

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

避开治疗误区 保持良好心态

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “不孕不育症的发病率逐年递增，对于患者来说，治疗道路充满艰辛，究其原因主要是在治疗上存在误区。”日前，市计生科研所不孕不育诊治中心医生段雪娇提醒道。

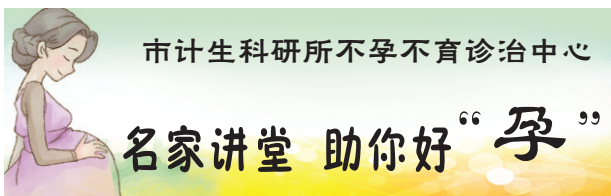
不孕不育症患者求子心切，如果通过医学手段没有达成愿望，许多人就会求神问卦或者到处购买所谓的“灵丹妙药”。段雪娇说，患者的心情可以理解，但是这些做法不值得提倡，因为最

终的结果很可能是人财两空，还可能导致错过最佳治疗时机。只有针对病因进行积极治疗，才能取得良好效果。因此在决定治疗方案之前，应该先明确患者是绝对不育还是相对不育（生育力低下，还有生育可能），夫妻双方是否同时存在不孕不育因素。男性不育的因素有很多，患者之间存在很大差异，且往往不宜察觉。除了少部分人可能存在相对明显的病因外，多数患者并无明确病因。但这并不等于没有办法，仍可通过药物治疗来提

高生育能力。对于那些经过反复检查和治疗，最终被认为没有治愈可能的患者，例如卵巢功能衰竭、无子宫、高促性腺激素性的小睾丸症、明确具有影响生育能力的染色体异常等，一定要冷静分析病情，勇敢面对现实，在医生指导下，根据夫

妇双方的具体病情，选择供卵、人工授精或领养子女等其他办法。

段雪娇提醒，不孕不育症夫妻双方一定不要互相指责，互相责怪只会增加患病一方的心理压力，所以，两个人都要保持良好的心理状态。



帮“小胖墩”减肥 这事儿有了十年目标

(上接B1版)

“学校和家长应该起到监督、引导的作用，帮助儿童青少年培养健康饮食习惯。许多家长，尤其是爷爷奶奶，要了解肥胖和强壮不是一个概念，‘小胖墩’并不可爱。应该控制孩子食物的量和种类，避免儿童青少年养成吃零食的习惯，减少儿童青少年摄入高油脂高能量食物，减少叫外卖、消夜的频率，防止暴饮暴食。”马向华强调，儿童青少年最好不喝各种饮料，无论是含糖的、还是糖的代用品饮料，因为各种无热卡的糖的代用品，虽然不提供能量，但其中的一些物质可能会干扰肠道菌群，导致糖尿病和肥胖的发生。

郑锦锋建议，儿童青少年应注意平衡膳食，保证食物选择多样化，注意荤素、粗细搭配，主食以谷类为主，每餐应该有米饭、馒头、面条等主食，增加全谷物和豆类食物，增加膳食纤维摄入。

保证每周3小时高强度活动

管住嘴还要迈开腿，多位专家表示，学校和家长应尽量为儿童青少年提供运动的时间。“长期以来，不少学校的体育课被占用，体育课没有开足开齐，有的虽然开了，但担心孩子遭受意外伤害，运动强度也不够，有的甚至拆除了体育器械。”南京体育学院运动健康学院副教授徐凯说，“只要运动，小的运动损伤在所难免，不能因噎废食。”

如何保证孩子们的运动时间，《实施方案》给出目标：各地各校要保证学生在校身体活动时间，严格落实国家体育与健康课程标准，教师不得“拖堂”或提前上课。在正常的天气情况下，保证幼儿园幼儿每天的户外活动时间不少于2小时，其中体育活动不少于1小时。中小学生在每天在校内，中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上，保证每周至少3小时高强度身体活动。

《实施方案》显示，国家卫健委将同有关部门制定监测评估办法，适时组织开展监测评估，促进工作落实。各级卫生健康部门、教育部门需定期组织开展儿童青少年营养与健康监测和学生体质监测，科学评价防控进展与效果。

在徐凯看来，营造好的减肥氛围，需要社会各界共同努力。“例如高糖高脂的饮食不在学校周围售卖，相关的电视广告要避免儿童收看的时间，增加小区周边健身设施密度。”

马向华建议：“学校和家长需要关注儿童青少年心理状况，及时了解他们的心理问题，给予恰当疏导，避免因压力过大，而导致压力性肥胖。” (金凤)

有个好邻居 身心更健康

“邻里友爱、守望相助”是中华民族的传统美德，而近期一项研究进一步证实，有个好邻居还能让人健康受益。美国德雷塞尔大学等机构联合发表在《社会科学及医学·人口健康》杂志的这项研究显示，邻居的经济、教育、健康水平，可能会影响到一个人患慢性肾病、高血糖等病的风险。

良好社区环境能防病

研究人员整理了2016年-2017年美国费城超过2.3万人的保健数据。研究发现，如果社区环境较好，邻居经济教育水平较高，居民患上慢性肾病的风险相对更低。此前，日本筑波大学的一项研究则发现，长寿的秘诀之一就是与邻居多多交往，因为邻里关系融洽有助于提升脑力、增加运动量，并增强健康意识。

中国社会工作联合会心理健康工作委员会理事郝滨说，邻里和社区之所以会影响健康，一方面来自空气、水、绿地、建筑、道路、公共服务设施的直接影响，比如，社区绿地多、休闲设施完备，居民运动的意愿就会更高；另一方面，邻里关系密切，可以互相交流健康心得，结伴锻炼也更容易长期坚持。

从事急救工作30多年的北京急救中心培训中心副主任温新华对“远亲不如近邻”感受尤其深切。15年前的一个早上，一位70多岁的独居阿姨突发脑中风，从床上摔下来，因言语不清，无法呼救。如果不是被关系较密的邻居及时发现，老人很可能就救不回来了。“放到现在，大家都住楼房，关起门来过日子，后果不堪设想。”温新华说，突发疾病后，每耽误一分钟就多一分危险，此时，左邻右舍的作用会显得特别重要。例如，家属忙得腾不开手，邻居可以协助拨打120，到小区门口指引救护车；现场人手不够，邻居可以帮忙抬担架，转移患者。“现在每辆救护车都会配一个担架员，但实际抢救时，



11月15日，居民在河南省焦作市温县一小区里休闲。新华社发

行动不便的老人和危重病人往往需要两三个人，甚至4个人抬。”

邻里关系好，增加幸福感

良好的邻里关系可以提供积极的人际支持，缓解压力；反之，则可能损伤心理健康，甚至导致心理疾病。

北京回龙观医院心理科副主任医师孙春云曾遇到过这样一名患者，他因为工作不顺利，屡屡失眠，长时间情绪不佳，偏巧此时又跟楼上邻居闹了些矛盾，抑郁和睡眠障碍开始加重。等严重到不得不就诊时，他已被诊断为“伴有精神病性症状的抑郁症”。

在孙春云看来，邻里关系对心理的影响主要体现在三个方面。一是增加安全感，降低孤独感。澳大利亚国立大学的一项研究表明，积极与邻居接触是消除孤独感的重要途径，仅参加一次社区活动就能改善心理健康状态；新西兰梅西大学一项针对65岁以上老人的调查也发现，生活在

一个友好安全的社区有助于防止孤独。

二是保护认知功能。美国佛罗里达大学进行的一项针对近5000人的调查发现，良好的邻里环境有助维持认知功能，且其重要性会随年龄增长而增加。因为这种环境能提供积极社交与良性精神刺激的空间。

三是提升幸福感。郝滨说，人是社会化动物，有着与周围人交往的客观需求。美国新泽西州立罗格斯大学进行的一项为期10年的研究显示，从紧急情况下提供帮助，到日常互动，邻里关系和睦可在多方面促进个人幸福感；与邻居关系较差的人，幸福感还会随时间推移而持续下降。

莫让邻里之间淡如水

尽管有关社区邻里重要性的研究越来越多，生活中“今天我端给我家一碗饺子，明天我送给你家一把糖果”的一幕却越来越少了。上海市统计局社情民意调查中心几年前开展了一项有关邻里关系的调查，结果发现近一半的受

访市民对隔壁邻居不甚了解。

郝滨说，近些年，邻里关系确实有些淡化，但在大多数人内心，仍有着对理想邻里关系的憧憬。2019年，南京首份邻里关系调查报告显示，45.7%的居民希望与邻居互动交流更频繁；54.4%的居民希望邻里能够互帮互助，出现矛盾能够被妥善解决。

俗话说“抬头不见低头见”。即使没有精力跟所有邻居打好关系，也应维持一些高质量的邻里关系，比如对门或楼上楼下。专家建议，可从以下几个方面入手，打开局面。

1.培养公众意识，组建兴趣团体。社区、街道可以多举办一些集体活动，不少地方把“社区邻里节”办成了暖心节，值得效仿。

2.学会包容，勇于担责。每个人的性格不同、爱好不同，生活方式也不同，需要人们承认差异，肯于包容，发生矛盾时更要真诚面对。

3.主动打招呼，力所能及帮个忙。礼貌问候、适度表达关心，传达的是愿意和大家交朋友的良好态度。(张健)