

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

别让黄体功能不足挡了“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯“我们已结婚两年多了，可一直怀不上孩子，到底是什么原因？”近日，在市计生科研所不孕不育诊治中心，29岁的张女士急切地询问诊室医生孟宝丽。后经诊断，张女士是因黄体功能不足引起的不孕症。

“结婚后，我就发现月经量越来越少，有时候两天就过去了，有时候还会推迟或者干脆不来。”说起这个病，张女士后悔没早点重视。据孟宝丽介绍，黄体功能不足占不孕病因的3%-8%，病因可

能是垂体促性腺激素分泌功能欠佳，也可能是子宫内膜的雌激素增殖作用准备不足或内膜对黄体激素反应欠缺，也可由高催乳素血症引起。其临床表现一般为月经周期过短、经前淋漓出血、生育期妇女不孕或习惯性流产等。判断是否黄体功能不足，一般需测基础体温，如黄体期体温低于12天，或体温上升较慢，幅度小于0.5℃，或黄体期体温波动较大，均为黄体功能不足的表现，但需注意应连续测定3个月经周期方可确定。

此外，月经来潮12小时内取

子宫内检查，若表现为分泌不良，也可作为参考。“对黄体功能不全导致不孕的患者，可在医生指导下采用黄体酮补充治疗或用绒毛膜促性腺激素等治疗，通过增加下丘脑和垂体促性腺激素释放激素和促性腺激素的分泌，使

排卵前卵泡恢复正常功能，导致排卵，并形成反应良好的黄体及子宫内膜，以利于受孕。”孟宝丽同时提醒女性朋友，黄体功能不足对女性不孕的影响不可忽视，建议育龄女性做好定期妇科检查，以便及时发现病情。



深睡眠越长 越延寿

本报讯据《生命时报》报道，快速眼动睡眠(REM)是一种深度睡眠，此时大脑处于非常活跃、容易做梦的阶段。婴儿的睡眠时间里，有50%是深度睡眠，成人接近20%。美国斯坦福大学近日一项新研究发现，深度睡眠较长的人，寿命也更长。

研究团队对2600多名平均年龄76岁的男性进行了12年的随访，同时还收集了近1400名平均年龄52岁的男女参与者数据，数据随访时间为21年。对比分析结果表明，深度睡眠不良与全因死亡率及心血管疾病发作风险升高有关。深度睡眠在睡眠总时长中的占比每减少5%，中老年人的早亡率增加13%-17%。

研究人员指出，深睡眠帮助身体缓解一天的劳累，还起到修复大脑的作用。因此，在保证睡眠总时长的前提下，确保不同睡眠阶段之间的平衡很重要。对于深度睡眠占整个睡眠不到15%的成年人来说，通过临床干预的方式增加深睡眠时间，有望降低多种疾病风险，延长患者寿命。此外，神经学家需要尽快找出打断患者深睡眠的原因(如阻塞性睡眠呼吸暂停、心绞痛或某些处方药等)。(王海洋)

多吃土豆 肌肉有劲儿

本报讯土豆“亦蔬亦谷”，属于淀粉质蔬菜。不久前曾有研究证实，用土豆当主食，健康益处大于精制谷物。近期，加拿大麦克马斯特大学、皇后大学、谢里丹学院三所高校的联合团队发表在《营养素》期刊上的一项新研究发现，多吃土豆还可以让肌肉更有力量。

研究小组以24名平均年龄21岁的健康女性为试验对象，将她们随机分为两组(各12名)，一组人每天摄入推荐量两倍的分离土豆蛋白，另一组(对照组)摄入安慰剂，为期两周。结果表明，相较于对照组，摄入土豆蛋白质的参与者，肌肉中产生新的蛋白质速度明显加快，这表明他们的肌肉力量将会增强。

研究人员表示，土豆分离蛋白作为一种高质量的植物性蛋白质补充剂，增加了健康成年人静息状态下骨骼肌肌原纤维蛋白的合成，这充分证明了动物来源的蛋白质，植物来源的蛋白质也可以成为维持肌肉力量的优良蛋白质来源。不过该研究也提醒，吃土豆的增肌效果远不如运动好。(生报)

多晒太阳可防癌

出门防晒几乎成了年轻人的必修功课，特别是在夏天，防晒霜、防晒服、帽子、遮阳伞……他们将自己全身上下裹得严严实实。这固然能在一定程度上防范紫外线对皮肤的伤害，但过度拒绝阳光的行为却会引发其他问题。

晒太阳可防乳腺癌

加拿大皇后大学发表在《环境健康展望》杂志上的一项新研究表明，晒太阳对女性有非常大的好处。研究人员发现，夏季每天晒太阳超过1小时，就可降低患乳腺癌风险；与夏季每天晒太阳小于1小时的人相比，每天晒太阳1小时以上的人，乳腺癌风险降低16%；晒2小时以上者，乳腺癌风险降低17%。该结论适用于所有年龄段女性，但年轻时效果更明显。数据显示，青年时期晒够太阳，乳腺癌风险至少降低17%；到45岁以上，风险降低概率降至3%左右。

晒太阳为何会降低乳腺癌风险？此前美国癌症研究学会发布的两项研究或许能说明一些原因。其证明，补充足够的维生素D可有效降低乳腺癌发生率，而晒太阳是补充维生素D最有效的方法，人体每天从食物中获取的维生素D一般只占5%-10%。维生素D虽然也可以通过食物和补充剂获得，但在缺少阳光照射的情况下，食补并不能降低患乳腺癌风险。该研究认为，晒太阳对乳腺癌的预防作用是不可替代的。

“维生素的充足供应对预防癌症有一定帮助，但这只是其中一方面原因。”南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣认为，其他可能的原因是晒太阳能改善情绪，这与肿瘤的预防和发生发展密切相关。晒太阳时，褪黑素分泌减少，可使人的情绪获得提升，从而增强人体免疫力，反之则容易精神抑郁，抗病力下



资料图片

降。比如，芬兰、挪威等北欧国家居民自杀率偏高，就和极夜期间人们长久晒不到太阳有很大关系。此外，多晒太阳还可能意味着更多的户外活动时间，避免了长期居于室内、久坐等不良生活习惯。这种健康的生活方式对肿瘤预防也很有帮助。

阳光照射是项长寿指标

晒太阳的时长与寿命长短密切相关。世界卫生组织的一项调查中，研究人员统计得出了南北半球及赤道地区不同月份的死亡率数据，其中，南北半球死亡率最低的时间段都是夏天，赤道地区则相对平稳。研究人员推测，这和阳光充足有一定关联。

2011年，瑞典一项研究显示，太阳紫外线照射与全因死亡率和心脑血管疾病死亡率的降低有关，且没有经历过晒伤的人，比有过晒伤的人死亡率更高。2018年发表的一项用时长达20年的研究也发现，阳光照射量和全因死亡率呈强反比关系：阳光暴露越多，死亡率越低。

上述晒太阳可以让你更长寿的结论，同样适用于那些阳光的“受害者”——皮肤癌患者。2013年，发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究显示，患有皮肤恶性黑色素瘤并不会明显影响个人寿命，相反，皮肤癌患者因髋部骨折、心脏病发作或其他原因导致的死亡风险都明显更低。研究者解释说，由于皮肤癌往往是大量阳光照射诱发的，这一结果间接表明了阳光照射对健康产生的有益影响。

就像硬币有两面一样，阳光暴露可能增加人们患皮肤癌的风险，但也可以降低患上其他多达10种以上癌症的风险，并减少患心脏病和糖尿病的可能性。

用对方法趋利避害

专家表示，晒太阳确实可能伤害皮肤，如果非常担心皮肤过早老化或增加皮肤癌患病风险，同时又想充分享受阳光带来的健康益处，可通过以下几种方法，最大限度减少不良影响：1.避开紫外线最强时段。晒太阳要因时制

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第2872期

广告热线：13183330295
地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

生活资讯

健康美容

特色美食

●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台：
ycqueqiaohui

相亲报名热线：4940520

景观绿化

●景观水绿化养护18803759991

搬家公司

●中华搬家 3999556 3996556

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

出租

●独门外院 200m² 13939958139

老年公寓

●康乐居老年公寓13937585159

●弘福祥老年公寓15937568881

殡葬服务

龙山公墓

建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话：2078631

出售

●劳动路一楼精装15136938838

教育资讯

市交通技校培训驾驶员

常年招教练 17737565156

求购

●求购饭店旧用具 15766199351

招聘资讯

招聘英语学习系统，适合3-15岁，微信群总公司培训，手把手帮扶。17637539996

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。