

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

不孕可通过宫腹腔镜探查原因

□记者 牛瑛瑛

本报讯 很多大龄、难孕女性通过宫腹腔镜治疗后，幸运地自然怀孕了，甚至很多难孕患者在进行辅助生殖前要求做宫腹腔镜或腹腔镜检查和手术。那么宫腹腔镜手术在不孕不育诊治中有什么作用呢？近日，记者就此问题采访了市计生科研所医生孟宝丽。

据孟宝丽介绍，宫腹腔镜检查可以检查出宫腔是否存在异常，如宫腔粘连、子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤、子宫畸形以及子宫内膜炎等。医生可以在宫腹腔镜检查中将病灶摘除或进行针对性的处理，改善子宫内环境，提高子宫内环境对胚胎的容受性，为受孕提供良好条件，从而提高妊娠

率。另外，在进行宫腹腔镜检查治疗的过程中，子宫内膜受宫腔液的冲刷，宫腔均匀、机械性地扩张，可能使子宫内膜某些基因表达发生短期改变，促进内膜释放出有利于胚胎种植的生长因子和细胞因子，从而有利于胚胎着床，提高妊娠率。腹腔镜检查可以查出引起不孕症的病因或者治疗疾病，如子宫内膜异位症。较轻的子宫内膜异位症在妇科检查时很难被发现，也无法确诊，但腹腔镜可以诊断及治疗子宫内膜异位症。对于输卵管造影提示有病变者，或虽输卵管造影正常、排卵正常，无其他病因，超过一年仍未受孕者，可做腹腔镜探查具体原因。腹腔镜检查同时可以观察输卵管和卵巢周围粘连的范围和

程度以及卵巢与输卵管伞端的解剖关系，以估计输卵管的蠕动和对卵子的捡拾功能。尤其是有产后感染史、盆腔炎史、盆腔手术史、阑尾手术史的不孕病人，通过腹腔镜检查可以早期发现可能出现的盆腔粘连，以便早期治疗，提高受孕率。

腹腔镜检查不仅可以鉴别临床上通过B超等物理检查难以发现的盆腔疾病，如盆腔生殖器结

核、内生殖器发育异常、肿瘤、炎症、较早的异位妊娠、原因不明的下腹痛等，还可以进一步了解卵巢情况，如是否患有多囊卵巢综合征、卵巢缺如、卵巢发育不良等，弥补了内分泌检查的不足。总之，宫腹腔镜手术诊治可以最大限度地恢复生殖器官的正常解剖结构，为提高女性生殖能力和健康水平创造较好的盆腔环境。

垃圾食品吃得多 易衰老

本报讯 美味让人无法拒绝，但不是所有美味都对健康有益。最近，由西班牙纳瓦拉大学发表在《美国临床营养学杂志》的科学研究表示，大量食用加工过的垃圾食品的人群更易衰老。

为探究垃圾食品对健康的影响，研究人员纳入了2008年提供DNA样本的886名年龄在57-91岁之间的参与者。此后每隔两年搜集一次参与者的生活方式、健康状况等大量基础信息，并通过问卷详细调查他们的饮食习惯。随后，他们根据超加工食品的摄入量由低到高，将受试者分为四组：少于2份/天、2-2.5份/天、2.5-3份/天、超过3份/天。该研究认为超加工食品几乎不含天然食品。

研究团队关注了垃圾食品摄入量对DNA端粒长度的影响。端粒被称“生物时钟”。国际肥胖症会议报告称，摄入过多的垃圾食品，会使染色体末端的DNA端粒链变短，而短端粒正是细胞水平上生物衰老的标志。研究人员发现，随着垃圾食品的摄入量增加，端粒缩短的风险也随之增加，垃圾食品摄入量中低组、中组和高组的端粒缩短风险分别增加29%、40%和82%。结果表明，一天吃3顿或更多垃圾食品，衰老概率增加了一倍。（康政）



早餐补能量 午饭少油盐

俗话说，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。近日，江苏省苏北人民医院临床营养科副主任医师邵剑表示，吃好一日三餐是人人关注的话题，除了保证用餐时间，每顿饭的侧重点也要有所不同。

早餐重在“能量供应”

人体经一夜睡眠，肠胃空虚，清晨有所进食，精神才能振作，为我们一天活动所需的能量与营养打下不可替代的基础。而且，研究表明：在一日食物内容和总热量完全相同的情况下，早餐吃得少，会增加人体能量消耗，产生更强的饱腹感，减轻对甜食的渴望，总体上更加健康。也就是说，如果有些人喜欢高热量的食物，可以选在早上吃。早餐不仅要有主食（面包、馒头、饼、米饭、粥等），还要有蛋白质类食物（蛋、奶、肉、豆制品），以及至少一种蔬菜或水果，如果再加上一小把坚果，那就更完美了。若早上没有食欲，不要强迫自己吃下大量食物，而应循序渐进。先从喝水、吃流食开始，比如喝一小碗粥，吃一小碗汤面，或喝点酸奶、豆浆等，慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间，胃肠知道这时候会有食物进来，就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了，就可以增加食量直到正常状态。

午餐重在“少油少盐”

好的午餐让人们下午精力充沛，质量较差的午餐不仅使工作或学习效率大打折扣，还可能带来一定的健康风险。很多快餐、



资料图片

外卖为了追求口感，做菜时往往加入不少油、盐和味精，长期食用会增加高血压、高血脂等慢病风险。因此，午餐要注意少油少盐，可从以下几个方面入手：一是少点需要过油的菜，比如红烧茄子、干扁豆角等，菜肴以蒸煮、白灼、清炒为宜；二是少选糖醋里脊、糖醋排骨等糖醋类的菜肴，其盐含量往往较高；三是主食尽量选择做法简单、口味清淡的米饭、馒头，若能加点红薯、玉米等杂粮更理想；四是自备一些能生吃的果蔬，如橘子、香蕉、圣女果、苹果、

鲜枣、小黄瓜等。

晚餐重在“查漏补缺”

在总量控制得当的情况下，品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。但是，具体怎么分配，各吃多少，还要参考白天的食物摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》建议，每天应吃够12种食物，其中谷类、薯类、杂豆类吃够3种，蔬菜水果类吃够4种，畜、禽、鱼、蛋类吃够3种，奶、大豆、坚果类吃够两种。晚餐时，不妨对照自查一下，哪几类没有吃够，重点补充。比

如白天绿叶菜比较少，晚餐就可以增加绿叶菜的比例；白天没吃肉类，晚上可以吃一些瘦肉或禽肉以及鱼虾等脂肪含量低的肉；白天没吃粗粮，晚上可用薯类或者粗粮粥替代主食；白天没吃豆制品，晚上可以吃些豆腐、豆腐干等。最后，需要提醒的是，晚餐后至入睡，不要再吃含热量较多的食物，否则影响肠胃消化，还会干扰睡眠，特别是甜饮料、坚果、饼干、薯片等，更要拒绝。如果非要加餐，可以选择吃些水果，如香蕉、苹果、桃子和梨。（生命）

阿尔茨海默病患者的遗忘之痛

（上接B1版）

不断创新，多项研究成果带来希望

尽管目前阿尔茨海默病仍然无法有效治愈，但多项研究成果和探索给未来攻克阿尔茨海默病带来希望。

此前，首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平教授团队研究发现，可在症状出现前5至7年预测阿尔茨海默病的生物标志物，为阿尔茨海默病的早期诊断和干预奠定了基础。

贾建平说，目前尚无有效药物能够治愈阿尔茨海默病，多个阿尔茨海默病药物在临床试验中失败，主要原因可能是受试者病程已处于较晚的阶段。如果在阿尔茨海默病早期甚至是无症状期就对患者进行干预，临床症状则可能会延迟出现，这也是当前预防和治疗阿尔茨海默病的新思路。

“基因治疗或许也是攻克阿尔茨海默病的一个方向。”张国平说，“基因治疗是利用基因重组技术将正常基因替换有缺陷的基因，根治基因缺陷，但目前还没有进入临床。免疫治疗、干细胞治疗各国都在紧张地进行研究中。”

贾飞龙透露，未来还将发挥我国中医药优势，探索挖掘中医药宝库中抗痴呆的良方。“早在几千年前我国中医文献里就有治疗痴呆的记载，并积累了大量的经验，利用中医辨证施治或许是未来的方向和突破点。”贾飞龙表示。（据新华社北京9月21日电）

别等牙变黄才想起洁牙

本报讯 笑容好比一个人美丽的名片，牙好笑容靓。但如果绽放笑容的同时，露出一口参差不齐的黄牙，你会怎么看？因种种原因，不少人的牙齿会“变黄”，有的还出现明显的菌斑、牙石，才想起要洗牙。

据广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜近日介绍，洗牙，也称洁牙，专业术语为龈上

洁治术，是指用洁治器械去除牙龈上牙石、菌斑和色渍，并对牙面进行抛光，以延迟菌斑和牙石再沉积。牙菌斑和牙结石是牙周病最主要的局部刺激因素，洁治术是去除龈上菌斑和牙石最有效的方法。

牙齿是需要保养的。于丽娜提醒说，因为人的口腔中存在很多细菌，这些细菌可以通过食物

残渣黏附在牙齿表面，日积月累逐渐增多、增厚，形成牙菌斑、牙垢和牙结石，这些菌斑如果不能及时清除，就会对牙龈产生破坏作用，导致牙龈炎症。

牙菌斑长时间地堆积在牙面上，还会发生钙化形成牙结石。牙石同样使牙龈发炎，使牙龈正常的粉红色变为鲜红色或暗红色，肿胀且易出血。如果牙龈的

炎症得不到及时治疗，还会向牙周组织周围发展，进而转变成牙周炎。

“预防胜于治疗”，科学的口腔预防保健措施可以大大降低口腔常见病、多发病的发病率和患病率。因此，于丽娜建议每年或每半年洗牙一次，牙周病患者则需遵照医嘱至少每半年一次牙周维护。（翁淑贤）