

备孕期间需要注意些什么，男女双方

蒲 莉

成都市新都区妇幼保健院 610500

[中图分类号] R169.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 05-090-01

一、备孕期间男女应该注意什么

1、男女在结婚前都应该做好相关的检查，可以明确的知道在备孕期间需要注意什么，查看是否存在地中海贫血以及妇科病是否严重，当男女方在进行备孕前出现身体不适等情况应该及时的进行治疗，调理好双方身体后在进行备孕，并且女性也应注意私处的清洁。

2、在备孕期间男女双方都应该保持良好的生活习惯，早睡早起，或者是傍晚以及早晨散步等，尽量保持身心愉快。

3、在备孕的时候，男女双方都应该调整自己的饮食，尽量不要吃一些酸的、辣的以及刺激性比较大的食物，男的不可以抽烟喝酒，女性应该吃些比较有营养的东西，多喝一些鸡汤或者是骨头汤等，并且在备孕期间注意身体，不要感冒生病，尽量避免吃药，因为在备孕以及怀孕期间是不可以随便吃药的。

4、男性尽量不要在高温的环境里，并且也不要长时间的开车和骑行，因为男性的生殖器在温度高于 37 度的时候，精子会容易死亡和畸形，对备孕不利。

5、女性在备孕期间应该提前 3 个月就开始服用叶酸片，来预防神经管畸形，并且在备孕期间，女性不可以做 x 线检查，不可以拔牙，不可以服用四环素以及喹诺酮以及甲硝唑类的药物，如果实在身体不适，可以找医生进行指导用药。

二、备孕的饮食提示

在备孕期间应该严格的注意饮食，对以后宝宝的健康成长有着非常重要的影响。

1、要保证充足的优质蛋白质

蛋白质是人体细胞的重要组成部分，也是精子的重要原材料，所以双方合理的补充适当的蛋白质，有益于协调男性内分泌机能并且提高精子的数量和质量，主要富含蛋白质的食物有：深海鱼虾、牡蛎以及大豆和瘦肉等。海产品的污染程度低并且还富有丰富的能促进大脑发育的以及增进体制的 dha、eha 等营养元素，对准爸爸是十分有益的，但是切记不可以超量摄入，超量摄入会造成营养不均衡，以及多种营养物质摄入不足现象，并且还会造成酸性的体制，对受孕十分的不利。

2、合理补充矿物质和微量元素

人体内的矿物质以及微量元素对男性的生育也具有着同样的影响，最常见的就是锌，硒等元素，因为他们参与了男性睾酮的合成和运载的工作，还可以帮助提高精子活动的能力以及受精等生殖活动。并且锌还可以提高人体的免疫系统，改善精子的活动能力，如果缺锌则会引起性功能以及生殖的功能出现减退的现象，导致精子的数量减少，畸形的精子数量会增加；而缺硒则会减少精子活动所需要的能量，使精子的活动力下降。含锌高的食物：芝麻、虾、贝壳类的海产品等；含硒高的食物有：海带、墨鱼、紫菜等。备孕期以及孕期还应该适量的补充铁元素，因为缺乏铁元素会导致出现贫血的现象。

3、不可小看水果蔬菜

水果蔬菜中含有大量的维生素，可以提高精子的成活率以及提升精子的质量，维生素 A 和维生素 E 可以帮助延缓衰老，对精子的生成以及提高精子的活性具有良好的效果，而缺乏这些因素则会造成精子发生障碍，男性长期的缺乏这种因素，则会导致性腺的正常发育和精子的生成，从而减少精子，影响精子的正常活动，导致不孕。

4、适量脂肪

性激素主要就是由脂肪中胆固醇转化而来的，胆固醇的合成激素是最重要的原料，并且脂肪中还有精子必需的脂肪酸，如果缺乏则会影响精子的生成，还可能会引起性欲下降，而富含较多的胆固醇的食物有肉类、鱼类等，尽量少吃猪肉，可以多选择鱼类进行食用，尤其是深海鱼，所含有的脂肪酸可以参与激素平衡，有益于男性的生殖健康。

5、严格戒烟禁酒

吸烟可以将男性的精子数减少 10%，并且精子的畸变率还会有所增加，吸烟的时间越长，则畸形的精子数就越多，并且精子的活力也会越低，同时吸烟还会引发动脉硬化等疾病，90% 的吸烟者，阴茎的血液循环会出现障碍，并且阴茎勃起的速度也会减慢，而长期的饮酒就会引起体内的睾酮分解，导致男性血液中的睾酮水平降低，性欲减退，精子畸形以及阳痿等。

(上接第 88 页)

且 X 线检查可以清楚地显示与定位患者病灶，CT 检查则能明确患者肺部感染种类征象。两种检查方式的联合使用，可有效地对初期肺部感染疾病做出诊断，诊有利于患者的尽早确诊、尽早治疗。并为医生正确合理地制定治疗方案提供了图像与数据的支持，使临床治疗效率得到提升。

综上所述，对早期肺部感染患者应用胸部 X 线联合 CT 检查，可降低误诊率及漏诊率，并提高诊断准确率，值得在临

床诊断早期肺部感染中进行推广应用。

[参考文献]

- [1] 练小江. 胸部 X 线联合 CT 检查在早期肺部感染中的诊断 [J]. 基层医学论坛, 2018, 22(17):2395-2396.
- [2] 李百鑫. 螺旋 CT 联合胸部 X 线在早期肺部感染诊断中的应用 [J]. 中国实用医刊, 2019, 46(14):53-56.
- [3] 姜海涛. 胸部 X 线联合 CT 检查对早期肺部感染诊断的临床意义 [J]. 深圳中西医结合杂志, 2018, 28(2):66-67.