

# 螃蟹可能破坏你的“好孕”

## ——想吃蟹的孕妇先看体质后看方法

今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

国庆长假刚过,记者从长沙市内多家医院了解到,假期因吃螃蟹致病的患者明显增多,其中包括一些流产的孕妇。然而,曾有国内知名西医表示,吃螃蟹并不会导致孕妇流产。那么,孕妇究竟能不能吃蟹?如果能吃,到底该怎么吃?

新闻回溯 >>

### 吃蟹旺季,她们因蟹流产?

#### 长沙:一顿螃蟹餐,孕妇流产了

10月4日,长沙市望城县的刘女士跟随家人去往湘阴县鹤龙湖享受了一顿螃蟹大餐,殊不知这大餐的代价却是自己怀了2个月的宝宝。记者在长沙市四医院了解到,刘女士今年26岁,是一名准妈妈。据她回忆,自己并不相信孕妇不能吃螃蟹的传言,所以在国庆长假跟随家人吃了三只螃蟹。然而没过两天,刘女士便感觉腹泻,随后下体出血,送往医院后,孩子没能保住。

#### 岳阳:吃了四只蟹,宝宝没了

10月5日,岳阳市三医院接诊了一名28岁的孕妇,上吐下泻,脸色苍白。据医生介绍,患者自称在



假期吃过螃蟹,怀疑吃螃蟹过多导致身体不适。经过住院多日的治疗,患者最终调养好身体,但孩子却没了。

#### 宁波:吃了大闸蟹,三个月大的胎儿流产了

2012年10月24日,网友“黄金中眼”在天一论坛上“吐槽”,讲述身怀六甲的小姨子吃大闸蟹的不幸遭遇。

“黄金中眼”说,小姨子28岁,平日很爱吃海鲜,虽然怀孕了,但还是买了好多大闸蟹。上周,小姨子腹泻腹痛,老公马上将她送到医院,最后还是没能保住3个月大的胎儿。

#### 小贴士 >> 这样吃螃蟹才算健康

##### 螃蟹要煮熟煮透,生蟹不要吃

螃蟹以动物尸体或腐殖质为食,所以蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食用螃蟹一定要煮熟煮透了再吃。

##### 螃蟹要吃鲜活的,死蟹不能吃

螃蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短,蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。新鲜活蟹的外壳呈青黑色,具有光泽,脐部饱满,腹部白洁。而垂死的蟹外壳呈黄色,蟹脚较软,翻正困难。

##### 螃蟹要现蒸现吃,不要存放

万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,吃时必须回锅再煮熟煮透。

#### 专家说法 >>

##### 孕妇能不能吃螃蟹需看体质

“孕妇不能吃螃蟹的说法并没有科学依据,但与孕妇体质有很大的关系。”长沙市妇幼保健院妇产科副主任医师周燕飞介绍,从西医角度考虑,螃蟹尤其是大闸蟹蛋白质含量高,大量摄入后会改变人体内的免疫环境,一些免疫因子会被激发出来,一些会被遏制。免疫环境改变后,人体可能会不适应,如果身体虚弱,就会出现病变。因此,在临床上,那些因为吃螃蟹引起流产的孕妇,关键还是在于个人体质偏凉性。

周燕飞表示,孕妇并非完全不能吃蟹,除非是体质寒凉虚弱的孕妇。尽管如此,孕妇吃蟹的数量却不能太多,一餐2只螃蟹即可。

##### 吃到死蟹或可致流产

“大闸蟹属于高蛋白食物,很容易变质腐败,所以吃到腐坏的死蟹很可能让孕妇流产。”中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒介绍,螃蟹蛋白质含量很高,而螃蟹死后,肉肉上会繁殖出很多细菌,吃了死蟹,有可能引起腹泻。因此,对早期孕妇来说,吃到死蟹更容易导致头晕、腹泻、呕吐甚至流产。

##### 怀孕4个月内最好不吃

“不了解自己体质的孕妇要管好自己的嘴巴,尤其是怀孕4个月以内。”唐大寒介绍,螃蟹性寒,易留有寄生虫,并且有些是用催生素喂大的,其中有激素成分,因此孕妇在怀孕早期应该避免食用。另外,虾和螃蟹的蛋白质成分与人类不完全相同,孕妇吃蟹蟹容易影响到胎儿神经,特别是怀孕四个月内,胎儿并未完形,因此吃蟹多少会造成影响。

唐大寒建议,孕妇吃螃蟹的时候一定要煮熟煮透,因为螃蟹身上带有很多细菌,稍有不慎就会感染,而且这种细菌在一般的热水中是很难被杀死的。一般来说,水在常温常压烧开后以后至少还要再煮20分钟才可以把蟹肉上的病菌杀死。

# 以无限正能量,“孕育”新生命

## 权威生殖医学专家解密不孕不育

今日女报 / 凤凰网记者 海帆

自上期长沙生殖医学医院院长刘习明解密“不孕不育患病率剧增”的原因之后,本报收到不少读者咨询。我们无法改变社会和生存环境,那我们怎样才能避免不孕不育的发生?若是不幸已经降临,患者又该如何正面积极的面对不孕不育呢?

### 多方面着手预防不孕不育

长沙生殖医学医院院长刘习明表示:“由于生理疾病、精神因素、生活因素和不良性生活等多种原因都可造成婚后不育,因此预防也应从以下多方面入手。”

### 积极防治生殖器官炎症

根据刘习明院长多年的临床经验总结,男女双方生殖器的多种炎症是造成不育的常见原因。无论是平时的保健、经期卫生、夫妻房事、避孕措施、人工流产或妇科检查等,都应预防生殖器官感染。一旦发现生殖器官感染,要及时治疗,以免留下不育的后遗症。

### 保持良好的精神状态

各种不良的精神因素,如长期的紧张、抑郁、焦虑、烦闷、恐惧,都会使男女性机能失调,容易导致不育。而一旦解除紧张等不良精神因素,很快会受孕的例子并非少见。

### 消除不良生活因素

如嗜烟酗酒,乱服用药品(尤其是安眠药和雌、雄性激素等),是诱发婚后不育及胎儿畸形和自然流产的原因之一。男女双方都应戒烟少饮酒,不乱吃药。

### 你被哪种不孕点名

有句话说:“不幸的家庭,各有各的不幸。”其实“不孕的家庭,也是各有各的不孕!”不孕不育也有很多种情况,但无论你属于哪一种,都应怀着无限正能量积极面对,良好的心态,对提高怀孕几率起着极其重要的作用!以下是长沙生殖医学医院经过对不孕不育医学难题的20年研究,总结出的几种情况:

#### 生理性不孕和病理性不孕

在青春前期、哺乳期和绝经期的不孕称为生理性不孕。由于各种疾病引起的不孕称为病理性不孕。

#### 原发性不孕和继发性不孕

婚后两年内从未妊娠者称为原发性不孕。曾有妊娠而后来有规律的夫妻生活未采用避孕措施,连续两年不孕者称继发性不孕。

#### 绝对不孕和相对不孕

夫妇双方或双方有先天或后天、解剖或生理方面有缺陷且无法纠正而不能妊娠称为绝对不孕。夫妇一方或双方因某些因素阻碍受孕,导致暂时女性不孕,一旦得到纠正仍能受孕者称为相对不孕。

#### 先天性生殖系统发育性不孕

主要指先天没有卵子或子宫发育不全等一系列先天不足的原因导致不孕的。

#### 免疫性不孕

主要指身体的免疫系统会把精子当成病毒来处理,使精子无法和卵子结合成为受精卵,而导致不孕。

#### 诸多降低生育能力因素导致的不孕

因有不良生活习惯,使身体生育条件下降导致的不孕。

非特异性、特异性及性传播性感

染性不孕 主要是指性病病毒破坏了生育条件导致不孕不育的。

### 你适合哪种治疗方法

针对不孕不育的治疗,长沙生殖医学医院刘习明院长提出:“夫妻双方身体状况均无异常的情况下,双方加强体质,增进健康有利于恢复生育能力;掌握性知识,学会预测排卵期,可以增加受孕机会。”对于身体异常的不孕不育夫妻,则需对症下药。

### 对于女性生殖障碍的治疗

如输卵管不通畅的女性,可以在服用药物的同时,配合一些必要的措施保守治疗,或采用腹腔镜对输卵管施整形术;对于内分泌失调、月经不规律或继发性闭经的女性要首先调整内分泌水平;而对于那些有排卵障碍的女性,可使用药物来促排卵,并在B超监测下,观察卵泡的发育;对于有生殖免疫因素的患者可用药物来治疗,以达到抑制或消除抗体的作用。

### 针对病因的处理与治疗

如有器质性病变,如肿瘤和生殖道异常等,需对疾病进行治疗;经检查属于无排卵性不孕,这可以采用药物诱发排卵;针对输卵管阻塞的患者可采用药物或手术治疗,将阻塞的输卵管变为通畅。

### 针对男性功能障碍的治疗

对于精液质量欠佳的男性如:精子数量较少、成活率偏低、活力较弱、液化不良等症状,可用药物及一些方



长沙生殖医学医院院长刘习明。

法来治疗,以提高精子质量,而达到能够受孕的水平。或可采用人工受精,将男方或供精者的精子注入女性生殖道,使女性受孕;

### 试管婴儿

试管婴儿技术门槛颇高,所以,目前在湖南能开展试管婴儿的医院为数不多。但经过长沙生殖医学医院20年治疗不孕不育的临床经验总结,“试管婴儿”技术几乎可以帮助所有类型的不孕症患者。所以,长沙生殖医学医院也把试管婴儿定位成了全院的重点发展项目。

### 专家提醒: 夫妻应携手共同面对

长沙生殖医学医院院长刘习明提醒各位患者:怀孕是夫妻双方的事,问题可能出在丈夫身上,也可能出在妻子身上,也可能出在夫妻双方身上。所以,夫妻双方应该同心协力去面对不孕不育这个“敌人”,相互鼓励,共同努力去战胜它,这对减轻精神压力,提高治疗成功率非常有好处。