

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

警惕女性不孕的三大病因

□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孟宝丽医生提醒。

孟宝丽介绍说，如何早期预防、诊断和治疗女性不孕症是很重要的。临床显示，除少数女性

是因为先天生理缺陷引起不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天疾病因素都是能预防的，只要在青春期、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。需要提醒的是，性经历过早者易患不孕症；第二性征发育迟缓者易患不孕症；不注意经期保护者易患不孕症，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、盆腔炎等，存在输卵管阻塞、通而不畅的可能。

另外，女性发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不止时，应及时就诊。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，可能存在子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至

闭经，另外伴有肥胖、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。”孟宝丽特别提醒。

老人牙少易残疾

本报讯“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍棒。”这句广告语曾深入人心。近日，发表在《日本流行病学杂志》的一项前瞻性队列研究给这句话做了“注解”。新研究表明，老人剩余牙齿数量越多，功能性残疾发生率就越低。

该研究由日本东北大学研究生院口腔功能与形态系老年牙科研究小组主持。他们以日本仙台市鹤谷地区574名70岁及以上社区老年居民为对象，进行了13年的追踪。最终得到的数据显示，与有20颗及以上牙齿的受试者相比，少于20颗牙齿的受试者，功能性残疾的风险上升33%。他们认为，少于20颗牙齿或许可以被确认为功能性残疾和需要护理的独立危险因素。

研究人员表示，越来越多的流行病学研究表明，口腔健康状况不良与多种功能性残疾的发病率增加有关。鉴于此，老人在晚年生活中要保护好牙齿，养成细嚼慢咽的习惯，不要吃过硬的食物，注意口腔卫生，积极治疗各种牙病，尽可能减少牙齿的损伤，定期进行牙齿检查。（生报）

水土不服，多是肠道菌群不适应

好不容易计划一次旅行，却因腹部胀满不适而玩得不尽兴；本想优秀地完成领导交代的出差任务，却因腹泻搞得不能专心……针对这种情况，老人家常会说一句：“你这是水土不服啦！”可是水土不服的“不服”究竟是什么呢？

首都医科大学附属北京世纪坛医院消化内科副主任、主任医师刘红日前告诉《生命时报》记者，“水土不服”是口语化的说法，很早前是指一种名为“旅行者腹泻”的疾病。通常来说，人们到距离相对较远或生活习惯不太一样的地方，就容易出现腹痛、腹胀、腹泻等表现，往往过一段时间就可以适应，只有极少数人才会出现比较严重的症状。水土不服的人之所以出现肠道问题，主要有两方面原因。



资料图片

一是肠道菌群改变引发胃肠道感染。人体是一个巨大的微生物库，胃肠道、皮肤、生殖器、口腔、鼻腔和咽喉等部位均有微生物分布，其中肠道微生物约占总量的80%，包括细菌、真菌、病毒等。我们常说的肠道菌群是指肠道内寄生的细菌，其大致可以分为有益菌、有害菌和中性菌三大类。在长期比较固定的生活、饮食习惯中，不同菌群的种类和数量会按照一定的比例共存。当人

由于差旅、移居等原因到了一个新环境时，无论是饮食还是生活习惯，都需要在一定程度上作出改变，原有肠道菌群平衡被打破，亟须建立新的稳态。而在这个过程中，若致病性细菌量增多或吃了当地不太卫生的食物，就会引起肠道炎症，导致腹泻、腹痛、发热等症状。刘红介绍，一些研究发现，新环境会使肠道里的某些大肠杆菌数量增加，其中就包括肠产毒性大肠杆菌。大肠杆菌是

属于条件致病菌，即正常情况下大肠杆菌是肠道菌群的一部分，不致病。但当肠产毒性大肠杆菌增多时，就可能引发胃肠道感染。可以说，导致水土不服肠道症状的原因以感染居多。

二是身体耐受能力有限，胃肠道产生免疫反应。到了一个新的环境，难免会接触一些新的食物或是新奇的烹饪方式，若此时肠道中分泌的一些免疫物质不足，机体就会表现出对某些食物

不耐受，引发肠胃不适。

人体像一个精确的仪器，对周围环境的温度、湿度、海拔高度等都会有敏感的反应，比如从温带以北的地区去亚热带、热带旅行，从低海拔地区到高海拔地区等。另外，旅途舟车劳顿、精神紧张或焦虑等也会给身心带来影响，造成机体抵抗力下降，更容易发生皮肤过敏、肠道感染等不适症状以及失眠等表现。（张健）

雨天为啥睡得香？

一到阴雨天气，很多人都会忍不住想：“真是个适合睡觉的天气啊！”下雨天不仅容易感到困倦，而且一旦入睡，就会睡得很沉。这是为什么呢？

人类的许多行为都与早期进化有关。有说法认为，我们的祖先住在洞穴或茅草屋，当他们在晚上睡觉时，会非常担心野兽袭击。而在下雨天，一般不会出现

野兽，人们便会放松警惕，获得短暂的安全感，安然入睡。虽然有数千万年的进化，但人们在这种天气下仍会本能地放松。而从临床角度分析，雨天想睡觉也有依据。

近日，武汉市中心医院神经内科主任医师经屏表示，下雨天往往大气压较低，导致空气含氧量减少，而这种低气压环境会使

人体交感神经兴奋性下降，从而容易犯困。褪黑素与睡眠有着密切关系，其由松果体分泌，调节睡眠觉醒周期。褪黑素的分泌具有昼夜节律性，光照会抑制其分泌，所以白天分泌较少。下雨天往往天色暗沉、光照不足，导致褪黑素分泌增加，使人犯困。

此外，当人类大脑皮层受到单一、有节奏的白噪声长期刺激

时，就会引起深度抑制，这种抑制作用会从大脑皮层扩散到皮质下，引起嗜睡。当我们睡觉时，听觉系统处于类似待机状态，这会诱使人们注意突然的声音，并向我们发出唤醒的信号。然而，白噪声具有功率谱密度在整个频段中均匀分布的特性，“沙沙”的雨声就是一种白噪声，可以为我们睡眠提供较为安静的环境。（生命）

甜的喝多了很伤肾

本报讯 中医和西医都认为吃得太过伤肾，美国纽约州立大学近期的一项研究表明，甜饮料喝多了，对肾脏的损伤也不小。

高果糖玉米糖浆作为食品添加剂被广泛用于甜饮料的加工中，为考察其对肾脏的影响，研究小组进行了两项试验。第一项试验中，13名健康成人（平均年龄22±2岁，男性10名）先后摄入500毫升添加了高果糖玉米糖浆的饮料和同等量的水，之后利用超声波多普勒测量参试者肾脏血流和血管阻力的变化，发现喝甜饮料30分钟后，肾脏的平均动脉压力和节段动脉的血管阻力显著上升。第二项试验中，12名健康成人（平均年龄24±4岁，男性10名）分别摄入添加了高果糖玉米糖浆的饮料和人工甜味剂（或蔗糖）的饮料。结果显示，在静息状态以及交感神经激活状态下，高果糖玉米糖浆饮料均可导致参试者肾动脉血流速度和节段动脉血流速度明显下降。这表明，高果糖玉米糖浆可导致肾脏血管收缩，造成肾脏损伤。（王爱琴）

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第2878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
特色美食
●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983

教育资讯
市交通技校培训驾驶员
常年招教练 17737565156

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

景观绿化
●景观绿化养护18803759991

搬家公司
●中华搬家 3999556 3996556

助听器
●耳聋请配助听器 13087062226

求购
●求购饭店旧用具 15766199351

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
●出售一室一厅13949476081

老年公寓
●康乐居老年公寓13937585159
●弘福祥老年公寓15937568881

健康美容

假发、补发
市联盟路中段（联盟鑫城院内一楼）
电话：13849583359

出租
●独门小院200㎡13939958139

招聘资讯

●招聘厨师 15766199351

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。