

市计生科研所不孕不育诊治中心专家提醒：

一定要保护好好自己的生育能力

□记者 牛瑛瑛

本报讯 专家指出,女性最佳生育年龄是23岁至28岁。但职业女性生育的年龄一再推后,错过了最佳生育期,尤其是35岁以后,卵子数量和质量急剧下降,先天愚型胎儿的发生率明显上升。除了年龄之外,还有很多因素影响着卵子的质量。因此,创造条件延缓卵子的衰老,呵护好卵巢和子宫,对高龄孕妇十分重要。日前,记者就如何让卵子“永葆青春”的问题采访了市计生科研所不孕不育诊治中心医生段雪娇。

段雪娇介绍说,不抽烟、不喝酒等良好的生活习惯可

以延缓卵子的老化。香烟中的毒素不仅会危害卵子,而且还会造成卵巢老化。就卵巢功能而言,一位35岁女性烟民与不吸烟的42岁女性相差无几。长期酗酒也同样会导致卵巢的老化,为了保护好自己的“种子”,要注意远离烟酒,不熬夜,有规律地作息。经常熬夜,生活规律被打乱,身体的生物钟也会被打乱,直接影响的就是内分泌环境的平衡。而激素的分泌失调会使卵巢的功能发生紊乱,影响卵子的发育成熟及排卵。内分泌环境一旦被打乱,要想重新调整是一个非常漫长的过程,与其在这方面浪费时间,不如养成早睡、早起的规律生活。

经常站起来走走。对于很多人来说,经常锻炼已经成为一种奢望,没时间、没心情。总之,有各种各样的理由支持着身体的懒惰。尤其是经常坐在办公室里的女性,长时间坐着不动对骨盆内的血液循环是最为不利的。如果不能经常锻炼,那就抓紧一切机会站起来走走。

避免多次流产的伤害。

子宫就如同孕育生命的土壤,无论是药物流产还是手术流产,都无异于人为地破坏这块土地。如果反复进行,有可能会造成土壤贫瘠,无法受孕。而且,手术流产还有可能造成输卵管粘连、子宫内膜异位等导致不孕症的问题出现。所以,如果不想马上受孕,一定要做好避孕工作,保护好好自己的生育能力。

国家癌症中心：
我国肿瘤登记
体系已覆盖
5.98亿人口

本报讯 新华社记者从近日召开的全国肿瘤登记工作会上获悉,我国已建立全球覆盖人口最多的肿瘤登记体系,2020年肿瘤登记工作区县达到1152个,覆盖5.98亿人口,较上一年度增加了1.4亿覆盖人口。

根据国家癌症中心2020年度工作报告,我国总体癌症5年生存率已经从10年前的30.9%上升到目前的40.5%。男性癌症发病前十位为肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、食管癌、前列腺癌、膀胱癌、胰腺癌、淋巴瘤、脑瘤;女性癌症发病前十位为乳腺癌、肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、胃癌、宫颈癌、肝癌、子宫体癌、食管癌、脑瘤。

“我国高度重视癌症防治工作,并对癌症等四类重大慢性病发起了攻坚战。”国家癌症中心主任赫捷说,目前癌症防控国家级中心平台已基本建成,并构建起全国癌症防控网络,建立了中国肿瘤登记年报制度。2020年我国肿瘤登记工作区县达到1152个,各级参与肿瘤登记的机构达到49102家,实现了各省肿瘤登记工作的全覆盖,覆盖人口达5.98亿人。这意味着,我国肿瘤防控政策制定有了更高质量、更精确的数据参考。(新华)

不钻牛角尖
家庭更幸福

本报讯 家和万事兴,人人都希望家庭生活其乐融融。美国《语境行为科学》杂志刊登一项大规模新研究发现,遇事灵活处理、不钻牛角尖是家庭幸福的一大秘诀。

美国罗彻斯特大学心理学家罗纳德·罗格博士和詹妮弗·达克斯博士对涉及43952名参与者的174项人际关系主题研究报告展开荟萃分析。结果发现,面对困难和挑战时,保持专注和情绪上的灵活性(“心理灵活性”),不仅有利于改善个人生活品质,还有利于夫妻保持亲密关系和家庭氛围。这种“心理灵活性”需要夫妻双方拥有一定的个人技能。比如,保持开放和乐观心态,视野开阔、善于换位思考、接受经验教训、攻坚克难、不骄不躁等。日常生活中难免会遇到一些不顺心的事,如果不善于解压,很容易被挫折和困难击倒,甚至导致夫妻分道扬镳。在家庭生活中,“心理灵活性”可带来更大的凝聚力,减少负面冲突,增强满足感。(陈小西)



呼吸吐露很多健康信息

人可以一日不吃不喝,却不可片刻不呼吸。呼吸不仅攸关性命,更能预示健康。近日,德国马丁路德·哈勒维腾贝格大学和柏林夏洛特医科大学联合发表在《科学报告》上的一项研究强调,呼吸可以告诉人们很多健康信息,如呼吸急促可能是心脏病的早期迹象。解放军总医院第八医学中心呼吸科主任赵卫国、湖南省人民医院老年呼吸科主任朱黎明接受《生命时报》记者采访时表示,除了呼吸频率,呼吸的深浅长短、呼吸音的变化等都可看作身体健康的一面镜子。



资料图片

观察身体机能的重要指标

从出生的那一刻起,人就学会了“呼吸”这项本领。胸廓会在有节律的扩大和收缩过程中完成吸气与呼气动作,为身体提供氧气、排出二氧化碳,保证生命正常运行。

赵卫国说,除上述尽人皆知的生理作用,呼吸还有很多意想不到的作用,比如影响心率等。美国国家健康研究所研究发现,每分钟少于10次的深呼吸可以放松和扩张血管,有助于降血压。

与呼吸有关的指标常常是观察一个人身体机能的重要依据,比如肺活量和残气量。人体以最大程度吸气后呼出的气量被称为肺活量,深呼气后残留在肺内的气量被称为残气量,它们是检测心肺功能最直观的两个指标。肺活量不仅与人的身体机能、新陈代谢功能密切相关,还与心血管疾病的发病率和死亡率有关;残气量则反映了肺泡静态膨胀度,正常成人残气量为1000毫

升-1500毫升,若患上肺气肿、肺心病等,患者的残气量就会增加。

异常表现预示很多病

呼吸是一种比较特殊的运动,它既是被动的,大部分时候不受主体控制,称为非随意性呼吸;也能是主动部分控制的,称为随意性呼吸。通过观察呼吸,人们能发现很多疾病的迹象。

1.浅而短的呼吸。人的正常呼吸频率在平静时是每分钟16次-20次,如果超过24次,呼吸气变得短浅,就属于呼吸增快。健康人情绪紧张或剧烈运动后都可能呼吸加快,同时也常见于发热病人。

2.呼吸音异常。用听诊器判断疾病的依据之一是听呼吸音。呼吸时,气流通过呼吸道和肺泡引起振动,再经由肺组织及胸壁传至体表,发出声响,即为呼吸音。听诊时,正常呼吸音像微风吹拂树枝,很柔和,吸气较长、较响,呼气较短、较安静。随着年龄增长,肺顺应性下降,呼吸音会逐渐增强、变粗;患病时,呼吸音也可能

发生异常变化,如慢阻肺会导致呼吸音变粗、变长,有些老年人患慢阻肺后的粗重呼吸声不用听诊器就能听到。

3.波浪式呼吸。波浪式呼吸又名潮式呼吸,是心脏病病人常出现的呼吸形式,多发生在睡眠或运动期间。患者呼吸会由浅慢逐渐变为深快,再转为浅慢,随后出现一段呼吸暂停,继而重复此过程。不同年龄心脏病人群因运动诱发波浪式呼吸的发生率不同,年轻人为20%-30%,中年人12%-35%,老年人约为58%。

4.呼吸困难。呼吸困难是临床最常遇到的症状之一。它是一种自觉症状,客观指标主要包括呼吸次数增多、呼吸幅度加深,平时不用的辅助呼吸肌也开始参与呼吸运动,比如鼻翼扇动、张口呼吸等;临床多以肺活量、换气量的降低作为判断指标。健康人剧烈活动后或处在通风不佳、海拔过高的地点时,都可能出现生理性呼吸困难,但当心、肺、肾、神经等方面出现问题时,也会引起呼吸困难。(董长喜)

5.呼吸暂停。发生在睡眠状态下的呼吸暂停就是人们所说的“呼吸睡眠暂停综合征”,该病的最常见症状是打鼾、惊醒、日间嗜睡等,已被认定是高血压、冠心病、心律失常、脑卒中等多种疾病的独立危险因素。

合理练习深呼吸

“如果只让我提一个健康建议,我最想说的是‘学会正确呼吸’。”美国亚利桑那大学医学中心主任、临床医学和公共卫生学院教授安德鲁·威尔曾表示。这里所说的“正确呼吸”指的是深呼吸。

朱黎明指出,进行深呼吸,最先受益的是呼吸系统。它可以帮助慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等疾病患者排出残气,促进疾病康复。此外,正确的深呼吸还能有效刺激副交感神经,起到减轻压力、增强肌力、改善免疫力的作用。

正确的深呼吸要把握两个原则,即匀和缓。吸气时,用鼻子均匀缓慢地吸气,尽量深吸,直到感觉吸不进气体为止;呼气时要用力往外吐,假想自己在吹一个气球,这样才能最大限度地废气排出体外。赵卫国介绍了一套腹式缩唇呼吸法。具体方法是:取立位、坐位或半卧位;由鼻深吸气直到无法吸入为止,尽量挺腹,屏息1秒-2秒后缩唇呼气,如吹气球那样缓慢吐出一口气,同时收缩腹部,胸廓保持最小活动幅度,直至完全排空。“无论是为了预防疾病、强身健体,还是感觉压力过大、情绪不稳、睡不着觉时,都可以按照以上方法做做深呼吸,深呼吸时要放松,用数秒法帮助集中精力。”(董长喜)