

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

当心流产后护理不当引发不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 郟县29岁的王女士结婚4年来一直未孕。近日，她来到市计生科研所不孕不育诊治中心检查，结果显示为双侧输卵管完全阻塞。原来，王女士婚前曾怀孕过一次，在一家小诊所做了人流，人流后没怎么休息就上班了。

“近年来，因为输卵管阻塞导致不孕的女性越来越多，这些不孕的女性中近1/3的人曾经做过人流。”该中心医生刘伟娜说，她们中大多数人都了解人流对身体

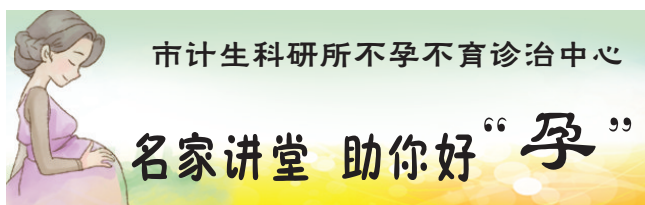
造成的伤害，有的人甚至早上做完手术，下午就回单位上班。不注意人流后的保健护理和过多的人流次数，导致患上不孕症和各种妇科疾病的女性越来越多。

据介绍，临床上因输卵管阻塞、积水所致的不孕症占整个不孕症人群的30%-40%，多见于曾生育过或流产的妇女，发病的原因则绝大多数与炎症感染有关，而炎症的形成往往与经期、人流后不注意卫生保健有关。从医学角度来看，人流一次对身体造成的损伤比正常分娩还厉害。如果人流次数多的话，女性免疫力会

下降，精力不集中，而且子宫内膜会日益变薄，影响受精卵的着床环境，怀孕后容易流产。

“要选择正规医院进行人流手术，因为手术条件差或操作不当等问题易引发子宫穿孔、不孕症、妇科炎症甚至手术意外等伤

害。术后康复很重要，大多数该类手术都需刮宫或吸宫，女性的子宫内膜组织会受到一定损伤。”刘伟娜说，患者人流后应该休息14天，实在没有条件最少要休息三四天，1个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。



癫痫患儿可适当应用“运动处方”

新华社长沙6月29日电(记者 帅才)癫痫是常见的神经系统疾病，大部分癫痫起病于儿童。专家指出，癫痫患儿需要长时间接受规范的健康管理，患儿在病情控制后，可以适当做运动辅助治疗。家长和老师应鼓励患儿享受运动带来的乐趣。

湖南省儿童医院神经内科教授唐静文建议，在精准诊断基础上制定合理治疗方案至关重要。散步、慢跑、跳舞和球类运动比较适合癫痫患儿，其中慢节奏的舞蹈有助于患儿身心愉快。

唐静文建议，癫痫患儿还可以选择球类运动，如乒乓球运动可增强肌肉力量，羽毛球运动可提高患儿小脑灵活度及身体协调性。癫痫患儿运动时间不宜过长，一旦孩子出现头晕、胸闷症状，应立即停止活动并休息。

这三类人要防范噪音病

(上接B1版)

2.保持良好健康状态。首先是身体健康，要经常锻炼身体，预防上呼吸道感染及其他炎症疾病的发生。心理健康对用声者来说也同样重要，人的声音极易受情绪的影响，培养良好的心理素质，避免大怒大悲、忧伤恐惧等不良情绪的影响。

3.培养健康的生活习惯。保证充足的休息，不熬夜。保持良好的饮食习惯，饮食要适量规律，切忌暴食暴饮。少食糖分过多、干燥、刺激性的食物，如辣椒、大葱、大蒜、芥末以及过于油腻的油饼、油条、大肥肉、红烧肉等。禁烟酒。坚持用淡盐水漱口，可以有效预防炎症，保护嗓子。

4.嗓音训练。用声不当是引发嗓音疾病最常见的原因之一。长期不正确的发音就会引起炎症、声带疲劳、闭合不良等，药物是无法根治的，大量用嗓仍会反复发作，掌握正确的发音方法是治本的关键。因此，嗓音训练也是预防嗓音疾病的有效方法。

5.针对职业特点进行预防。研究表明，单日最大课时数与嗓音障碍呈正相关。另外，课堂容量越大，教师嗓音障碍风险越高。这说明，短时间内用嗓负荷过重、大课堂环境下需要提高嗓音音量等因素更容易导致教师嗓音疲劳。因此，教师们应该合理安排单日授课课时数，如果班容量太大可以借助扩音器等，这样有利于降低教师嗓音障碍的风险。(任珊珊)

最新研究：

“模拟禁食”饮食或有助于乳腺癌化疗

本报讯 自然科研旗下国际学术期刊《自然-通讯》最新发表一项随机对照II期临床试验的研究论文称，“模拟禁食”饮食或能增强初期化疗对乳腺癌患者的效果。

“模拟禁食”饮食是一种低卡路里、低蛋白的饮食，设计目的旨在产生与只喝水禁食法所类似的代谢反应。该研究论文指出，临床前证据显示，短期内的禁食以及“模拟禁食”饮食可以保护化疗中的健康细胞，同时让癌细胞更易受到化疗的攻击。不过，评估癌症患者短期禁食潜在作用的临床研究仍处于起始阶段。

在论文通信作者、荷兰莱顿大学医学中心朱迪思·克罗普和同事开展的临床试验中，129名HER2阴性(表示癌症可得到一定控制，在临床上治愈率较高)II期或III期乳腺癌患者，在新辅助化疗(用于在术前缩小肿瘤的初步治疗)前3天和化疗期间分别采取“模拟禁食”饮食或常规饮食。

试验中的“模拟禁食”饮食是一种植物性、低氨基酸的替代饮



资料图片

食，由汤、羹、液体和茶组成，虽然治疗组和对照组之间并未观察到毒性差异，但在“模拟禁食”饮食组中，新辅助化疗对患者肿瘤反应的作用增强。目前，该研究对(无复

发)生存率的随访仍在进行。

自然科研向媒体发布上述论文成果的新闻稿说，该研究结果表明，对于早期乳腺癌女性患者来说，周期性“模拟禁食”饮食可

作为化疗过程中安全且有效的补充。同时，这项研究结果以及临床前数据，也鼓励研究人员进一步探索禁食与癌症治疗相结合的好处。(孙自法)

夏季皮炎是咋回事

每到夏季，有些裸露在外的皮肤，尤其是四肢两侧，可能发生对称性的密集细小的红色丘疹，伴有血痂，奇痒难忍，这就是夏季皮炎。北京朝阳中医医院副主任医师王红蕊表示，夏季皮炎是由于气候炎热引起的一种季节性的炎症性皮肤病，常在6-8月份发病，是由于温度高、湿度大，加上灰尘等刺激皮肤引起发病。

夏季皮炎的皮疹主要累及躯干、四肢，尤以小腿伸侧为甚，对称分布。皮疹主要表现为大片鲜红色斑，在红斑基础上有针头至

粟粒大小的丘疹、丘疱疹，痒感明显，搔抓后可出现抓痕、血痂，并伴有灼热感，由于奇痒难忍而搔抓，常出现条状抓痕、血痂，久之皮肤粗糙增厚，天气转凉后皮疹可自然减轻或消退，消退后还会留下色素沉着。

夏季皮炎又名夏令皮炎，是夏天的多发病、常见病。出汗是夏天人体散热、排泄的主要渠道，在高温天，人体汗液可达到每小时3-4升，而汗液中水分占99%，剩余的1%中，一半是以钠、钾为代表的无机盐，一半是尿素、乳

酸、氨基酸代谢的有机物。这些无机盐、有机物都不是正常存在于皮肤表面的物质，当水分蒸发以后，这些物质就会滞留在皮肤上，量一多，时间一长，就会对皮肤形成刺激，导致皮肤炎症。

夏季皮炎好发于中年偏胖的女性和婴幼儿。“夏季皮炎”与“痱”是不一样的。痱是由于气温高、湿度大，出汗过多不易蒸发，汗液使表皮角质层浸渍，致使汗腺导管口闭塞，汗腺管内汗液滞留后因内压增高而发生破裂，外溢的汗液渗入并刺激周围组织

而于汗孔处出现丘疹、丘疱疹和小水疱。其皮损主要累及头、面、躯干和褶皱部位。由此可见夏季皮炎的皮疹特点及分布部位均与“痱”不同。

夏季皮炎的发生是可以有效预防的，保持室内通风和散热，室内温度不宜过高，周围环境不宜过度潮湿；穿衣应尽量宽松，应穿着纯天然材质衣物以利吸汗，及时更换潮湿衣物，保持皮肤干燥、清洁；用温水沐浴，浴后轻轻拭干，全身外用保湿润肤剂；避免搔抓，以免造成继发感染。(人民)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2849期</p> <p>广告热线：13183330295</p> <p>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>出租</p> <p>●出租大院开源路南18317642222</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p>	<p>教育资讯</p> <p>市交通技校培训驾驶员</p> <p>常年招教练 17737565156</p>
<p>生活资讯</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</p>	<p>殡葬服务</p> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话：2078631</p>	<p>出售</p> <p>●低售新城高铺264m² 2227767</p>	<p>招聘资讯</p> <p>●招聘吊车学员 13937518207</p>	<p>每天半小时外教课</p> <p>学会英语，考试高分</p> <p>招代理 17637539996</p>
<p>搬家公司</p> <p>●中华搬家 3999556 3996556</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)</p> <p>电话：13849583359</p>	<p>景观绿化</p> <p>●景观苗木绿化养护18803759991</p>	<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</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>