

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

早预防早诊断是治疗不孕的重要手段

□记者 牛瑛瑛

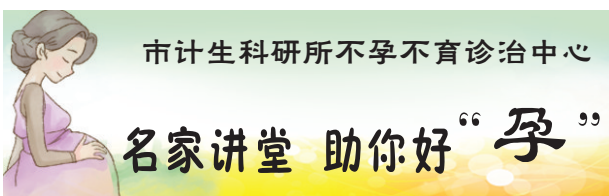
本报讯 30岁的李女士结婚3年一直没怀孕，她四处求医，最终检查出是内分泌因素导致。经过专业医生精心治疗，目前李女士已经有喜。近日，市计生科研所不孕不育诊治中心专家刘伟娜提醒，生活中要早预防、早诊断，及时发现女性不孕的原因并进行治疗。

“女性不孕有多种原因，大致可分为器质病变因素、免疫因素、内分泌因素三大类。有时三类或其中的两类因素可能并存。”刘伟娜说。因此，早期预防、诊断和治疗女性不孕症是很重要的。临床上，除少数女性是因为先天生理缺陷引发不孕外，大多数不孕症是后天疾病导致的，所以都是能预防的。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。

刘伟娜说，性经历过早者、第二性征发育迟缓者、不注意经期保护者易患上不孕症。经期若不注意卫生，可能发生阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等，导致输卵管阻塞、通而不畅的可能性增加。另外，发现内分泌问题，如月经稀发、闭经、痛经、月

经不止等应及时就诊。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，另外有肥胖、多毛等，很可能是多囊卵巢综合征。

刘伟娜说，身体过瘦或过胖也易患不孕症。月经初潮时间较晚，身体瘦弱，月经量少、色淡、质稀，或者节食、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，应该去医院检查，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。



国家癌症中心 将全面推广癌症的多学科诊疗模式

新华社北京10月26日电(记者屈婷)国家癌症中心副主任、中国医学科学院肿瘤医院副院长蔡建强日前在第三届华夏肿瘤高峰论坛上表示，在多学科诊疗模式(MDT)下，制定精准的个性化治疗方案，可以尽量延长晚期癌症患者的生命，甚至让其有治愈的机会。国家癌症中心将全面推广MDT模式，助力我国癌症防治行动目标的实现。

MDT是指以病人为中心，联合疾病相关的多学科专家共同商议讨论，来为病人明确诊断分期、制定适宜治疗方案的模式。国家卫生健康委员会已在2018年到2020年间，在全国范围内开展肿瘤MDT试点工作。

蔡建强说，目前我国肿瘤患者普遍的诊疗模式是，谁第一个“抓到”患者谁看，往往“头痛医头、脚痛医脚”。患者在这样的治疗模式下，有可能接受重复检查、过度治疗、非恰当治疗等，导致错过最佳治疗时机。

MDT对晚期癌症患者有何重大意义？以我国高发的结直肠癌为例，由于起病隐匿、早期无明显症状而易漏诊、易转移与复发，很多患者发现就已是晚期。中国医学科学院肿瘤医院在2007年率先建立结直肠癌肝转移MDT协作组，并陆续建立了诊治专家共识和专病协会。数据显示，接受MDT协作组治疗的患者5年生存率达46%，已达到国际先进水平。

我国癌症防治行动提出，到2030年，总体癌症5年生存率不低于46%。多位与会的肿瘤领域院士、专家表示，当前我国较有大幅度降低发病率和死亡率的就是消化系统肿瘤，如食管癌、胃癌、肠癌等。而MDT的应用，对这类肿瘤的5年生存率有显著改善，对实现癌症防治目标意义重大。

五个指标 预测幸福

本报讯 婚姻是否幸福，只有自己知道。幸福婚姻具体有哪些指标呢？《美国科学院院刊》刊登加拿大一项最新的分析研究，总结出可预测幸福的五个指标。

加拿大西部大学研究员萨曼莎·乔尔博士研究团队对30项相关研究进行分析，这些研究共涉及11196对情侣的数据。研究人员对婚姻关系成败最重要指标进行了排序，最终总结出预示婚姻是否幸福长久的五个重要指标：感知到伴侣的承诺，即感觉到伴侣希望关系永远持续下去；彼此感恩或欣赏；性爱和谐；对方对关系也非常满意；双方吵架频率在接受范围内。

这一研究发现，坚守彼此对婚姻的承诺比其他指标更重要，这是婚姻幸福的最重要因素，另外，感知到对方对夫妻关系的投入，也会显著加深彼此关系。

乔尔博士表示，这项研究为临床心理医生提供了新思路，以更好把握婚姻治疗的重点和方向。保持融洽和谐的夫妻关系，有益提升双方的幸福度、健康水平及工作效率，也有益培养出适应能力更强的孩子，具有重要的家庭和社会意义。

戒掉坏习惯 多活六七年

英国剧作家莎士比亚曾说：“不良习惯会阻碍你走向成名、获利和享受。”实际上，不良习惯的坏处不止于此。英国莱斯特大学糖尿病研究中心最近发表在《公共科学图书馆·医学》杂志上的一项研究显示，如果有吸烟、缺乏锻炼、饮食不健康和酗酒中的一种或多种坏习惯，预期寿命则减少两三年，长则六七年；反之，若能改掉坏习惯，即便患有多种慢性病，也可使寿命延长6-7年。

好习惯能抵消慢病导致的寿命损失

慢病是影响人们健康寿命的重要因素之一。为了探究坚持好习惯能在多大程度上抵消慢病带来的寿命损失，英国研究人员对超过48万名年龄在38岁至73岁的成年人相关数据进行了整理分析。他们将生活习惯聚焦在运动、吸烟、饮食(水果和蔬菜)、饮酒四方面，并据此将参与者分为非常不健康、不健康、健康和非常健康4类。结果发现，在患有多种慢病(即2种以上)的45岁人群中，与生活习惯非常不健康的人相比，生活习惯不健康的男性预期寿命增加了1.5年，健康的增加了4.5年，非常健康的增加了6.3年；女性方面，对应的预期寿命分别增加了3.5年、6.4年和7.6年。如果没有慢病或只患有一种慢病，男性的延寿时间还会更长，上述三个增长值分别达到2.8年、5.7年和7.6年；生活习惯不健康、健康和非常健康的女性，预期寿命相应增加值为1.3年、6.4年和6.5年。

中南大学湘雅医院老年内分泌科主任陈慧玲解释说，不同慢病对预期寿命的影响不同，所以正如上述研究所显示，性别不同、患病谱不同，好习惯带来的延寿时间也不同，但总的来说，不管是否有慢病，越早改掉坏习惯，益处越多，预期寿命越长。

“该研究再次证明了改掉坏习惯对预期寿命的重要影响。”北京协和医院老年医学科副主任康琳告诉《生命时报》记者，健康生活方式不仅是疾病治疗的第一步，还是保证老年生活质量的基石。生病后既要遵医嘱服药治疗，更要改掉坏习惯，如此才能推迟慢病的进展，提高健康寿命，而不仅仅是活得长。

六个好习惯有助延寿

在新研究纳入的四种生活习



10月25日，以“健身好习惯 健康又小康”为主题的2020南京体育嘉年华在南京金地体育公园举行。本次活动汇聚击剑、石锁、射箭等项目，吸引众多体育社团和群众参加。新华社记者 季春鹏 摄

惯中，吸烟被认为是对预期寿命影响最大的因素，其次为规律性运动，而饮酒与健康饮食对预期寿命的影响不显著。但康琳表示，研究得出的饮酒与健康饮食效果不显著的结论或许与采样人群偏差有关。就国人情况而言，不仅上述四种生活习惯要重视起来，还应再增加两项。

戒烟没有中间项。45岁时，与吸烟者相比，患有多种慢病的非吸烟男性的预期寿命延长了4.9年，女性延长了5.9年；在没有多种慢病的人群中，男性延长5.9年，女性延长5.8年。康琳说，吸烟对健康的损害没有中间值，只要不戒烟，损害就会持续存在，但只要戒掉，好处就会凸显。

运动强度得达标。研究强调，规律性运动是指达到每周150分钟中等强度运动，或75分钟剧烈运动，或同等强度的组合。如果能够达标，男性预期寿命可增加1.8-2.5年，女性增加0.9-1.9年。无论散步、做家务、做园艺，还是进行游泳、骑自行车、健身、打球等锻炼，只要定期坚持，达到标准强度，即能起效。

健康饮食不只要多吃蔬果。新研究将健康饮食的标准设定在每天至少吃5份不同的蔬果，但这并非健康饮食的全部，除多吃蔬果外，还应包括均衡摄入谷物、蛋奶、肉制品等，其作用在研究中显然被低估了。10月16日，《护理质量和临床结果》期刊发布了一项针对《2017年全球疾病负担研究》

数据的分析，排除其他危险因素后，仅遵循健康饮食要求就能防止全球69.2%的缺血性心脏病死亡。

戒烟更胜限酒。研究中，适量与过量饮酒的分界线被设定为每周14个单位(1个单位含10毫升乙醇)。但2018年《柳叶刀》发表了一篇文章，通过对195个国家1990-2016年的饮酒数据及饮酒产生的医疗卫生负担进行研究发现，酒没有安全剂量，即使喝一点也有害。

睡足更要睡好。康琳表示，睡眠是身体自我修复的过程，特别是深睡眠作用显著。前不久，美国斯坦福大学发表在《美国医学协会杂志·神经病学》上的一则随访长达12年的研究发现，深度睡眠在睡眠总时长中的占比每减少5%，中老年人的早亡率就会增加13%-17%，而深度睡眠较长的人，寿命也更长。

太胖太瘦都不好。陈慧玲说，老年人尤其要防止肌少性肥胖，表现为超重，但肌肉含量减少。2019年美国杜克大学针对新加坡居民的调查发现，与正常体重者相比，肥胖者60岁时出现偏瘫、手脚活动受限等的时间增加了6.3年，无慢病寿命减少了4.9年。康琳表示，老人也要提防过度减重。一项针对110万亚洲人口的研究显示，微胖老人，即体重指数(体重(公斤)÷身高(米)的平方)为22.6-27.5时死亡风险最低。

改变习惯没想得那么难

无论身体处于哪个阶段，改掉坏习惯都至关重要。康琳解释说，没得病时，改掉坏习惯属于一级预防，有助预防慢性病；患慢病后，在用药基础上，积极改善生活方式就是二级预防，可以防止病情快速发展到致残、卧床等阶段；若身体已经出现部分机能的丧失，改掉坏习惯并配合康复锻炼可算作三级预防，这是提高患者生活质量的重要保障。

习惯是一种顽强而巨大的力量，要想改变并不容易。两位专家建议从以下方式着手。强化认知，了解坏习惯的危害。只有从心底认可某种习惯实在要不得，才能主动选择改善。主持人孟非曾表示：“戒烟比你想象的容易得多。抽烟有很多理由，戒烟只需要一个理由。那就是，要做更好的自己。”适当抽离当下生活，加入新环境，这种改变能让你曾觉得习以为常的坏习惯显现出来。比如，周围都是“烟友”时，就很难意识到吸烟是种坏习惯。家中备几本权威指导手册。保健信息如今不是不足而是过量，且良莠不齐，建议家里备几本正规机构出版的权威指南，如《中国居民膳食指南》等，寻求专业人士的指导。不同疾病需要的生活方式干预略有不同，慢病患者最好咨询正规医院的医生或康复专业人士，制定个体化方案。

(张健)