

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒:

# 要正确对待不孕不育症

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “不孕不育症的发病率在逐年递增。对于不孕不育症患者来说,治疗道路充满艰辛,许多人甚至倾家财仍不见效,究其原因主要是在治疗上存在误区。”日前,市计生科研所不孕不育诊治中心医生张迎春特别提醒。

张迎春表示,不少夫妻由于想要孩子心切,但常年无果,便求神问卦或盲目求医,到处购买所谓的“灵丹妙药”。患者的心情是可以理解的,但是这种做法是不值得提倡的,这样很可能错过了

最佳治疗时机,只有针对病因进行积极治疗,才能取得良好效果。因此,在确定不孕不育症治疗方案之前,患者应该先明确其不育是绝对不育还是相对不育(生育力低下,还有生育可能),夫妻双方是否同时有不育因素存在。

男性不育的因素很多,每个患者的情况存在很大差异,除了少部分人可能有相对明确的病因外,多数患者并无明确病因,但并不等于没有办法,仍可通过药物治疗来提高生育能力。对于那些经过反复检查和治疗,最终认为确实没有治疗

价值的患者,例如卵巢功能衰竭、无子宫、高促性腺激素性的小睾丸症、明确具有影响生育能力的染色体异常等,一定要冷静地分析病情,勇敢地面对现实,在医生指导下,根据夫妇双方的具体病情,选择供卵、人工授精

或领养子女等其他办法解决生育问题。

“患了不育症的夫妇一定不要互相指责,否则只会增加患病一方的心理压力,保持良好的心理状态,这样才有利于治疗。”张迎春特别提醒。



## 体重增加 肺功能就下降

本报讯 人体肺功能会随年龄增长自然下降,但西班牙巴塞罗那全球卫生研究所的非传染病专家近日发现,发胖容易使老年人肺功能的下降速度变快。

研究人员招募来自欧洲和澳大利亚的3700名中青年志愿者,对其进行平均为期20年的追踪研究。结果显示,中年时期体重增长的多,老年后肺功能下降速度快;而在整个成年时期保持稳定健康体重的人,老年后肺功能的下降速度慢得多。

研究人员表示,超重与肺功能降低存在关联性有两种可能原因:一是腹部和胸部堆积大量脂肪会限制吸气时肺的空间扩张;二是脂肪生成的炎症性化学物质会损害肺功能并缩短气道直径。老年人保持良好的肺功能是预防慢性呼吸道疾病的关键,而通过减肥,可以逆转超重和肥胖对肺部健康造成的负面影响。(周煜)

## 心脏不好,运动六步走

近年来,越来越多人热衷跑马拉松,进行一些高强度运动,但美国心脏学会发布声明指出,对于不习惯高强度运动的人来说,马拉松等极限耐力运动可能导致心源性猝死、房颤或心脏病发作,大家一定要量力而行。

美国心脏学会科学声明撰写组主席巴里·富兰克林说,运动就像药物,适量服用有助健康,但运动量不足或过量均可能导致心脑血管事件,对于已有心脏病(包括已诊断或未发现的心脏病)的人来说尤其有风险。美国心脏学会发现,在参加马拉松等高强度运动中,约40%的心脑血管事件发生在首次参与者身上,这可能与训练不充分或有潜在心脏疾病有关;一半的心脑血管事件发生在马拉松的最后冲刺阶段;适量运动有助降低发生房颤的风险,但经常参加高强度运动,比如每周跑100公里以上的人,发生房颤的风险几乎与久坐不动者一样高。

中南大学湘雅医院心内科副教授钱招昕表示,运动就像在给心脑血管做“按摩”,要重视量和度,心脑血管病患者应在医生评估后再开展运动。对于大多数人来说,步行、快走、跑步、骑车、游泳等有氧运动的益处远超风险,可从低强度运动开始,然后逐渐增加为中等或高强度。美国心脏学会在声明中给出6点提醒:1.运动前要充分热身,以缓慢的速度做5-10分钟的伸展运动、柔软体操,防止关节和肌肉损伤,同时逐步增加心率,使心脏和肺逐渐进



资料图片

入状态;2先在平整的地面上步行6-8圈,逐渐过渡到步行上坡、竞走或参加强度更大的运动,但前提是没有任何气短、头重脚轻、胸痛或胸闷等症状,且没有膝关节疾病,比如骨关节炎;3.逐渐延长运动时间,一开始增加5-10分钟,随着心功能的恢复,运动时间再慢慢延长到30分钟或更久,每周应活动3-5天,最好上下

午各1次,随后可增加至每天都活动;4.当环境因素导致心脏压力增加,比如去高湿度或高海拔地区时,要降低运动强度;5.运动后应通过缓慢步行的方式平静下来,让心率恢复正常;6.如果运动过程中出现胸痛、胸闷或严重气短等症状,要立即停止,并寻求医生帮助。

最后,钱招昕提醒心脑血管

病患者,一旦开始运动,应密切关注身体反应,如果运动后次日早晨感觉疲劳,运动中心率加快或减慢、血压异常、运动能力出现下降、面色苍白等,应马上停止并在医生指导下调整运动计划。另外,心脑血管病患者参加运动有一定危险性,运动量、次数、时间要在医生指导下“量体裁衣”。

(张冕)

## 肥胖女性 易患心肌病

本报讯 心肌病是年轻人心力衰竭的常见原因,发病率在过去几十年里有所上升。之前有研究表明,青春期体重与男性在未来患心肌病之间存在相关性;对于女性来说,这种相关性是否成立不得而知。为弄清这一点,瑞典哥德堡大学开展了一项研究。

研究纳入了138万余名处于育龄期(18-45岁)的女性,随访时间长达33年。研究人员采集的初始数据包括体重指数、吸烟情况、受教育程度和既往病史。随访期间,共确诊1699例心肌病,受试者确诊时的平均年龄为46.2岁,其中481例为扩张型心肌病,246例为肥厚型心肌病,61例为酒精/药物诱导性心肌病,剩下的为其他类型。分析结果显示,当体重指数(BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方)为21时,确诊心肌病的风险最低;随着体重指数增加,患心肌病的风险会逐渐升高,特别是扩张型心肌病。与体重指数在20-22.5之间的女性相比,重度肥胖(体重指数≥35)的女性患上扩张型心肌病的风险升高近5倍。

研究人员认为,体重与心肌病密切相关,尤其是年轻女性更要注意合理锻炼,控制体重,保证健康饮食。(陈雪莹)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>第2760期 分类广告</h3> <p>广告热线: 13183330295 13592179403 地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登 微信公众号: ycqueqiaohui 相亲报名热线: 4940520</p>		<p><b>招商代理</b> 招代理 17637539996 外教英语适合0-15岁 三年学费 2980元</p>		<p><b>转让</b> 或招租 营业中 中型宾馆 13721886555</p>	
<p><b>A 生活资讯</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家有喜宴还吃水席外卖 7089718</li> <li>鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</li> </ul> <p><b>搬家公司</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中华搬家 3999556 3996556</li> <li>顺风搬家 13837529909</li> </ul> <p><b>特色美食</b></p>		<p><b>助听器</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>耳聾请配助听器 13087062226</li> </ul> <p><b>健康美容</b></p> <p><b>假发、补发</b> 市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话: 13849583359</p>		<p><b>B 房产资讯</b></p> <p><b>出租</b></p> <p>2000m² 车间可做仓库 350m² 办公楼一层 18903750007</p> <p><b>转让</b></p>		<p><b>C 商务资讯</b></p> <p><b>工商代理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>会计师代账、注册 13937597059</li> </ul> <p><b>D 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>招司机管各1名 13103758189</li> <li>招原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</li> </ul>	
<p><b>老年公寓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>康乐居老年公寓 13937585159</li> </ul> <p><b>印刷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>要印刷找龙发 8861818</li> </ul>		<p><b>皮肤难题免费试用</b> 九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p><b>殡葬服务</b></p> <p><b>龙山公墓</b> 建设路与平郑路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p>		<p><b>E 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <p>资深老教师数学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</p>			

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。