

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

女性应注意避开这些不孕因素

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近年来,患继发性不孕症的女性越来越多,也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但是大多数和人工流产与药物流产史有直接关系。要当妈妈,首先要学习如何保护自己,用健康的身体迎接宝宝。”近日,市计生科研所不孕不育诊治中心医生孟宝丽提醒。

根据多年临床经验,孟宝丽总结了几条不孕因素,希望引起女性朋友的注意。

短期内多次人工流产,易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭

经等,从而造成不孕。对于暂时不想要孩子的家庭,丈夫应主动采取避孕措施,妻子也可口服避孕药。

就业竞争加剧使很多职场女性压力增大,她们长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安的精神状态中,卵巢不再分泌女性荷尔蒙,也不排卵,月经开始紊乱甚至闭经,这样也不易怀孕。不孕女性应及时减轻工作压力,适度调整工作状态;严重的必须通过激素治疗恢复健康。若连续3个月不来月经,最好到医院就诊,否则可能造成卵巢萎缩。

经期同房易造成免疫性不

孕。经期宫颈会变得松弛,保护能力也会下降。如果同房,易使细菌和血液进入盆腔,从而引发感染。若逆流的经血在盆腔里残存下来,会造成子宫内膜异位症,导致女性不易受孕。

减肥过度,导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡,微

量元素严重缺乏也会影响生育能力。

生育比较晚也可能导致不孕不育。一个女性一生携带的卵子是有一定数量的,35岁以后,那些质量好的卵子已经用掉了,妊娠率会下降,流产率和胎儿畸形率也会增高。



干眼和抑郁是“难兄难弟”

本报讯 随着5G时代的到来,现代人的工作生活愈发离不开电脑和智能手机,干眼症的患病率也呈增长趋势。近期,日本一项大规模临床研究显示,干眼症与抑郁症密切相关。

干眼症是由于泪液分泌不足或质量下降导致的角膜干燥或结膜受损。如果眼睛容易疲劳、干涩或感觉光线刺眼,患干眼症的可能性较大。日本顺天堂大学眼科学教授村上晶团队开发了通过眨眼次数评估干眼症水平的手机应用程序,并以14个月内下载该应用的4454名用户为对象,分析了干眼症逐渐加剧和抑郁症发病之间的关系。参与者填写干眼症自查表和抑郁症程度评价表。结果显示,出现干眼症的人中,有78.8%的人同时出现抑郁症状;自查干眼症症状为轻度、中度和重度情况下,抑郁症发病风险分别为1.62倍、2.39倍和3.29倍。

研究人员表示,干眼症和抑郁症存在激素、代谢、精神失衡等诸多共同风险因素,因此两种病很容易并发。患上干眼症后如果忽视治疗,可能会导致抑郁情绪加剧。此项研究或有助于抑郁症的早期发现与治疗。(郭桂玲)

四个部位越软越健康

说一个人“身子骨硬朗”,是在夸赞他身体健康;但若“硬起来”的是以下四个器官,就需要小心了,这可能暗示身体正在发生某些病变。

血管变硬,心脑血管受损

血管是人体血液流通的“管道”。南方医科大学南方医院心血管内科教授许顶立说,年轻的血管富有弹性、内壁光滑柔软;血管慢慢老化后开始变硬,表现为内壁增厚失去弹性、管腔变窄容易淤堵。45岁以上男性和55岁以上女性动脉硬化高发,可引起冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等。除年龄外,抽烟、喝酒、肥胖、血脂血糖超标等都会加速血管硬化。

许顶立表示,血管虽然被肌肉等组织包裹,但人们对血管变硬并非毫无知觉。比如,耳鸣、头晕头痛、困乏疲倦、记忆力减退、睡眠障碍,甚至四肢麻木等都可能是警示信号。由于耳垂对缺血情况特别敏感,当血管变硬后,血液无法正常输送到耳垂,就会出现缺血性皱纹,被称为“耳褶心征”。

我国有2.9亿心脑血管患者,高居死亡率之首,预防动脉硬化,对控制其发病率有重要意义。许顶立说,目前并没有阻止血管硬化的方法,但通过调整饮食、增加运动等可避免血管过早硬化。比如,适当多吃蔬果等植物性食物,少吃高糖、高脂、高盐食物,不暴饮暴食;进行游泳、跳舞、瑜伽、打太极等有氧锻炼;戒烟限酒。若血管已明显硬化,必须遵医嘱服药。60岁以上人群,即使还没发现血管硬化问题,也要每年体检,了解自己的血脂、血压水平。

关节变硬,行动不便

人体有206块骨头,骨与骨间主要靠关节连接。关节一般由关节面、关节囊和关节软骨组成。就好像汽车零部件,关节会在长期运动中磨损,且磨损面骨骼可能会越来越厚、越来越硬。

北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩指出,除年龄因素,外伤、肌肉痉挛、高强度运动、超负荷劳动等都会导致关节磨损。关节是否会因磨损变硬主要取决于两方面:一是关节有没有出现增生或病变,二是关节外肌肉能否提供足够的支撑。

临床常见疾病中,类风湿性



资料图片

关节炎、痛风、骨质增生等都存在关节硬化问题。以关节炎为例,其会导致关节处血液循环不畅,出现关节肿胀、屈伸困难,严重时可能令患者卧床不起,殃及心血管系统、呼吸系统等。

林剑浩说,女性绝经后,男性60岁后,骨量流失最为严重,一定要注意补钙并保护好关节。补钙应以饮食为先,油菜、小白菜、芥菜等蔬菜,虾皮、贝类等海鲜以及牛奶、豆浆等都富含钙,可适当多吃。老年风湿病患者尤应注意保暖,秋冬季建议戴好护膝。进行拉伸训练和增强腿部肌肉都有助于保护关节,推荐两个力量训练动作:1.卧床,在膝关节伸直状态下抬起双腿约15度,尽量保持,而后重复该动作,每天10—20次;2.闭目单脚站立。深蹲、爬山等运动易伤膝盖,应当少做。

肩颈变硬,长期疼痛

现代社会催生的“低头一族”,或多或少都经受过肩颈僵硬疼痛的困扰。世界卫生组织统计,我国颈椎病发病率为17.3%,患者超过两亿,长期低头工作、久坐、坐姿不对等为主要诱因。

林剑浩说,人体颈椎的生理结构决定了它的承受力。低头动作使颈椎下段发生角度改变后,应力负荷随之增加,长期如此,轻则导致肩颈僵硬疼痛,重则引发

肩颈结构变化,出现血管及神经压迫症状,包括头晕、头痛、易疲劳、睡眠质量下降、记忆力减退等,也可能造成面部发黄、发暗、长斑、皮肤衰老等。

无论使用电脑或手机,都建议尽量平视,可借助支架操作;避免久坐,超过半小时就站起来做个伸展,双腿分开,向上伸手,向下摸地;还可转颈、转肩、扩胸转腰。此外,挺胸收腹,单手手掌贴住后颈部,由上至下反复拿捏或双手交叉至后枕骨处,拇指由中间向两侧反复按摩,也能缓解僵硬。

肝脏变硬,机体瘫痪

占整个肝脏84%的肝细胞,是维持肝脏合成、解毒、凝血及免疫等功能的基础。肝脏长期受损后会“结疤”,逐渐由健康的嘴唇样柔软,变得像鼻尖甚至额头一样硬,也就形成了肝硬化。

我国是“肝病大国”,慢性乙肝病人约2800万,丙肝700万至1000万,还有为数不少的酒精性肝病和非酒精性脂肪肝患者。上述肝病本身并不可怕,但若采取有效措施,部分患者可发展为肝硬化,甚至肝癌。以脂肪肝为例,从脂肪肝到肝癌大致经过四步:单纯性脂肪肝→脂肪性肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌。若能在前三个阶段进行治疗,肝损

伤是可逆的,一旦发展到肝硬化则难以逆转。

首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任贾继东说,肝硬化是慢性肝病长期发展累积的结果。许多致病因素可引起肝脏的炎症反应,包括慢性病毒性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪肝、药物性肝损伤、自身免疫性肝病等。在我国,慢性病毒性肝炎所导致的肝硬化最常见,主要由经血液途径传播的慢性乙肝或丙肝所致。因长期大量饮酒诱发酒精性脂肪肝及超重、肥胖、糖尿病等因素所致的非酒精性脂肪肝也越来越普遍,部分人可发展为肝硬化。

预防肝炎和肝病,就能防住肝硬化及肝癌。首先应接种乙肝疫苗,避免注射、文身、文眉等消毒不严格的有创操作;其次养成良好的生活习惯,控制好体重;得病后应遵医嘱服药,不可乱服保健品,避免不必要的肝损伤。已有慢性肝炎或其他慢性肝病者,应去正规医院进行系统治疗和长期随访,一旦出现消瘦、面部黧黑、眼发黄、反复鼻出血、刷牙时牙龈出血等迹象,更应及时去专科医院诊治。所有慢性肝病患者,尤其是肝硬化患者,最好每3个月做一次肝功能、甲胎蛋白、B超等检查,以便早期发现可能出现的肝癌。(高阳)

国外一项最新研究表明：“活在当下”提升幸福感

本报讯 “目光远大”通常被认定为积极的人生状态,相比“活在当下”,人们普遍认为能够为了长期目标而自我控制的人更容易成功,以牺牲自我控制能力为代价的短暂享乐主义会导致不快乐的生活。然而,事实并非如此。近期,瑞士苏黎世大学和荷兰拉德布德大学发表在《人格与社会心理学公报》的一项最新研究表明,人若想要得到幸福,体验愉悦、享受生活的能力和和自我控制力一样重要。

为了解“成功目标”与“享乐目标”的实现与幸福感关联度的差异,研究团队开展了5项试验。结果发现,长远计划的成功以及“活在当下”的乐趣都有益于提升幸福感。一些“禁欲派”参试者在休闲放松时,会因考虑到自己应该完成的任务或应该禁止的行为而分散注意力,降低幸福感;不受干扰的“享乐派”则具备充分体验幸福的能力,更少遭受抑郁和焦虑之苦。

研究人员指出,该研究拓宽了我们对目标追求和自我调节的理解。享受当下和长期目标在实现幸福感和提升健康方面都很重要,两者并不冲突,反而可以相互补充,在日常生活中应保持二者适当平衡。建议提前做好规划,可在不损害长期目标的前提下,从娱乐时光中受益。(张健)