

# 市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒： 肥胖可导致女性不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 现代研究证实,肥胖可从多个环节导致女性不孕。9月25日,市计生科研所不孕不育诊治中心医生从几个方面介绍了肥胖与女性不孕的关系。

据介绍,肥胖能激活炎症因子网络,导致机体处于持续的慢性炎症状态。肥胖不仅影响全身代谢,同样影响子宫内膜的受孕功能,如常见的子宫内膜炎、卵巢囊肿、子宫颈囊肿、输卵管粘连及阻塞、盆腔积液等。尤其是腹型肥胖,常处于胰岛素抵抗及高胰岛素血症状态。过多的胰岛素刺激卵巢产生过多的甾体激素及雄

性激素,使卵泡过早闭锁。肥胖还会干扰卵泡与卵母细胞的正常发育,导致排卵障碍甚至不孕。肥胖可导致多囊卵巢综合征,而多囊卵巢综合征分泌的紊乱,是进一步加重肥胖的重要原因之一。多囊卵巢综合征是一种雄性激素过高的内分泌紊乱,会导致稀发排卵或无排卵,常表现为月经稀发甚至闭经、不孕、痤疮和黑棘皮症等。

肥胖患者的子宫螺旋动脉血供少于正常者,而子宫内膜的血供与受精卵着床是否成功关系密切。尤其是伴有多囊卵巢综合征的患者,早孕期HCG水平与体重指数成负相关。这说明,越肥胖,着

床能力越差。肥胖可导致胚胎发育异常或停育。肥胖多伴有多囊卵巢综合征,可导致子宫内膜的性激素受体异常,易早期流产,妊娠期糖尿病和高血压发病风险也会增高。妊娠合并糖尿病对母婴有严重的影响:孕早期自然流产发病率高达15%-30%;胚胎发育异常甚至死亡的病例临床也不少见;并发子痫的发生率是正常孕

妇的3至5倍;羊水过多的发病率较非糖尿病孕妇多10倍;巨大胎儿的发生率高达25%-40%;胎儿宫内发育迟缓发生率为21%。

年轻女性肥胖的发生率逐年增高,因此肥胖女性要限制碳水化合物化合物的摄入,增加体育锻炼或者劳动强度,应用降脂化痰、补肾祛湿的中药来调整身体,改善激素紊乱状况,从而提高受孕能力。



## 年龄增长 自尊心也增强

本报讯 自尊心是一种自我尊重、维护自己的人格尊严、不容许别人侮辱和歧视的心理状态。近期,日本东京理科大学和京都大学的联合研究小组共同发表在《公共卫生前沿》杂志一项研究表明,自尊心不仅随年龄而变化,而且还受不同文化影响。

研究小组以包括70岁和80岁老年人在内的日本大规模多样本研究对象,10年里,通过互联网对16至88岁的6113位公民(男性2996人、女性3117人)进行6项调查,从自尊心的两个方面(自我喜爱和自我能力)进行测量和分析。在自尊心处于降低时期,可根据不同需要,采取有效预防、干预和应对措施。(宁蔚夏)

研究人员表示,探讨自尊心的年龄差别和发展轨迹,不仅具有学术和理论意义,还有现实和社会意义。在自尊心处于降低时期,可根据不同需要,采取有效预防、干预和应对措施。(宁蔚夏)

# 管好“老来痛” 晚年才幸福

慢性疼痛对老年人的影响,超出很多人的想象。9月3日,《英国医学杂志·开放版》发表的一项超过5000人的研究显示,65岁以上人群中,超过83%曾在过去6周内出现过至少一个部位的疼痛,其中又以肌肉骨骼疼痛最常见。研究认为,肌肉骨骼疼痛已成为全球老年人致残和疾病负担增加的主要原因之一。

### 疼痛困扰极为普遍

由英国牛津大学牵头的这项前瞻性研究,采集了“牛津疼痛、活动和生活方式(OPAL)”队列的数据,将调查对象确定为社区居住的65岁及以上人群,以了解疼痛对晚年健康的影响。结果显示,超过八成的OPAL参与者存在慢性疼痛困扰,在过去6周内至少出现过一次疼痛症状;整体而言,女性比男性发病更普遍。若以部位细分,排在前三位的分别为下腰部、膝盖、手腕、颈部和肩膀,且所有部位的疼痛中,女性占比都高于男性。

“我国老年人的慢性疼痛比例不会低于英国的调查结果,甚至可能更高。”北京中医药大学东方医院老年科主任郝瑞福说,“相比英国,我国还存在慢性老年患者基数大、各地医疗条件不均衡等劣势,因此,无论肌肉骨骼疼痛或其他原因引发的慢性疼痛都不容小觑。”据不完全统计,世界范围内,疼痛的发病率为35%至45%,老年人的发病



资料图片

率更高,为75%至90%。目前,我国还缺乏严谨的针对慢性疼痛发病率的流行病学调查,但一项针对中国六大城市的慢性疼痛调查发现,成人慢性疼痛的发病率为40%,老年人则为65%至80%。

### 一处疼痛,全身受罪

导致慢性疼痛的原因很多,涉及多个科室。郝瑞福举例说,慢性肌肉骨骼疼痛不只是骨科的事,骨折属于骨科,由骨质疏松引起的骨关节疼痛属于内分泌科,类风湿关节炎引起的疼痛则属于风湿免疫科。不过,无论哪种疼痛,若不及时干预都会带来不良

后果。肌肉骨骼疼痛削弱活动能力。肌肉骨骼疼痛对老年人造成的最直接影响是活动能力下降。中日医院疼痛科主任樊碧发教授说,骨关节疼痛首先会限制老人的正常活动,增加其跌倒风险,意外造成的股骨头骨折、腰椎骨折等连锁反应,更会使老年人生活质量明显下降,严重时只能卧床,并引起消化功能障碍、心肺功能和免疫功能下降等。由于老年人多患有高血压、糖尿病等慢性病,急性损伤易引发心脑血管意外,甚至可能因此致死。神经痛影响饮食及情绪状态。老年人免疫力相对较低,更

易患上神经痛类疾病,如带状疱疹后神经痛、三叉神经痛、糖尿病周围神经疼痛等。由于病程长、恢复慢,此类疼痛可直接影响老年人的饮食、睡眠及情绪,且会诱发其他并发症。

癌性疼痛缩短生存期。在癌症确诊和中期阶段,30%至40%的患者有中度至重度疼痛,晚期癌症则高达60%至90%。相对而言,老年人发生癌性疼痛的概率比年轻人更高,且任何部位的癌痛都会引起局部甚至大范围的剧烈疼痛,让人难以忍受。

郝瑞福补充说,因胃病、慢性胆囊炎、胆结石、高血压等疾病引起的慢性疼痛,在老年人中也较为常见。由于疼痛造成的神经内分泌紊乱会导致严重的睡眠及心理问题,长期如此,不仅可能出现认知障碍,甚至会引发痴呆。

樊碧发说,慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样,需要进行长期、科学的管理,也需要生活方式的配合。他建议老年人提高疼痛管控意识,对慢性疼痛进行分级预防;一级预防是病因预防,应养成健康的生活习惯,配合适当运动,以增强肌肉力量、加强关节灵活性、提高身体协调性;二级预防是对疼痛性疾病要早诊断、早治疗,避免慢性化,积极按流程治疗,治疗过程不能断断续续;三级预防是进行积极康复,以防出现痛性残疾等不良后果。(石筱璇)

## 健康生活方式 有助于降低 慢性肾病风险

新华社悉尼9月28日电(记者郭阳)澳大利亚格里菲斯大学和瑞典卡罗琳医学院研究人员进行的一项新研究发现,多吃蔬菜、勤运动、戒烟等健康生活方式有助于降低患慢性肾病的风险。

据格里菲斯大学发布的新闻公报介绍,全球每年有数百万人因慢性肾病引起的并发症而早亡。澳、瑞两国研究人员系统评估了超过100篇已发表的论文,以找出可能导致肾病的坏习惯。

在分析了16个国家和地区超过250万人的数据后,他们发现,多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟,可以将慢性肾病风险降低14%至22%。

论文第一作者、格里菲斯大学的杰伊蒙·凯利说,生活方式可能很大程度影响患肾病的风险,医生可以据此更好地做出临床决策,普通民众也可以相应调整生活方式,防止肾脏损伤。

研究人员强调,这些生活方式建议适用于有患病风险的健康人群,已患肾病的人应当听从医嘱,以免给肾脏带来不必要的压力。

<p>第2925期</p> <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>广告热线: 13183330295 13592179403</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>	<h2>酒水</h2> <p>耐丰酒坊酿酒厂 开业酬宾</p> <p>平顶山专卖店</p> <p>河南省非物质文化遗产传承人谢林相匠心打造年份原浆麦酒(历史老字号产品), 原价398元/瓶, 酬宾价160元/瓶, 买十箱送二瓶天子御酌, 征各县区独家代理及合作伙伴。</p> <p>新城区恒大御景半岛3号楼102商铺</p> <p>电话: 13783222900</p>	<h2>教育资讯</h2> <p>电工焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <h2>景观绿化</h2> <p>景观苗木绿化养护 18803759991</p>
<h2>家装建材</h2> <p>龙祥门厂</p> <p>专业批发室内门</p> <p>13837559538</p>	<h2>健康美容</h2> <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>	<h2>殡葬服务</h2> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郊路交叉口向北三公里</p> <p>电话: 2078631</p>	<h2>酒水</h2> <p>耐丰酒坊酿酒厂 开业酬宾</p> <p>平顶山专卖店</p> <p>河南省非物质文化遗产传承人谢林相匠心打造年份原浆麦酒(历史老字号产品), 原价398元/瓶, 酬宾价160元/瓶, 买十箱送二瓶天子御酌, 征各县区独家代理及合作伙伴。</p> <p>新城区恒大御景半岛3号楼102商铺</p> <p>电话: 13783222900</p>	<h2>教育资讯</h2> <p>电工焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <h2>景观绿化</h2> <p>景观苗木绿化养护 18803759991</p>
<h2>回收</h2> <p>回收名烟名酒 15617032223</p>	<h2>移动业务</h2> <p>移动宽带办理 18317678165</p>	<h2>助听器</h2> <p>耳聋请配助听器 13087062226</p>	<h2>酒水</h2> <p>耐丰酒坊酿酒厂 开业酬宾</p> <p>平顶山专卖店</p> <p>河南省非物质文化遗产传承人谢林相匠心打造年份原浆麦酒(历史老字号产品), 原价398元/瓶, 酬宾价160元/瓶, 买十箱送二瓶天子御酌, 征各县区独家代理及合作伙伴。</p> <p>新城区恒大御景半岛3号楼102商铺</p> <p>电话: 13783222900</p>	<h2>教育资讯</h2> <p>电工焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <h2>景观绿化</h2> <p>景观苗木绿化养护 18803759991</p>
<h2>老年公寓</h2> <p>康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>弘福祥老年公寓 15937568881</p>	<h2>特色美食</h2> <p>鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>	<h2>印刷</h2> <p>要印刷找龙发 8861818</p>	<h2>酒水</h2> <p>耐丰酒坊酿酒厂 开业酬宾</p> <p>平顶山专卖店</p> <p>河南省非物质文化遗产传承人谢林相匠心打造年份原浆麦酒(历史老字号产品), 原价398元/瓶, 酬宾价160元/瓶, 买十箱送二瓶天子御酌, 征各县区独家代理及合作伙伴。</p> <p>新城区恒大御景半岛3号楼102商铺</p> <p>电话: 13783222900</p>	<h2>教育资讯</h2> <p>电工焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <h2>景观绿化</h2> <p>景观苗木绿化养护 18803759991</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。