

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

不明原因流产，或是胰岛素抵抗惹的祸

本报讯 27岁的孙女士怀孕两次，两次都在孕8周左右胚胎停止发育。流产后查了胚胎染色体，结果是正常的，经过复发性流产原因排查，医生发现孙女士存在着严重的胰岛素抵抗。孙女士看起来瘦瘦的，怎么会有胰岛素抵抗呢？市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜说：“在大家的眼中可能肥胖的人才会有胰岛素抵抗，其实这种想法是错误的”。

什么是胰岛素抵抗呢？举个简单的例子，正常人吃一个馒头需要10个单位的胰岛素

就能维持血糖在正常范围，但有的人需要50个单位甚至更多的胰岛素才能维持正常，这就属于胰岛素抵抗。胰岛素抵抗可以引起排卵不正常，严重的胰岛素抵抗可以导致不排卵，不孕；胰岛素抵抗导致卵子质量差，精子跟卵子结合后胚胎质量差，即使怀孕，也容易导致自然流产；胰岛素抵抗还可以导致纤溶异常，胚胎供血不足，从而也导致自然流产，胰岛素抵抗还可以引起孕后并发症：如果胰岛素抵抗未及时纠正，妊娠后期还容易引起妊娠

期糖尿病、高血压等，而这些产科的疾病又可以导致早产、巨大儿等，这些宝宝长大后也容易患肥胖、血糖异常等代谢性疾病，从而形成一个恶性循环。

哪些人容易胰岛素抵抗呢？肥胖或者超重者；父母或者祖辈有糖尿病史者；多囊卵巢综合征患者；腹形肥胖者；一部分人体重正常，但是腹部脂肪比较多者。

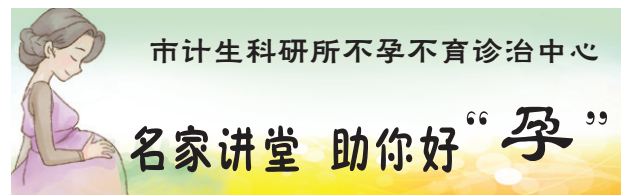
胰岛素抵抗怎么治疗呢？首要的治疗方式就是运动，药物治疗目前主要应用二甲双胍，但是医学研究发现运动的

效果甚至比服用二甲双胍还有效。

胰岛素抵抗的治疗关键是孕前，通过治疗2-3个月，指标恢复正常后再怀孕比较合适，建议怀孕后停用二甲双胍，可服用孕酮保胎。所以胰岛素抵抗的患者不用担心“二甲双胍

一吃起来停不了”的说法，胰岛素抵抗纠正后备孕，怀孕后是要停掉的。

刘伟娜医生提醒说，如果有不明原因流产、月经错后、排卵异常、卵泡不破的，不明原因不孕的，可以去医院检查一下，排除胰岛素抵抗的可能。（牛瑛瑛）



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”

市五院盆底康复治疗为产后宝妈解烦恼

本报讯 随着二胎政策的开放，越来越多的家庭走进了二孩世界，除了喜悦和幸福，对于宝妈来说伴随而来的可能还有一些较为私密、尴尬的疾病：漏尿、脱垂、阴道松弛、盆腔痛等，深深地困扰着广大产后妇女。其实，这些尴尬在医学上都属于盆底功能障碍性疾病。

为了帮助广大产后女性重塑盆底健康，近日，平顶山市第五人民医院（以下简称市五院）盆底康复专业正式筹建完成，为产后42天的宝妈们开展专业的盆底功能恢复，对产后腰酸背痛、尿失禁、器官脱垂、阴道松弛、性生活不满意等进行治疗。

市五院盆底康复专业拥有医护人员4名，其中副主任医师1名、主治医师1名，主管护士1名、护师1名。团队成员在郑大二附院进修学习过骨盆徒手修复、腹直肌分离



市五院盆底康复医师正在为产妇进行骨盆徒手修复

徒手修复和盆底肌康复等。

目前，市五院引进了电刺激和生物反馈相结合的康复治疗系统，开展了全面的盆底康复治疗。团队于全市首家开设了骨盆徒手修复技术，在精准评估的基础上针

对骨盆的问题进行辩证的调理修复，从而达到真正意义上的骨盆修复。

市五院妇产科护士长李艳红提醒，宝妈们莫要忽视盆底健康，盆底肌肉松弛不仅会造成功能障碍，长期肌

肉松弛还会导致骨盆旋转、倾斜，引起腰背部疼痛、长短腿、妈妈臀、假胯等；而腹直肌分离易引起腰背疼、大肚腩等，这些形象上的改变会逐渐影响女性身体的美观，甚至引起疼痛疾病，降低女性产后的生活质量。

李艳红呼吁，不论是顺产还是剖宫产的女性，产后都需要做盆底康复。女性十月怀胎的过程中，在孕激素的作用下，盆底会变得松弛；随着胎儿的慢慢长大，胎位下移，盆底也会受到越来越多的挤压，使盆底肌肉受到不同程度的损伤。而分娩后，随着胎儿的娩出，部分韧带松弛，“弹簧床”弹性变差，无法将器官固定在正常位置，从而出现功能障碍。所以，顺产和剖宫产的女性产后都有必要进行盆底功能评估及盆底功能康复治疗。

（李莹文/图）

经常旅行
快乐度增加7%

本报讯 新冠疫情后，你是否梦想去旅行呢？近日，一项研究表明，相比那些不外出旅行的人，经常旅行的人对生活满意度更高、更快乐。该研究由美国华盛顿州立大学研究人员组织开展，报告发表在《旅游分析杂志》上。

研究人员对500名参与者进行调查询问。内容包括旅行在生活中的重要性、花费多少时间考虑和计划未来的假期以及一年中有多少次旅行等，同时还询问参与者对生活的满意度。

研究结果表明，那些更关注旅游相关信息并经常与朋友讨论旅行计划的人，要比那些不经常旅行的人，更喜欢外出度假；经常离家120公里以上的受访者，比那些很少旅行或不旅行的受访者，对生活的幸福感、满意度高出7%。

（人民）

青春期多运动
精神疾病可减少

本报讯 青春期是一生中最重要的长身体阶段，家长不仅要为孩子提供均衡的膳食，更要督促其经常运动，可有效提高抵抗力和智力，形成稳定的情绪和性格。近日，日本筑波大学在《生物化学与生物物理学研究通讯》上发表新研究发现，青春期即便进行低强度运动，也可有效预防精神分裂。

研究人员利用小白鼠进行模拟实验。首先检测了围产期接触盐酸苯环利定小白鼠的行为和神经功能，然后让这些小白鼠在青春期接受4周低强度运动，并测试它们是否表现出异常行为和神经异常。

结果显示，进行低强度运动的小白鼠，发生思绪紊乱、抑郁、精神分裂等情况更少。研究成果表明，发育过程中，低强度运动可对遗传上易患精神分裂的个体产生强有力的预防作用。处于青春期的积极运动，好处不胜枚举。（生命）

乳房反复疼痛持续半年 乳管镜检查揪出“真凶”

□记者 魏应钦
通讯员 郭傲寒

本报讯 “吃了几个月的药，乳房胀痛都没彻底治好，没想到做完乳管镜，疼痛感就消失了。”近日，家住新华区的吴女士提起自己的治疗过程时感慨万分。

35岁的吴女士在去年四五月份时感到乳房疼痛难忍，到医院就诊时查出患乳腺增生，医生开药吃过后症状减轻了些，但两个月后疼痛感再次袭来，她只能继续吃药缓解，这样反反复复持续了半年时间。

3个月前，市二院乳腺科主任景艺给她做触诊时，发现吴女士的乳房有黄色浆液排出。为了查明病因，本月初，吴女士接受了乳管镜

检测。景艺通过吴女士乳头上的溢液点，找到病变乳管口后，将直径不到1mm的内窥镜插入乳管进行检查。纤细的内窥镜探头抵达乳腺内二级导管，疏通导管后，吴女士乳房竟排出了多量黏稠、亮黄色的脓性积液。景艺说：“患者导管内积液堵塞严重，当时内窥镜无法进入三级导管查看。通过镜像，我们对几个病变点进行了定位，并用乳管镜对管腔炎症、糜烂部位进行了药物冲洗。”

据吴女士反映，乳管镜治疗两天后，乳房胀痛的症状已经明显减轻，并体会到了久违的轻松感。景艺进行回访时，建议吴女士再做一次乳管镜检查，彻底查明三级导管炎症情况。

1月14日，吴女士做了第二次乳管镜检查，距离第一次仅一周时间。“乳管镜探头再次进入乳腺内部时，我们通过镜像发现，患者二级导管已经非常干净，进入三级导管也无障碍。”景艺说，“有了第一次的定位后，第二次检测仅用了四五分钟的时间，过程非常顺利。”

目前，吴女士的乳房胀痛及乳房溢液已完全消失。

据了解，自市二院引进乳管镜技术以来，已为30多位女性实施了检查和治疗，其中最年轻的30岁，最年长的68岁，查明导致患者乳头溢液及乳房胀痛的原因有导管内漂浮物、糜烂、出血、炎症、奶栓等，经过直接的药物治疗均达到了良好的效果，而对于导管内乳头状瘤患

者，通过乳管镜检查后，对病变部位实施精准定位，尽可能地缩小患者的切除部分和手术创伤，对于恶性肿瘤的早期诊断，实施保乳意义重大，不仅为女性解除了痛苦，也大大提升了市二院乳腺病的诊疗水平。

据悉，随着乳腺疾病发病率的增高，乳头溢液也有逐年增多并呈年轻化趋势。“前来就诊的患者近年来有所增多，且大都是哺乳期过后的女性。”景艺说，“如今排残奶现象非常普遍，排残奶时过度的外部刺激使乳管长期处于开放状态，易出现细菌侵入、逆行感染的现象，进而引发乳腺疾病。”她提醒，患者若出现乳房疼痛、溢液问题切不可轻视，应到正规医疗机构进行检查，排除隐患。