

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

女性不孕有三大因素

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “女性不孕有多种原因，大致可分器质病变因素、免疫因素和内分泌因素三大类，有时这三类或其中的两类原因可能并存。”近日，市计生科研所不孕不育诊治中心的王宏锋医生提醒。

王宏锋说，如何早期预防、诊断和治疗女性患不孕症是很重要的。临床除少数女性是因为先天

生理缺陷发生不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天的疾病因素都是能预防的，只要在青春期、在婚前婚后注意防护，做到关心、呵护生殖系统，及时发现不孕不育的蛛丝马迹，完全可降低不孕症的发病率。

需要注意的是，性经历过早者、第二性征发育迟缓者、不注意经期保护者易发生不孕症。若不注意经期卫生，可能发生阴道炎、

宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎症等，发生输卵管阻塞、通而不畅的可能性增加。另外，女性要及时发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不按时，及早就诊。月经来潮过晚，往往提示生殖系统发育出现问题；月经来潮后又停止，往往说明内分泌出现异常；如果出现严重痛经，可能存在子宫发育、子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至闭

经，另外有肥胖、多毛等，很可能是多囊卵巢综合征。

“身体过瘦或过胖也易患不孕症。有的少女月经初潮时间较晚，身体瘦弱，月经16岁之后来潮，月经量少、色淡、质稀或者是节食、减肥的女性同样易患不孕症；而过于肥胖的女性，婚后长时间不怀孕，要排除肥胖性生殖无能综合征、多囊卵巢综合征等疾病的可能。”王宏锋特别提醒。

感冒药有助舒缓情绪

本报讯 因人际关系破裂引发的压力、焦虑情绪是青春期和成年期抑郁症的最强诱因之一。根据近期发表在《行为医学年鉴》上的一项新研究，治疗感冒的药物成分有助缓解社交伤痛，帮人释怀。

美国加州大学洛杉矶分校压力评估和研究实验室主任乔治博士招募了42名健康的年轻人。研究人员给1/3的参试者每天服用1000毫克对乙酰氨基酚，持续20天；其余人服用安慰剂或不服药。参试者通过问卷来描述最近曾经伤害过自己的人，并评估社交伤痛程度。研究人员根据答案绘制出“伤害感量表”。分析发现，服用对乙酰氨基酚的参试者在一段时间后，社交伤痛感减少了18.5%。

研究人员解释称，身体疼痛和社交伤痛受到大脑中某些相同的生物学处理过程影响，因此，服用对乙酰氨基酚与人们的宽恕能力产生了协同作用。愤怒和悲伤是对社交伤害的普遍反应，如果一直持续，容易导致慢性健康问题。此外，社交伤痛还与认知功能下降、攻击性增强、自我挫败行为增多有关，比如过度冒险和拖延。基于此项研究成果，研究人员推荐适当使用感冒药来帮助那些正处于社交压力中的人。

(徐蔓)

高盐饮食可能有损人体对细菌抵抗力

本报讯 据英国媒体近日报道，研究人员对实验小鼠和10位人类志愿者开展研究后得出结论称，高盐饮食可能损害人体抵抗细菌感染的力量。

德国波恩大学医院的克里斯蒂安·库尔茨和他的团队首先证明，摄入高盐饮食的小鼠对抗由大肠杆菌引起的肾脏感染和由李斯特细菌引发的全身感染的力量较弱。

随后，他们在正常饮食基础上，每天给10名20岁至50岁的健康男女额外增加6克盐，以每天3片的形式服用。一周后，与服用额外食盐之前的个体相比，这些人体内一些免疫细胞(称为中性粒细胞)吞噬和杀死细菌的能力大大受损。

该团队认为，高盐饮食降低人体对抗细菌感染能力与两个原因有关。首先，当我们摄入过量盐分时，身体会释放激素，使人体排泄更多盐。这些激素包括糖皮质激素，具有抑制全身免疫系统的副作用。其次，当盐含量高时，尿素会积聚在肾脏内，而尿素会抑制中性粒细胞。

(刘霞)

日本研究表明：有剖宫产史孕妇应尝试自然分娩

本报讯 日本的一项新研究表明，有剖宫产史但尝试自然分娩的方式，其成功率可能在90%以上。如果医生在不同的分娩方式上提供关于风险和收益的详细信息，有剖宫产史的准妈妈选择自然分娩而非再次剖宫产的概率会升高。

研究的作者、日本丰田纪念医院宇野枢表示：“目前全球的剖宫产率都在升高，有近一半的剖宫产决定是建立在是否有既往剖宫产史的基础上的。曾经剖宫产但仍尝试自然分娩的过程被简称为TOLAC，这个过程被认为是一个安全的选择，但大部分符合条件的女性依然会选择再次剖宫产。”

研究者分析了2005年4月至2017年8月间1086名孕妇的数据，这些孕妇都至少曾有过一次剖宫产经历。在这些孕妇中，有735



资料图片

人符合TOLAC的指征。在详细解释了TOLAC和再次剖宫产的风险和益处后，471名(64.1%)选择了TOLAC，264名(35.9%)选择再次

剖宫产。在选择TOLAC的471名女性中，最终91.3%成功完成了自然分娩，8.7%被认为失败，无法进行自然分娩而通过再次剖宫产

五种思维模式催人老

衰老不仅是一种生理现象，还是一种心理现象。一个人的心态或思维对其能否保持年轻起到重要作用。诺贝尔生理或医学奖得主伊丽莎白·布莱克本以及健康心理学家伊丽莎·艾波联合开展研究，发现是端粒(染色体末端，也是染色体的保护箍)的长短控制了细胞和人体的寿命，而一个人生活和思维方式会改变端粒长短，进而影响衰老的快慢。在他们的著作《端粒效应》一书中，两位科学家指出5种思维模式催人老，应该努力克服。

愤世嫉俗。有些人总是抱有

愤世嫉俗的心态，对他人或事情总是看不顺眼。愤世嫉俗的人总是认为他人不值得信任，有一种莫名的怒火。研究发现，愤世嫉俗程度高的人通常端粒较短，而且更可能罹患心血管疾病、代谢疾病甚至早亡。

消极悲观。这样的人倾向于关注生活中负面、不好的一面。消极悲观的人染色体的端粒较短，这也与许多研究吻合，这些研究显示，相较乐观人士，悲观的人寿命更短，而且职场上的发展也没有乐观的人走得更远、更快。

忧虑重重。所谓忧虑重重，

就是脑海里一遍遍地回放担心忧虑的事。如果一个人总爱莫名担心，纵然是导致忧虑的源头已经消失，身心仍然会长时间处于承压应激状态，体现为心率升高、长时间高血压以及压力激素一皮质醇水平升高。实验室研究发现，忧虑重重的人更可能罹患抑郁或焦虑，而且端粒较短、衰老加速。

压制情绪。也就是总是刻意地压抑一些不想要的念头和感受。对负面念头和感受的压制或回避，与端粒较短相关联，会加速一个人的衰老。

思绪游离。哈佛大学一项研

究发现，人们47%的时间在思绪游离。相较于专注于此时此刻地，思绪游离的人更可能压力大、不快乐；而一个人专注于手头的事情，不管是加班、打扫卫生或坐地铁，都可能更放松、愉悦。

保持年轻，除了加强健康的生活方式之外，还要注意调整思维、心态。学会观察和调节自己的愤怒等负面情绪，不要总觉得别人针对你；尝试找到每一件事的积极面，相信好的事情会发生；专注当下，思前想后没有益处；不要回避消极的想法，可以通过冥想、转移注意力等方式放松。(郭瑞)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>第2778期 分类广告</h3> <p>广告热线：13523260997 13183330295 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</p> <p>微信公众号： ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>	<p>招商代理</p> <p>免费培训微商17637539996 招商微商做外教英语 教育事业、全新思路</p>	<p>转让 或招租 营业中 中型 宾馆 13721886555</p>	<p>诚聘 中学各科 优秀教师</p> <p>联系电话：19939038345</p>		
<p>A 生活资讯</p> <p>●生日喜宴订订水席外卖7089718 ●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</p> <p>搬家公司</p> <p>●中华搬家 3999556 3996556 ●顺风搬家 13837529909</p> <p>特色美食</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>健康美容</p> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话：13849583359</p>	<p>皮肤难题免费试用</p> <p>九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p>殡葬服务</p> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郑路交叉口向北三公里 电话：2078631</p>	<p>B 房产资讯</p> <p>出租</p> <p>出租 开源路中段门面房 15737593383</p> <p>出租</p> <p>2000m²车间可做仓库 350m²办公楼一层 18903750007</p> <p>转让</p>	<p>C 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●会计师代账、注册 13937597059</p> <p>D 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>●招聘会计各1名13837597805</p> <p>招</p> <p>原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p>	<p>E 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电业职业学校。电话：2963913</p> <p>资深老教师教学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</p>	<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。</p>