保护：免疫耐受研究初见成效

专家门诊

- 【糖尿病之友】
16 多年糖尿病，她像变了个人 /晏雪怡
【肝病驿站】
17 岁末年关 与酒争肝 /成扬
【抗癌战线】
18 在中国，早期胃癌比例不足10%
/步召德
19 肠癌术后，“养”好肠道功能 /李雁
【心脑血管健康】
20 冬季，冠心病患者需留意的13件事
/汪朝晖 颜小飞
22 “碳心”or“牛心”，人工心脏瓣膜如何选
/徐德民
【诊疗室】
23 骨肿瘤诊治3大新趋势 /杨庆诚
24 怀孕了，别吃智齿的亏
/耿金欢 李水平
25 儿童哮喘：正规治疗可痊愈 /洪建国
26 冬天，恼人咳嗽何时休 /金阳

营养美食

- 【营养师】
28 女性更年期，绝对不能混 /钱卫康
29 血管“长斑”隐患多——血管的寿命
影响人的寿命 /李娟
30 吸引眼球的蜂蜜“新秀” /曹炜
32 那些“跨界”的食品，你吃错了吗
/范志红 赵建京
34 酸甜苦辣咸，你“归”哪一味(一)：酸
/陈平
35 更年期：食养是重要的一环 /邹世恩
36 婴幼儿期食物过敏，不代表终身过敏
/钟春蓉 杨年红
38 小兵立大功：葱姜蒜尽其用
/王玉 谢素蓉
40 灵芝：失眠者冬令进补的首选 /刘晓军

【食品安全】

- 39 无“化学”不“面包” /高健
自家做的面包为什么“不好吃”？看此文便知晓。

【硒与健康】

- 41 纳米硒：更安全的硒源 /张劲松

【美食秀】

- 42 零经验在家做烘焙 /文怡 郑璇



品质生活

【自测】

- 44 成功离你有多近：测一测情商
/陈建萍 傅安球

【宝贝】

- 46 宝宝为啥易生病 解密免疫数字码
/时毓民

宝宝免疫力下降的几个信号：

- ①容易感冒，每年感冒多于5次以上。早晚经常打喷嚏，动不动就出汗，面色苍白，脉象细弱。
②经常食欲不佳，容易腹泻，消瘦。
③体弱多病，体重不增，四肢冰冷。

【百姓问性】

- 47 当隐私部位遭遇“剃毛”的尴尬
/傅志宜

【红颜】

- 48 健身后，妙龄女为何急腹痛
/陆建英 周晓莹

【性事】

- 49 新婚ED：莫让“初犯”变“惯犯”/李宏军

【预防】

- 50 中医+西医：全面解析“毒槟榔”
/杨柏灿 刘尽美 钱艺琳 周永梅
51 评一评：你的脑卒中风险有多高
/李新建

【心事】

- 52 3个问题：解冲动之谜 /路斯·哈里斯
53 别误解了抑郁症 /李霞

【体检】

- 54 体检发现感染HPV以后 /汪宏波

传统养生

【古方DIY】

- 55 护牙古方“玉池散” /邱芸 达美君

【中医新论】

- 56 揭秘共性, 自古名医何以多长寿 /张瑞贤

【我说养生】

- 58 辞旧迎新, 案头养生新格言 /李其忠
59 点评网传“异形煎药锅” /刘静 徐玲玲

【保健】

- 60 石斛养生品买家必读 /段俊
上期我们体验了怎样在阳台上种植铁皮石斛, 这期请专家继续解读各种各样的石斛养生品。

【家庭真验方】

- 63 神奇的车前“拔脓贴” /陈智
63 车前草消肿敛疮不“拔脓” /程亦勤

健康卫士

【咨询门诊】

- 64 小耳畸形聋儿可戴助听器吗等 /时海波等

【微门诊】

- 65 风湿科/外科/儿科/神志病科 /上海市中医医院

【特色科室】

- 66 中国最早一批泌尿外科医生
从这里起步 /上海交通大学医学院
附属仁济医院泌尿科

【急救120】

- 68 手外伤, 怎么办 /陈振兵 郑怀远

【健康城市知识讲堂】

- 69 注重平衡, 八旬老人健康常在 /王丽云

【健康315】

- 70 高血压, 降压无捷径 /郭冀珍

医患之声

- 72 门诊5分钟? 5手准备, 与医生快捷有效沟通 /汪明明

- 74 有时治愈, 经常帮助, 总是安慰/许晓菁

家庭药箱

【药物安全】

- 75 制服爱“生气”的降糖药 /黄勤

【用药宝典】

- 76 常服“地平”, 口腔清洁很重要/程蕾蕾
77 “植物胰岛素”: 不能代替口服降糖药物和胰岛素 /马慧 朱继珩

①植物中不可能有胰岛素。②口服胰岛素尚未问世。③“植物胰岛素”中添加的降糖西药易致低血糖发生。

- 78 支架术后: 抗凝治疗终点在那里 /李剑 罗心平



健康锦囊

- 82 人人都该了解的30个防治肺癌小常识

★ 邮局订阅: 邮发代号 4-11

★ 网上订阅: www.popumed.com (《大众医学》网站)

★ 上门收订: 11185 (中国邮政集团全国统一客户服务)

★ 本社邮购: 021-64845191 / 021-64089888-81440

★ 网上零售: shkxjcsbs.tmall.com (上海科学技术出版社天猫旗舰店)

轻松
订阅

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设, 上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2012—2014年)行动计划中, 爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位, 不断拓展各类健康自我管理小组活动的内涵和效果。《大众医学》作为指定杂志合作媒体, 邀您与健康自我管理同行。



顾问委员会

主任委员 吴孟超 陈灏珠 王陇德

委员

陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六 阮长耿
沈渔邨 沈自尹 孙燕 汤钊猷 吴昊 吴咸中
汪忠镐 王正敏 王正国 肖碧莲 项坤三 张涤生
庄辉 张金哲 钟南山 曾毅 曾溢滔 曾益新
周良辅

名誉主编 胡锦涛

主编 毛文涛

执行主编 贾永兴

编辑部主任 姚毅华

副主编 姚毅华 许蕾 黄慧

文字编辑 刘利 熊萍 夏叶玲

王丽云 寿延慧

美术编辑 李成俭 翟晓峰

新媒体

项目经理 夏叶玲(兼)

编辑 王世冉

美术编辑 陈宇思

主管 上海世纪出版股份有限公司

主办 上海世纪出版股份有限公司
科学技术出版社

编辑、出版 《大众医学》编辑部

编辑部 (021)64845061

传真 (021)64845062

网址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮购部 (021)64845191

(021)64089888转81440

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170

传真: 021-64848152

主任/广告总监 王莹 13020104358

副主任 章志刚 13801667140

主任助理 夏叶玲 18616550198

业务经理 杨整毅 13901865600

业务经理 丁炜 13761546509

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号 (邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报
刊发行局、重庆市报刊发行局、深
圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司
(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定价 8.00元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(附赠32开小册子16页)

杂志如有印订质量问题, 请寄给编辑部调换

需急救患者无支付能力，医院不能拒收

国家卫生和计划生育委员会近日发布《需要紧急救治的急危重伤病标准及诊疗规范》。其中特别强调，对于需要实施急救的急危重伤病患者，医院不得因患者身份不明、无能力支付医疗费用等理由拒绝或拖延救治。需要急救的紧急情况包括休克、呼吸困难、呕血等多项急症，以及心搏骤停、呼吸衰竭、烧烫伤、电击伤等危重症疾病。据介绍，近年来仍有极少数需要急救的患者因身份不明、无能力支付医疗费用等原因，未得到及时有效的治疗，造成了不良后果，这项规定有助于解决这部分患者的急救保障问题。



中国最佳医院排行榜发布：6家医院实力领先

复旦大学医院管理研究所最近发布了《2012年度中国最佳医院综合排行榜》《2012年度中国医院最佳专科声誉排行榜》等。综合实力排名1~6位的医院分别是：北京协和医院、四川大学华西医院、中国人民解放军总医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、第四军医大学西京医院、复旦大学附属华山医院。这项评选共有全国1579名著名医学专家、学者共同参与评审。需要注意的是，综合实力领先，并不意味着在某个专科领域同样是全国拔尖。比如，根据这份排行榜，治疗心血管病最出色的医院是中国医学科学院阜外心血管病医院。

时尚服装隐藏健康风险：多款pH值超标

最近，中国消费者协会公布了对54个时尚品牌服装的检查结果。结果发现，多款服装存在pH值超标问题。专家指出，服装pH值超标可能导致皮肤产生灼伤感、滋生细菌，易引起疾病。为此，专家建议，新买的衣服一定要先用清水漂洗后再穿，那样pH值基本就能达标。这次服装抽样检查还发现甲醛含量超标、纤维成分含量名实不符等健康风险，这些风险需要通过严格的服装质量控制和监测等手段来消除。



90% 以上中国人健康素养欠缺

根据最新发布的《2012年中国居民健康素养监测报告》，2012年我国居民健康素养水平为8.8%，即每100个15~69岁的人当中，有8.8人具备了基本的健康素养，约合人数为9100万人。评价一个人健康素养的标准包括：了解基本的健康知识和理念，掌握健康的生活方式和行为，具备基本的健康技能，等等。这份报告还发现，我国居民基本医疗素养偏低，这在一定程度上会影响科学就医和合理用药等行为。

2/3 捐精不达标

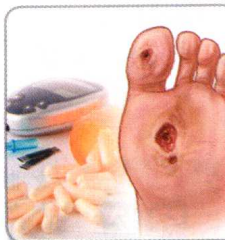
——保护环境不能再迟疑

上海市精子库统计了最近10年的数据，发现捐精者中仅1/3的人精液质量较好，能达到世界卫生组织的标准，而另外2/3的人存在精子活力不达标等问题。有的捐精志愿者在检查过程中查出患有某种男科疾病，有的甚至被诊断为无精症或少精症而不得不到不育症门诊看病。研究人员注意到，精液质量有逐年下降的趋势。专家分析认为，这可能与环境污染（空气污染、水质污染等）问题不无关系，因为精液质量是能够反映生态系统正常与否的敏感指标。



约 1/3 截肢由糖尿病导致

中华医学会糖尿病学分会足病学组通过全国性调查发现，我国糖尿病截肢患者数量约占全部截肢患者的1/3，占非创伤性截肢的4成左右。糖尿病足溃疡是糖尿病截肢的首要原因，约75%的糖尿病足溃疡诱因是外伤、修剪趾甲不当、鞋袜穿着不当等。专家指出，糖尿病足是糖尿病的常见并发症，糖尿病患者平时要注意足部护理，防止足部受压、受伤；一旦发现足部溃疡、坏疽，一定要及时到综合性医院糖尿病及相关专科诊治。此外，应开发研制有保护功能的舒适鞋、有缓解压力作用的鞋垫。





10月28日是“男性健康日”。2013年10月21日~28日,本刊与中华中医药学会男科分会合作,在《大众医学》官方微博和微信公众平台共同开展“男性健康微话题周”活动,众多网友和学会专家参与了互动。以下是本次活动精彩内容的摘录。



戚广崇
上海中医药大学岳阳医院
主任医师, 中华中医药学会
男科分会主任委员



王传航
卫生部中日友好医院男科
主任, 主任医师, 教授



李海松
北京中医药大学东直门医
院男科主任, 主任医师,
教授, 医学博士

男性健康



网友: 请问需要壮阳的时候, 哪些中药好用, 是鹿鞭还是肉苁蓉?

@东直门医院男科_李海松V: 壮阳需要根据不同病因病机用药, 对症才有效。若肾阳虚, 肉苁蓉有一定疗效; 若血瘀湿热, 则为“毒药”, 越用越痿! 鹿鞭在临床上基本不用, 其“壮阳”作用名实不符, 更多是心理作用。

网友: 阴茎夜间勃起消失, 是不是性功能会出问题?

@戚广崇V: 首先, 平时性生活是否正常? 如果正常就不要纠缠于夜间能否勃起。如果平时不正常, 需要进一步检查。仅靠自己观察夜间是否勃起, 一般不太可靠, 因为真正观察夜间阴茎是否勃起, 需要有专门的方法或仪器。

网友: 发现精液颜色发黄, 是不是有问题, 要不要到医院检查一下?

@男科医师王传航V: 如果精液黄而且排精频度过低, 那么增加排精次数精液就不黄了。只要没有其他不适, 不需要治疗。

网友: 网上出售一种治疗早泄的局部涂抹的药, 说2个星期就能治愈。这种药是否可以尝试呢?

@东直门医院男科_李海松V: 早泄很复杂, 其实可以理解为快速射精的条件反射, 是一种习惯。要改变已经形成的习惯, 需要3~6个月的时间, 用新习惯代替旧习惯。因此, 2周治愈早泄不靠谱!

网友: 小儿包茎是不是需要手术, 大概几岁可以确定?

@戚广崇V: 小儿包茎有时候可以自愈。家长每次在给小孩洗澡时, 有意识地帮孩子轻轻往后翻包皮, 另让孩子在撒尿时有意识地将包皮往后翻。一开始不要强求翻出来, 随着时间的推移, 包皮口松弛, 小儿包茎就会不治而愈。实际上, 很多人小时候都是如此; 随着年龄的增大, 加之阴茎头的发育, 此问题多可不治而愈。

网友: 为什么晚上过性生活, 第二天会没精神, 眼睛酸涩, 浑身疼, 尤其是后半夜。还有, 最近感觉每天晚上有性生活, 第二天痔疮就会犯, 怎么回事呢?

@男科医师王传航V: 如果性生活不是特别频繁, 仍然出现次日疲倦的情况, 估计是身体需要调理了, 建议请医生看看。另外, 痔疮与性生活之间没有必然联系。

网友: 前列腺炎到底会不会导致早泄的毛病? 我在有些书上看前列腺炎不会影响方面的问题; 而在另一些书上, 又看到说前列腺炎可能会对射精等方面造成一定影响。请问到底是怎么回事?

@男科医师王传航V: 临床实践证明, 慢性前列腺炎患者伴发功能障碍的机会将大大增加。

网友: 听说吃南瓜子能治疗前列腺疾病。从中医方面讲, 这有没有道理, 实际效果如何? 能否介绍几种对前列腺有益的食品?

@戚广崇V: 诸如吃南瓜子、番茄红素治疗前列腺疾病的做法, 充其量只能作为辅助治疗, 不能依赖于它们来治疗前列腺疾病。因为引起前列腺疾病的原因各异, 治疗方法也不同。

网友: 在治疗前列腺炎方面, 中医有什么特色? 如何区分正规的和非正规的中医?

@戚广崇V: 对前列腺炎, 中医有较好的治疗效果, 但前提是辨证论治。如果拿着一个所谓的“验方”“秘方”, 就称可以“包治”前列腺炎, 则大多为“江湖医生”所为。

添加微信号popularmedicine或扫描二维码关注大众医学微信



如何参与“微话题”?

微博:《大众医学》杂志官方微博 <http://weibo.com/dazhongyixue>
微信:《大众医学》微信号: popularmedicine

2013年11月,国家卫计委宣布,一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子。随后,各地将会相继出台“单独二胎”政策及实施细则。

新政的实施,让很多想要两个孩子的单独家庭看到了希望。然而,在计划孕育第二个孩子的时候,不仅要考虑家庭结构、婚姻关系、抚养能力、孩子性别、照看、住房、教育等问题,一半以上的家庭还会面临再生育的健康、安全、生育能力等问题。为此,本刊特邀专家进行详细分析,希望对有二孩生育意愿的家庭起到指导作用。

“单独二胎”新政改变生活

再生育5大关键词:

高压、剖宫产、高龄产、试管儿、男女比

策划/本刊编辑部

执行/王丽云

支持专家/杨雄 石一复 陈焱 孙晓溪 李祥云

专家简介



杨雄

上海社会科学院社会学研究所所长、社会调查中心主任,研究员。上海市儿童发展研究中心主任,上海市家庭教育研究中心主任。

研究方向: 青年社会学、社会调查与决策咨询研究、社会思潮与青年文化、独生子女与代际关系、青少年性教育、家庭教育。



石一复

浙江大学医学院附属妇产科医院主任医师,教授,博士生导师,曾任院长及浙江大学医学院妇产科学研究所所长。

医疗专长: 擅长妇科肿瘤、妇科疑难杂症、不孕不育等的诊治。

专家门诊: 周一上午



陈焱

上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院产科常务副主任,主任医师,产前诊断中心副主任。

医疗专长: 擅长产科危重症急救、优生咨询、产前诊断、孕早期心理保健、高危妊娠诊治。

专家门诊: 周一上午,周四上午(特需),周三上午(VIP)



孙晓溪

复旦大学附属妇产科医院主任医师,博士生导师,上海集爱遗传与不育诊疗中心常务副院长,上海市医学会儿科学分会副主任委员。

医疗专长: 擅长生殖内分泌疾病、不孕症的诊治,以及辅助生殖技术。

专家门诊: 周三上午

网友担忧

网友1：一个孩子都让我们累得够呛，真的没有精力、时间和金钱再生一个了。虽然两个孩子有很多好处，但对我们来说，这真的是水中月、镜中花。

网友2：我们内心也很想再生一个，但综合分析下来，生二孩并不是那么容易的事情。我们的第一个孩子是老人帮忙照看的，现在老人年纪大了，接送孩子上学都显得有点力不从心，再生一个肯定要我们自己带，我们都上班，那只能请保姆带，既花钱又不放心。另外，人到中年，上有老下有小，全都需要我们去照顾，真的很担心，如果“拼命”再生一个，到底值不值？

关键词1 高压力

生二孩：压力大，并非想生就能生

杨雄

生育二孩，意愿高达60%

“单独二孩”新政的实施，确实让很多想要两个孩子的单独家庭看到了希望。有调查表明，我国60%的家庭有生育二孩的意愿。

但是，考虑到经济、教育、住房、照料等诸多因素，生育二孩意愿与实际生育二孩之间会有很大差距。正如上述2个网友故事所显示的，有生育意愿并不代表一定付诸行动，单独家庭实际生育二孩的比例，将会远远低于60%。

生育二孩，好处很多

●**促进孩子身心健康** 从儿童家庭关系学的角度来看，我主张一个家庭最好生两个

孩子。因为独生子女身上存在很多问题，如：独立性差、耐挫折性差、精神孤独、以自我为中心，甚至发展为心理疾病，等等。这些问题在很大程度上是缺乏童年伙伴所造成的，而同伴教育模式是代际教育模式无法比拟的。如果一个家庭生育两个孩子，那么将会大大促进孩子们的身心健康，特别是心理健康。

●**降低社会风险** 从未来人口战略的角度看，我国长期以来人口出生率很低，接近人口红利临界点，这给未来劳动力市场、家庭养老和国家安全带来了巨大的风险。而一个家庭生育两个孩子可以有效降低上述风险。

生育二孩，压力巨大

●**经济压力** 首先，生育二孩会使家庭开销大幅增长，增加一个孩子，生活成本、教育成本、住房成本都会相应增加，并不是每个家庭都可以承受。其次，大部分年轻夫妇处于事业爬坡期，生育第二个孩子会给妇女的工作和事业带来不同程度的影响，甚至不少妇女会因此当起全职妈妈，等孩子大一点后，将会面临重返岗位、重新就业的困难。而工作受到了影响，反过来更加剧家庭的经济压力。

●**生活压力** 从物质上来讲，生育二孩带来的经济压力，在很大程度上会影响家庭的生活质量。从照料孩子方面来看，第二个孩子的出生，将会耗费家庭成员更多的时间和精力，有可能激发更多的家庭矛盾，从而影响生活质量、婚姻关系以及家庭和谐。

●**教育压力** 现在年轻父母尤其是高学历家庭，对孩子的期望都比较高，教育一个孩子已经投入了两人甚至两代人全部的时间、精力和相当可观的金钱。与生活成本不同，生育第二个孩子带来的教育成本增长更多，这一点决定了很多家庭难以将生育二孩的意愿转变为现实。

减轻家庭压力，国家需有所作为

针对上述种种压力，国家应针对家庭照料、孩子教育、妇女就业、母婴福利等方面，采取相关配套措施来减轻生育二孩家庭的压力。如：制定更人性化的产假规定（包括丈夫），制定完善的母婴福利政策，在相关场所设置哺乳室，促进妇女产后重返岗位或再就业，跟进托儿所、幼儿园等教育配套。

李祥云

上海中医药大学附属龙华医院妇科教授，主任医师，博士生导师。上海市中医妇科学会顾问。

医疗专长：擅长女性不孕症的中西医结合治疗，对各种妇科疑难杂症以及功能障碍等均有独到见解。

特需门诊：周二下午，周三、周五上午

关键词2 剖宫产

头胎剖宫产 二胎怎么生

石一复

网友担忧

网友1:前几年生孩子时,以为这辈子只能生一个,因为怕疼,所以选了个吉日“一切了之”。没想到“单独二孩”新政这么快就出台了,现在老人催着我们趁年轻再生一个。可是,第一个剖的,生第二个还得剖,我真不想再挨一刀了!

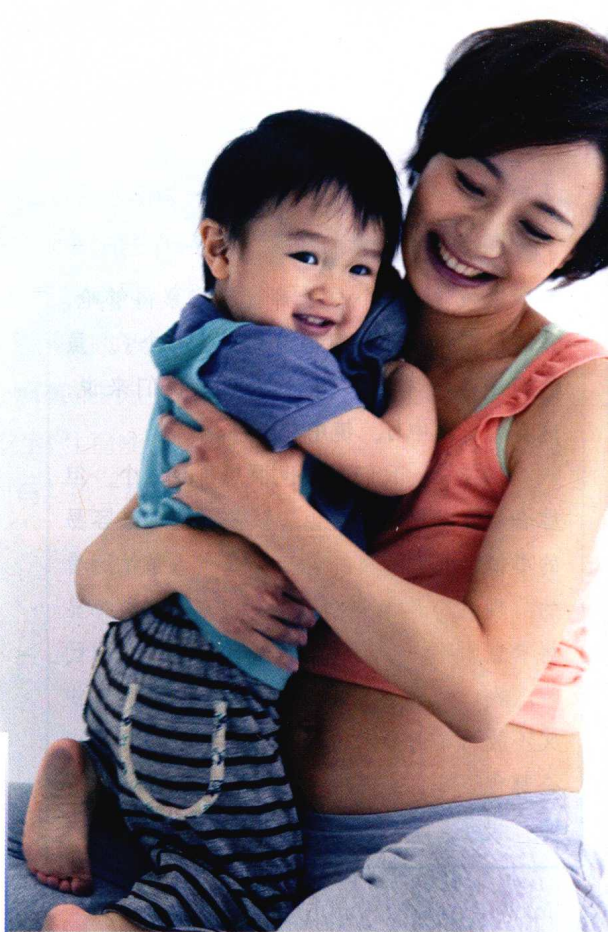
网友2:我儿子今年4岁了,当年怀孕时我的身体状况很好,所以就一直坚定地想自然分娩,可人算不如天算,最终还是因为难产而不得不剖。现在“单独二孩”新政出台,我内心很想再生一个,但很担心还需要剖宫产。我也听说头胎剖宫产,二胎并非一定要剖,可是如果试着自然分娩的话,万一再次难产,又要遭“二茬罪”。真令人纠结啊!

上面2个网友的担忧几乎代表了一半以上想要生育二胎女性的担忧。如今,我国有50%以上的孕妇放弃阴道自然分娩,而选择剖宫产。笔者曾公开发表了针对我国7省(浙江、江苏、安徽、福建、江西、山西、河南)1991~2000年10年间143所医院156万余名分娩者的统计分析文章。这10年间,上述7省剖宫产率逐年上升,由1991年的18.1%上升到2000年的34.7%(个别医院为67.5%)。10多年过去了,剖宫产率并未下降,反而进一步升高。据报道,目前国内剖宫产率普遍在50%~60%,个别医院甚至高达90%以上。

那么,第一胎剖宫产的妇女在生育第二胎时,面临哪些危险?应该如何把握怀孕时机?应该怎样选择生产方式?

再生育隐患:瘢痕子宫

原先大多数妇女只生一胎,很多人对剖宫产认识不足,以为剖宫产轻松快捷,如今想生二胎,但之前的剖宫产早已埋下隐患——瘢痕子宫。第一胎剖宫产的妇女,再次怀孕面临诸多危险,发生前置胎盘、子宫瘢痕妊娠的可能性较大,再次剖宫产的概率也非常高。根据北京协和医院的数据,头胎剖宫产,二胎子宫瘢痕妊娠的比例高达15%。前置胎盘、子宫瘢痕妊娠这两种情况,发生大出血、子宫破裂的风险很大,甚至危及母婴生命。



再生育准备:检查子宫切口瘢痕

头胎剖宫产的妇女再次怀孕之前,首先要知晓子宫瘢痕愈合是否良好。一般地说,子宫切口瘢痕愈合好不好,与剖宫产的术式有关(通常子宫下段剖宫产者切口愈合良好),也与手术者的操作技术、缝合水平、缝线质量、手术时机(主要是有无分娩发动及子宫开口大小、有无胎膜早破等)、术后恢复过程、营养状况等有关。

曾剖宫产的妇女,可根据以下两种方法判断子宫瘢痕愈合情况。

● 术前、术后月经对比:若术后有经前、经期、经后连续出血,月经量多,月经时间长,或有下腹疼痛、性交后出血等情况,首先要考虑有无剖宫产后子宫切口瘢痕愈合不良。

● B超检查:B超检查观看子宫切口处愈合情况,一目了然。

此外,再次剖腹手术或剖宫产时,医生也可看到之前的子宫切口愈合情况。愈合好的,子宫壁各层完全愈合,原切口处呈一线状浅凹陷或平整不可辨认,否则即是不同程度的愈合不良或缺陷。

再生育间隔：至少2年以后

第一胎剖宫产的妇女，短期内子宫壁切口不一定会愈合得很好，加之瘢痕使伤口缺少弹性，如果再次怀孕，妊娠晚期或分娩时容易发生瘢痕裂开，致使子宫破裂。而瘢痕弹性恢复至最佳状态需要2~3年，所以自第一次剖宫产后，再次怀孕的时间至少应该安排在2年以后。

再生育方式：多数可自然分娩

曾经剖宫产的妇女，再次妊娠后如果自然分娩，有0.5%~1%的人可能发生“子宫破裂”的并发症。这是因为曾经被缝合的子宫伤口，可能会无法承受子宫剧烈收缩的压力而破裂，从而导致母亲与胎儿发生生命危险。

虽然如此，头胎剖宫产的女性如果计划生育二胎，也不必过于担心。因为如果第一胎并非因骨盆狭小、产道异常、胎位不正、妊娠并发症、巨大胎儿等因素而接受剖宫产，再次怀孕如不存在这些因素，经医生评估后，大多数人仍可选择自然分娩。当然，应到设备条件好和医师水平高、经验丰富的医院分娩较为安全。

如果第二胎生产时距第一胎剖宫产在2年之内，或存在需要剖宫产的其他情况，则宜再次剖宫产。

Tips

只有存在以下情况，才需考虑剖宫产：骨盆狭窄或畸形、软产道闭锁或阻塞、肩先露、颞后位、胎头高直后位、前不均倾、先兆子宫破裂、中央性前置胎盘、内科合并症（妊娠合并心脏病、高血压、糖尿病等）、产科并发症（羊水过少、过期妊娠等）等。

我的“预测”和梦想——剖宫产“退居二线”，母婴更健康

今后，随着计划生育政策的变化，越来越多的女性希望生育两个孩子，因此在生育第一胎时，更要慎重考虑，不要盲目选择剖宫产。

我相信，随着生二胎的家庭日益增加，人们将逐渐意识到剖宫产所带来的后续生育问题，第一胎选择自然分娩的产妇将会越来越多，母婴健康问题将会更受关注。祝未来的“二胎”妈妈和宝宝们母子平安、健康！

延 | 伸 | 阅 | 读

盲目剖宫产 害人又害己

作为一种非自然分娩方式，剖宫产虽有其优点，如缩短产程、解决难产问题等，确实挽救了无数母婴，降低了孕产妇和围产儿的死亡率，但是剖宫产毕竟是一种有创伤、非自然的分娩方式，孕妇在没有必要的情况下盲目要求剖宫产，既害孩子又害自己。

害人——对新生儿的危害

- 剖宫产儿体内的免疫因子含量明显低于阴道分娩儿，易患感染性疾病，而且死亡率高。
- 缺乏自然产程中产道的挤压，剖宫产儿容易发生呼吸障碍，发生持续性肺动脉高压的比例是阴道分娩儿的5倍。
- 剖宫产儿容易因手术造成不必要的早产、产伤（皮肤切割伤、骨折等）。
- 剖宫产对婴儿的脑功能、神经系统发育、感知觉等都可能产生不良影响。
- 对新生儿出生后第7~14天的20项行为、神经指标进行评分，剖宫产儿的得分均低于阴道分娩儿。
- 剖宫产儿易发生新生儿黄疸、过敏性哮喘等疾病。

害己——对产妇的危害

- 剖宫产妇女的出血量明显多于阴道自然分娩者，手术过程中膀胱、肠管、输尿管等还可能发生损伤。
- 剖宫产妇女的羊水栓塞发生率、产褥期患病率和感染机会明显增加，产后恶露持续时间也较长。
- 剖宫产妇女术后子宫切除率是阴道分娩者的23倍之多。
- 与阴道分娩者相比，剖宫产妇女日后更容易发生月经变化（经量增多或减少、经期延长或周期缩短、痛经等）、腹痛、腰腹坠胀、尾骶部疼痛、尿失禁、膀胱收缩痛、尿频尿急、子宫与腹壁粘连、子宫下段切口溃疡或愈合不良、肠粘连、宫外孕、盆腔静脉曲张血症等现象。
- 剖宫产妇女产后15年子宫内膜异位症、性生活不适和盆腔炎等发生率显著增加。
- 因阴道未经充分扩张，剖宫产妇女绝经后阴道萎缩现象较阴道分娩者严重。

关键词3 高龄产

高龄生二胎：成功率低、风险大

陈焱

网友担忧

网友1：我今年35岁，女儿6岁。前几年很想再生个孩子，苦于不符合政策，现在“单独二孩”新政出台了，我很心动，已经准备调整状态，积极造人了。不过我也有点担心，毕竟年龄大了，怀孕不像年轻时那么容易，即使怀上了也已步入高龄孕妇行列，面对可能存在的各种风险，我不禁又有点犹豫。

网友2：“单独二孩”新政出台后，家里就没平静过。老人催着赶紧生二胎，说生第二个不会像第一个那么难、那么疼，容易得很。而我则担心自己的身体。岁月不饶人，我已36岁，体力大不如前，最近体检还查出了妇科小毛病，这要再生一个到底是更容易还是更难？

从有益于母子健康、计划生育、家庭生活以及夫妇的工作和学习等方面考虑，妇女生育的理想年龄应是25～29岁，最好不超过35周岁。如果分娩时孕妇年龄达到或超过35周岁，就属于高龄孕产妇。

对孕妇而言，年龄越大，妊娠、分娩时的风险越高，妊娠并发症如妊娠高血压、妊娠糖尿病等以及流产、难产等发生率明显增加，重者会危及孕妇和胎儿生命。对胎儿而言，高龄孕妇所怀胎儿宫内发育迟缓、早产以及各种先天性异常的发生率也相应增加。因此，上述2位网友的担心非常有道理。

“单独二孩”新政，将催生更多高龄孕产妇

随着中国经济、社会的发展，人们生活水平和文化素质大幅提升，个人自我发展意识逐步增强，经济发达地区的育龄妇女，尤其是相当一部分高学历、有稳定工作的妇女，正在出现生育观念上的转变，晚育的较多。

我国大城市妇女生育第一胎平均年龄在27～29岁。“单独二孩”新政实施后，很多35岁以上的妇女也想搭上生育的“末班车”，积极造人，这将催生更多高龄孕产妇。

女性35岁以后，生育功能低

35岁以上的女性，身体健康状态有所下降，会给生育带来很大的影响。

生育功能与年龄、卵巢功能、卵泡数、卵子质量等密切相关。“年龄是个宝”，这对女性生育而言，绝无夸张。

从纯生物学上来说，25岁左右是女性的最佳生育年龄，这时子宫颈管弹性好，容易扩张，子宫肌肉收缩有足够力量，容易平安分娩。如果结合社会、心理等因素考虑，女人最理想的生育年龄则在25～30岁，这时女性的心理、生理已十分成熟，最适合孕育宝宝。而35岁以后的女性虽不是绝对不能生育，但生育功能明显下降。

女性35岁以后，孕产风险增大

首先，女性到35岁时，怀孕失败率可达20%左右，40岁以上时失败率可达50%以上，45岁时失败率更是高达70%以上。即使怀孕了，35岁以后，女性盆腔已经基本固定，关节韧带逐渐变硬，不易扩张，子宫收缩力和阴道张力也较差，这些均会导致分娩时间延长，难产机会增加甚至产后出血。高龄孕妇行剖宫产、钳产等助产的比例比非高龄产妇高20%以上。

其次，高龄孕妇还容易发生高血压、糖尿病等并发症。尤其是妊娠高血压，会造成孕妇出现意识模糊、肝脏肿大、眼底出血、肝功能异常、大脑病变等，严重时会导致子痫发作，危及孕妇生命。妊娠并发症对胎儿的生长发育也非常不利，有可能导致胎儿宫内生长发育迟缓、胎儿畸形，死胎、死产的发生率及围产儿死亡率也会增加。

第三，高龄产妇卵子质量相对较差，

关键词4 试管婴儿



生育“困难户”能圆二孩梦吗

孙晓溪

网友担忧

网友1：我今年35岁，年轻时不懂事做了两次人工流产，这几年想要孩子却颇费周折，好不容易才在去年成功怀孕。年龄越大生育功能越低，我是切身体会到了。我很想再生一个，但恐怕不一定能怀上了。如果一直怀不上，能不能求助于辅助生殖技术，“造”一个试管婴儿？

网友2：我现在正在积极备孕造人，而且打算生完第一个过几年再生老二。不过我和老公都担心，将来年纪大了精子、卵子质量下降，不能顺利孕育二胎，或者二胎先天质量不高。不知道我们现在能不能把精子和卵子取出来存上，等将来需要时再取出来用？

网友3：我已经42岁了，第一个孩子就是试管婴儿。不知道还可以再做一个试管婴儿吗？如果再做，会不会对身体影响很大？可能会有哪些并发症？会增加将来患卵巢癌的风险吗？

“单独二孩”政策的实施，燃起了很多不再年轻的夫妇再生一个孩子的希望。但是，随着年龄的增长，生育变得不那么简单。不过可以明确的是，在符合计划生育相关政策的情况下，如果发生不孕不育，是通过辅助生殖技术圆二孩梦的。

女性年龄大，生育困难的主要原因

总体上来说，生育二孩遭遇困难的家庭，主要是因为年龄问题，尤其是女性年龄偏大。

一方面，女性35岁之后，卵巢功能开始走下坡路，主要表现为卵子数量不够、质

孩子发生先天愚型和危及生命的先天异常的概率是非高龄产妇所生孩子的8倍。尤其是先天愚型，也就是染色体异常，这种孩子生下来个头矮小、生长发育迟缓、智能低下，50%有先天性心脏病，易患呼吸道感染，存活率低，将会给家庭带来巨大痛苦和负担。一般地说，孕妇25~29岁时，胎儿先天愚型的发生率为1/1500，超过35岁达到1/250，超过40岁后高达1/100甚至1/50。

高龄生二胎，孕前、产前筛查更重要

基于上述因素，从优生优育以及健康安全的角度，高龄孕妇生育二胎，孕前、产前筛查更重要。这一点值得大家注意，因为很多人认为，生过一胎的妇女生二胎易如反掌，所以常常放松了对优生优育

以及产前检查的重视，孕期也不再像怀第一胎时那么谨小慎微。

而实际上，经产妇（曾经生过孩子的产妇）怀孕过程和分娩过程中，无论是自然分娩，还是包括剖宫产在内的各种手术分娩，发生危险甚至死亡等不良后果的比例要比初产妇高。因此，计划生育二胎的夫妇，特别是35岁以上的夫妇，应在计划怀孕前3个月甚至更早到医院做相关检查、咨询和评估。

在接受相关检查和评估后可以生育二胎的女性，最好在准备怀孕前3个月开始口服叶酸片，每天0.4毫克。同时，应努力改善工作环境，调适工作压力，避开所有可能有危害的污染物质，并养成良好的生活习惯，规律地起居作息，缓和情绪反应，注意均衡营养。

高龄孕妇成功怀孕后，要保证定期进行产前检查，密切关注血糖、血压等指标，及时发现妊娠并发症并积极治疗。为了排除胎儿畸形及先天愚型，高龄孕妇在中孕期最好接受产前筛查和诊断，即B超胎儿结构筛查和羊水穿刺胎儿染色体检查。

因高龄孕妇骨盆比较坚硬，韧带和软产道组织弹性较小，子宫收缩力相应减弱，容易导致产程延长、难产，自然分娩的难度更大，因此需要提前做好心理准备和身体准备。高龄孕妇剖宫产适应证较多，通常有90%的高龄产妇选择剖宫产。

量下降,导致胚胎发育潜能受到影响,从而怀孕成功率下降或者胚胎质量下降。另一方面,随着年龄的增长,女性患子宫内膜异位症、子宫腺肌症等妇科疾病以及其他全身疾病的概率也在增加,这些都会直接影响到生育功能。

相比较而言,随着年龄的增长,男性精子质量受到的影响就要小得多,除非男性患有少、弱精子症或睾丸功能衰竭等疾病。

辅助生殖技术,可助生育“困难户”圆二胎梦

辅助生殖技术亦称医学助孕,是指治疗不孕不育夫妇以达到生育目的的医学技术,包括人工授精、体外受精-胚胎移植(第一代试管婴儿)、卵胞浆内单精子注射-胚胎移植(第二代试管婴儿)、胚胎植入前遗传学诊断(第三代试管婴儿)、经皮睾丸/附睾精子抽吸、精液冷冻、卵子冷冻、胚胎冷冻复苏移植等技术。

但是,这些辅助生殖技术的应用是有规范、有条件的,并不是想用就能用。我国的《人类辅助生殖技术规范》明确规定了辅助生殖技术的适应证,想采用辅助生殖技术的夫妇

能不能用、具体如何选择,医生会根据夫妻双方的病情进行综合评估,选择恰当的助孕技术。

例如:上述网友2的想法“趁年轻时把精子和卵子取出来存上,等将来需要时再取出来用”,其中的卵子冻存不符合相关规范,至少目前在我国是无法实现的。我国人类精子库的运作已比较成熟,有远期生育要求的健康男性也可以冻存自己的精液,但因技术、来源等原因,卵子冻存的管理要严格得多。相比较而言,胚胎冻存技术比卵子冻存技术更成熟,临床应用也更多,一般用于正在或已经接受助孕治疗的夫妇,因一次治疗会“造出”多个胚胎,而用不完就可以冻存起来,留待以后使用。

网友3本来就因不孕不育通过助孕技术生育一个孩子,理论上可以继续“造”一个试管婴儿,同时她的担心不无道理。首先,辅助生殖技术的成功率和年龄密切相关,42岁高龄再通过助孕技术生育孩子的成功率将会非常低,不到20%;其次,即使幸运地成功怀孕了,孕产期并发症、胎儿异常的概率也会非常高,所以怀孕后必须提前进入产前检查程序,并在孕中期进行羊水检查以排除胎儿畸形的可能。至于经过辅助生殖技术治疗是否会增加将来患卵巢癌的风险,目前尚无明确证据。

“单独二胎”,对助孕技术提出更高要求

“单独二胎”政策的实施,以及女性生育年龄的推迟,将会给辅助生殖技术带来更大的挑战。目前,我国接受助孕治疗女性的平均年龄在32~33岁,也许将来这个年龄会延长到35岁甚至35岁以上,与世界发达国家持平。因此,现在以及将来,临床医生需要付出更多的努力,适应患者年龄的增长、卵巢功能的下降,调整助孕技术的策略,帮助患者最大可能地怀孕。



部分辅助生殖技术的适应证

● 体外受精-胚胎移植适应证:

①女方各种因素导致的配子运输障碍;②排卵障碍;③子宫内膜异位症;④男方少、弱精子症;⑤不明原因的不育;⑥免疫性不孕。

● 卵胞浆内单精子显微注射适应证:

①严重的少、弱、畸精子症;②不可逆的梗阻性无精子症;③生精功能障碍(排除遗传缺陷疾病所致);④免疫性不育;⑤体外受精失败;⑥精子顶体异常;⑦需行植入前胚胎遗传学检查的。

● 植入前胚胎遗传学诊断适应证:

目前主要用于单基因相关遗传病、染色体病、性连锁遗传病及可能生育异常患儿的高风险人群等。

● 夫精人工授精适应证:

①男性因少精、弱精、液化异常、性功能障碍、生殖器畸形等不育;②宫颈因素不育;③生殖道畸形及心理因素导致性交不能等不育;④免疫性不育;⑤原因不明不育。

关键词5 男女比

生二胎：女孩受欢迎，性别更均衡

陈焱

网友担忧

网友1：我有一个儿子，根据政策现在可以生二胎了，我特别希望能生个女儿。因为我周围很多人第一胎都生的男孩，男孩和女孩比例失调，真害怕以后孩子会打光棍。而且，现在生活压力大，养个儿子的成本相对来说比女儿更高，所以一儿一女是最好的。不过，要怎样才能生女儿呢？也不知道网上那些方法靠不靠谱。

网友2：我第一胎生了个女孩，重男轻女的公婆很不开心，早就想让我们再生一个好传递香火，我一直拿政策不允许做挡箭牌。这下可好，单独家庭可以生二胎，我是躲不过去了。可是，怎样才能生男孩呢？老公已经开始在网上寻找“包生男方”了，什么“清宫表”、阴道灌苏打水，以及控制性生活时间、频率甚至体位……这些方法管用吗？

上述网友的想法，体现出家庭对孩子性别的期望，这很正常。但是，生男生女并不是由人的意志决定的。

自然情况下，男女数量趋于均等

从全球来看，男女两性的比例基本处于平衡状态。联合国将出生人口性别比的正常值设定为103~107，这表示在正常情况下，每出生100个女孩，会相应出生103~107个男孩。因此，14岁以下的儿童少年人口中，男多于女，主要因为出生婴儿性别比是男多于女。而15~64岁的人口，男女两性人数大体接近，这是由于男孩的夭折率高于女孩，到婚育年龄，男女数量已趋于均等。

重男轻女，导致男女比例不平衡

但是在中国，男女比例却并不平衡。有数据显示，2012年中国出生人口性别比为117.7，明显高于正常的出生性别比，这其实就是重男轻女的结果。尽管我国禁止在孕期做性别鉴定，但仍会有人为了牟利而违法。

在大城市，女孩开始受欢迎

长久以来，我国的生产生活方式导致不少人有重男轻女的思想。目前，在农村，很多人还是重男轻女的。在城市，男孩女孩接受教育的机会均等，时至今日，科技革命已经达到一定高度，生活对体力的要求越来越低，脑力劳动中男性并不占明显优势，所以重男轻女观念淡薄了许多。甚至因为经济、情感等因素的影响，不少家庭更喜欢女孩。

“单独二胎”，给女孩更多机会

如果因为重男轻女思想导致了我国男女性别失衡，男孩多于女孩，那么，“单独二胎”“单独二胎”政策的实施，女孩将会有比现在更多的出生机会。因为在只能生一个孩子的前提下，受重男轻女思想的影响，有些女孩没能成功出生，所以男孩更多，而在可以生两个孩子的情况下，这种情况将会大大减少。

因此，更多家庭可以生育两个孩子，以及女孩的受欢迎，将有可能对平衡男女性别起到些许积极作用。

延伸阅读

生男生女“秘方”绝不可信

李祥云

胎儿的性别在精子与卵子结合的那一刻就确定了。网上盛传的各种“包生男”或“包生女”的说法，有的带有迷信色彩，有的打着科学的幌子混淆视听，完全不可信。比如：有传言说，用小苏打水冲洗阴道，可生男孩。其实，用小苏打水冲洗阴道，是临床上治疗真菌性阴道炎的常用方法。此外，由于小苏打是碱性，用小苏打水冲洗阴道后可降低阴道的酸碱度，这有利于精子在阴道内的活动，使精子顺利穿过子宫颈内口，有利于妊娠。我常用这方法指导不孕症患者在排卵期同房，结果生男孩与生女孩的概率差不多。如果有人用这法子后生了男孩，只是巧合。PM

近日,在由上海市政府、中国科学院和中国工程院主办,复旦大学附属中山医院承办的东方科技论坛上,上海市医学会器官移植分会副主任委员、复旦大学附属中山医院副院长朱同玉教授,上海市红十字会遗体与器官捐献办公室汤兆祥副主任,就我国器官移植和器官捐献工作的进展,接受了本刊记者的专访。专家表示,随着器官移植技术的不断提高,以及我国人体器官捐献体系的不断完善,我国的器官移植事业正呈现出三大新气象。

中国器官移植 三大新气象

本刊记者 黄 慧 专家支持/朱同玉 汤兆祥



器官来源:与世界接轨

朱同玉教授表示,一直以来,器官严重短缺问题严重制约着我国器官移植事业的发展。在我国,器官移植的供需比严重失调,约为1:30。也就是说,在30个等待器官移植的患者中,只有一名患者可以如愿。以肾移植为例,一名尿毒症患者的等待时间通常需要五年,甚至更久。

过去,由于我国器官捐献制度不够完善,器官捐献率极低,移植器官主要来源于司法途径。如今,我国的移植器官来源已逐步与国际接轨。国际认可的移植器官来源有两个:一是鼓励公民去世后自愿无偿捐献器官,二是允许亲属间活体器官捐献。亲属间活体器官移植其实是一种“万不得已”的选择,是通过牺牲一个人的部分健康去换取另一个人生命的无奈做法。在此状况下,鼓励公民逝世后把自己有用的器官捐献出来,去救治那些亟须器官移植的患者,是解决我国移植器官短缺问题的最有效途径。可喜的是,自从2010年3月我国正式启动人体器官捐献试点工作以来,截至2013年9月30日,我国已成功完成1119例捐献,使3056名器官功能衰竭患者重获新生。我们完全可以预见,在不久的将来,“公民自愿捐献器官”必将成为中国移植器官的主要来源。

作为器官移植专家,朱同玉教授同时也是一名器官捐献志愿者。他常说:“我们无法决定生命的长度,但可以让生命延续。当生命走到尽头的时候,捐出自己有用的器官使别人重获新生,等于在无形中延续了自己的生命。”

作为从事人体器官捐献工作的专业人员,汤兆祥主任同样也是一名器官捐献志愿者。他说:“曾经有人问我,如果你自己发生了意外,你会怎么做?我说,我会义无反顾地把自己的器官捐献出来。人去世了,哪怕一个器官好用,哪怕角膜好用,把它捐出来,就能挽救一个人、一个家庭,对社会也会产生深远的积极影响。”

专家简介

朱同玉 复旦大学



附属中山医院副院长、青浦分院院长,泌尿外科教授,博士生导师,上海市器官移植重点实验室主任,中华医学会器官移植分会委员,上海市医学会器官移植分会副主任委员。朱教授长期从事泌尿外科和肾脏移植的临床和基础研究工作,擅长泌尿外科手术和肾脏移植。在泌尿系统肿瘤、肾移植免疫耐受诱导和新型免疫抑制剂的研究等方面进行了大量研究。

专家简介

汤兆祥 上海市红



十字会遗体与器官捐献办公室副主任,主要负责上海市人体器官捐献办公室的日常工作。上海市人体器官捐献办公室设于上海市红十字会,是本市开展人体器官捐献工作的常设机构,主要负责协调和落实相关部门共同推进人体器官捐献工作。

器官分配： 计算机“统一分配”

2013年9月，国家卫生计生委正式颁布《人体捐献器官获取与分配管理规定（试行）》。规定指出，捐献器官的分配应当符合医疗需要，遵循公平、公正和公开的原则。省级卫生部门将负责在省内组建一个或多个独立于医院器官移植团队的器官获取组织（OPO），负责捐献器官的获取；每一个捐献出的人体器官，必须进入中国人体器官分配与共享计算机系统，综合等待患者的病情、血型、年龄、地域的因素，进行公平的自动分配。器官获取组织须严格执行分配结果，将器官分配给最需要器官的患者，并记录分配全程，保证每一例器官的可溯源性。否则，由国家卫计委掌握的监管账户，将会自动报警。未通过器官分配系统擅自分配捐献器官的，将依法给予处罚。涉嫌买卖捐献器官的，移交公安机关和司法部门查处。这一规定的正式实施，标志着我国人体器官获取和分配工作逐步走上正轨，器官分配过程将变得更加公平和透明。

2013年8月，上海市完成了首例严格按照《人体捐献器官获取与分配管理规定（试行）》执行的器官捐献。作为上海市器官捐献专职协调员，汤兆祥主任见证了本次器官捐献和分配的全过程。据汤主任介绍，患者黄先生发生严重颅

内出血，虽经医院积极抢救，但终因病情过重，只能靠机器维持心跳和呼吸。当得知其病情无法逆转时，家属向医生表达了捐献器官的意愿。随即，上海市红十字会器官捐献办公室启动器官捐献工作。最终，黄先生捐献的一个肝脏和两个肾脏通过中国人体器官共享与分配计算机系统上海子系统，分配给了长征医院和中山医院的3名患者。

作为实施上海市首例器官捐献移植手术的主刀医生，朱同玉院长表示，这是自2012年底国内全面启动人体器官捐献工作以来，由上海逝世公民捐献器官，经器官分配系统分配，并成功实施器官移植的一个成功案例，具有划时代的意义。

器官保护：免疫耐受研究初见成效

“移植器官十分珍贵，如何确保器官移植的质量，善用器官捐献者的生命馈赠，是我们一直以来努力的方向。”朱同玉教授表示。

朱同玉教授告诉记者，从本质上说，器官移植是一种反自然、反生理行为。正常人体具有自动抵御外来物侵入的本能，当一个人的器官被植入另一个人体内以后，受者体内的免疫系统会自动识别并攻击这个“外来物”，即发生排异反应，最终导致移植器官功能衰竭。为避免发生排异反应、保护移植器官，器官移植术后患者都需要终身服用免疫抑制剂。然而，长期服用免疫抑制剂不仅医疗费用负担重，还不可避免地会导致一些副作用，如大幅增加恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、糖尿病等疾病的患病率等。而免疫耐受研究，就是希望通过各种方法使受者的免疫系统不再排斥外来的移植器官，使患者术后能够少吃药，甚至不吃药。

作为长期致力于临床免疫耐受研究的专家，朱同玉教授在国内率先开展了灵长类动物肾移植免疫耐受的诱导研究。其领导的科研团队目前已成功完成11例肾移植联合造血干细胞移植诱导免疫耐受的临床探索，并初步证实该方法可明显减少患者术后免疫抑制剂的用量。

“目前，全球共有6个中心正在进行免疫耐受的研究，虽然采用的方法各不相同，但都取得了相似的结论。我们完全有理由相信，随着研究的不断完善并逐步应用于临床，器官移植术后患者少吃药，甚至不吃药的梦想，必将成为现实。”朱同玉教授满怀信心地说。PM

延伸阅读

问：人体器官捐献的登记手续烦琐吗？

答：有捐献器官愿望者可以去当地红十字会咨询并办理相关手续，也可以登录红十字会的官方网站，在首页右下方“我要报名”一栏中，找到“我要捐器官”，点击进入，即可下载并填写人体器官捐献自愿书。《上海市人体器官捐献自愿书》填报后，由上海市人体器官捐献办公室登记保存，并发放“中国人体器官捐献卡”。此外，在器官捐献试点医院也有专人（一般为院办或医务处的工作人员）负责人体器官捐献的相关工作，大家也可以前往试点医院领取并填写人体器官捐献自愿书。医院的器官捐献协调员会将填妥的人体器官捐献自愿书转交红十字会人体器官捐献办公室。