

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

警惕输卵管阻塞性不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯“医生，我怀上孩子已经有一个多月了，终于可以做妈妈了。”10月30日，市计生科研所不孕不育诊治中心的医生孟宝丽刚到诊室，就接到了陈女士的报喜电话，她在电话中一再表示谢意。

据了解，陈女士今年28岁，结婚已经有5年多了，婚后就开始上环，前年底，他们考虑想要个孩子，于是陈女士到医院取环。然而取环一年后，陈女士一直未孕，每当看到同龄朋友一家三口的快乐情景，他们夫妻俩十分羡慕。特别是陈女士，经常会胡思乱想：“难道我真的不幸患上了不孕症？”

今年8月份，陈女士一个人来到了市计生科研所，接诊的是孟宝丽医生。孟宝丽温和的态度打消了陈女士的紧张心情，经过子宫输卵管造影检查，她发现陈女士子宫未见明显异常，左侧输卵管通而不畅，右侧间质部阻塞。根据陈女士的实际情况，孟宝丽制定了相应的解决方案，经过手术，陈女士的输卵管恢复了畅通。随后，通过药物辅助治疗，上个月陈女士开始出现妊娠初期的现象，在进行尿检后，诊断为怀孕了。为此，陈女士一家人都很开心，已经做好了迎接宝宝到来的准备。

孟宝丽说，由于输卵管出现异常情况导致妇女不能生育的情况称为输卵管性不孕，输卵管阻

塞是造成女性不孕的重要原因之一。受孕是个很复杂的过程。它要求精卵结合形成受精卵，最后着床于宫腔。除了要有正常的精子、卵子和适当的子宫内环境外，使精子、卵子能够相遇并顺利运送到宫腔也是受孕过程中一个重要的环节，这个任务是由输卵管来完成的。输卵管不通，多由输卵管发生炎症所致。在急性炎症期，管壁红肿增厚，未能及时有效

治疗，管腔内积有渗出液或脓液，形成输卵管积水或积脓。如治疗失当，则成慢性炎症，黏膜粘连，从而导致输卵管阻塞，精子不能通过与卵子相遇造成不孕。

“患了输卵管阻塞性不孕，一定要耐心配合医生治疗。同时提醒患不孕症的朋友在治疗前务必到正规医院进行检查确定病因，这样才能对症下药，少走弯路。”孟宝丽提醒。



年少时责任感强 老了更抗压

本报讯 近日，英国曼彻斯特大学专家组开展的一项新研究显示，青少年时期非认知能力(如责任感)差，中老年更易因抗压能力差而出现健康问题。

研究人员对“非认知技能成为健康与幸福的决定因素之一”开展针对性研究。主要调查的是非认知能力中的尽责性，即勤奋、谨慎、严格程度的综合表现以及与之相对的缺乏责任感，即忧虑、不快乐的神经过敏性的综合表现，同晚年健康有何关联。研究中，参与者的责任感表现主要来自他们16岁时学校老师的报告，而后研究人员对他们进行终生调查跟踪，并对跟踪数据进行统计分析。

结果发现，青少年时期具有较高责任感，成年后能更好地应对压力，心血管疾病风险也较低。相比之下，那些青春期神经质程度较高的人成年后生活质量较差，生理性“损耗”程度较高，患心血管疾病风险也较高。

研究人员称，青少年时期提高责任心，将为那些健康状况较差的人带来长期的健康益处。这需要学校、家庭以及整个社会的积极配合与更多关注。(生报)

中年得糖尿病老了易脑梗？

预防要做到这几点

天津医科大学一项研究发现，在中年时患上糖尿病的人以后患上脑梗(缺血性卒中)的风险升高30%。此外，那些在四五十岁得上II型糖尿病的人到60多岁时大脑血管狭窄的风险比一般人高出了两倍。预防糖尿病，看看专家的建议。

血糖控不好可致脑梗死

中南大学湘雅医院急诊科教授罗学宏表示，糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的高血糖为特征的代谢性疾病。

糖尿病病人的血液易呈高黏、高滞、高凝的倾向，可在微血管中发生血栓及栓塞。而凝血功能的亢进、胰高血糖素增多，使纤维蛋白原增加，血液黏度增加，局部血流变得相对缓慢，从而导致血栓形成。

人体血液存在着凝血系统和抗凝系统。正常情况下，二者保持着动态平衡，以保证血液在血管中的正常流动，而不会形成血栓。如血管出现硬化、狭窄等损伤，在天气寒冷、缺乏饮水等情况下，血流缓慢、血液比较黏稠，则会打破这种平衡。几种因素互相协同作用，最终导致脑梗死。

每10个成年人就有1个糖尿病患者

上海市第六人民医院内分泌代谢科主任贾伟平介绍，中国是糖尿病大国。因为人口基数大，自然而然糖尿病的总数就会比较多。目前最新的统计数据显示我国共有1.14亿糖尿病患者，而全球糖尿病患者总数是4.25亿。也就是说，世界上超过四分之一的糖



资料图片

尿病患者在中国。

40年以前，糖尿病在我国的患者率是0.69%，但现在糖尿病的患者率为10.4%。贾伟平说，每10个成年人当中就有1个人患糖尿病。而血糖较高但还没达到临床诊断标准的情况我们把它称作糖尿病前期，或者叫糖调节受损，这部分的患病率大概在15%。

总体来说，中国成人当中有25%的人患有高血糖，其中糖尿病的占10%，15%的人处于糖尿病前期。

疾病呈年轻化趋势

在以前的认知中，认为II型糖尿病是老年病，因为随着年龄的增加，很多人的血糖都会有轻度的升高，这是机体适应性的改变。

但近年来发现，越来越多的年轻人患上了糖尿病，20岁-40岁糖尿病的患者人数占比6%，疾病呈现明显的年轻化趋势。可能与生活节奏快、工作压力大有一定的关系，此外，吃得多、运动少导致的肥胖也是高风险因

素之一。

做到这几点预防八成糖尿病

北京大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系教授吕筠强调，只有坚持健康的生活方式、预防疾病发生，才是降低人群疾病负担的最根本办法，做到这几点能预防八成糖尿病。

注意腰臀比。脂肪多分布在腰、腹等部位的人，应格外当心糖尿病的造访。腰臀比越小越健康，一般女性比值在0.85以下，男性0.9以下，都属于健康范围。当此比值大于1时，罹患糖尿病的风险会明显增加。

健康饮食习惯。研究显示，随着红肉或精白米摄入量的增加，个体发生II型糖尿病的风险也上升。吃精白米升高糖尿病风险主要与其升糖指数较高和导致的高血糖负荷有关。曾有研究指出，增加全谷物、果蔬、鱼、禽肉等膳食摄入，同时减少红肉、加工食品、甜饮料及淀粉类食品的摄入，

可以降低II型糖尿病等慢性疾病的发生风险。

坚持每周运动。如果要达到预防II型糖尿病的效果，每天需要中等强度身体活动至少半小时，每周累计150分钟以上。保持良好的运动习惯至关重要，日常工作中也应尽量多动。

戒烟。吸烟也可增加糖尿病风险。曾有研究显示，与不吸烟人群相比，主动吸烟人群的糖尿病风险要高37%；在不吸烟人群中，那些长期吸入二手烟的人，糖尿病患病风险比不吸入二手烟的人高22%。

限酒。研究中提到，每日适量饮酒(酒精量<30克)可降低II型糖尿病风险。但是吕筠表示，饮酒对健康的影响较为复杂，适量饮酒对某些疾病有一定的预防作用，但可导致另外一些类型的健康问题，如恶性肿瘤等。“对于不饮酒的个体，不推荐开始饮酒；对于有每日饮酒习惯的个体，则推荐适量饮酒，切勿过量。”

(人民)

同样的环境里 女性比男性更怕冷

本报讯 严寒环境下，人们首先感知的可能是手脚冰凉。《美国自然人类学杂志》刊登英国一项新研究发现，通常情况下，女性比男性更怕冷。其关键原因是女性骨架更小，散热更快，所以更容易出现手脚冰凉。

英国剑桥大学研究员对114名志愿参与者(女性63人，男性51人)展开试验研究。研究人员让参与者将双手浸入冰水中，保持3分钟，并通过热成像技术确定参与者手掌的热损失情况。研究人员还测量了参与者的身体尺寸数据，并通过生物电阻抗分析确定参与者身体骨骼肌肉及脂肪量。

结果显示，女性手掌温度通常比男性低2摄氏度。骨骼肌肉量与体重比是热量损失一个非常显著的预测因子。肌肉发达的参与者受热量损失和寒冷伤害的概率更小，而体重、脂肪量和身材与身体热量损失之间的关联并不明显。在冰水浸泡后，参与者手部温度恢复过程中，身体形态等因素几乎没有任何影响。

佩恩博士分析指出，当人体暴露于严寒环境时，手脚血管会自然收缩，以保护心脏等重要器官获得充足供血。尽管男女都会感受到寒冷，但女性对温度的反应比男性更敏感。体形和激素因素可能是这种性别差异的关键。另外，女性虽然脂肪量比男性更大，但其肌肉量更小。由于女性骨架比男性更小，所以其皮肤散热速度更快。

(何以)

环境温暖骨骼壮

本报讯 瑞士日内瓦大学研究团队发现，温暖的环境增加骨骼强度和密度，可预防骨质疏松的发生。

研究人员让16周大的雌性小鼠在34℃环境中生活8周。实验发现，小鼠尾巴长度增加，骨密度

也都明显增加，小鼠的骨骼强度得到改善。接着，研究人员利用一些成年小鼠重复实验，他们发现成年小鼠骨骼大小并没有变化，但骨骼强度和密度显著提高。接下来，研究人员又分析相关流行病学数据，探究全球骨质

疏松发病率与人们居住环境的平均气温、纬度、钙摄入量以及维生素D水平的联系。他们发现，气温越高，髌部骨折的发生率越低，而髌部骨折是骨质疏松的主要表现之一。研究人员据此认为，保持温暖可能是预防骨质疏松的好

策略。

研究人员认为，温热环境改变肠道微生物组成，提高了成骨细胞活性，同时减弱破骨细胞活性，从而增强骨骼强度。这项研究的结果对于开发骨质疏松的新疗法非常有帮助。(冯国川)