

市计生科研所不孕不育诊治中心医生释疑：

# 诊治输卵管性不孕应注意什么

本报讯 近年来,市计划生育科研所不孕不育诊治中心常有病人带着满腹疑惑咨询,问为什么做过几次输卵管通水都通畅,B超检查卵泡发育也成熟排卵,丈夫精液分析也很好,抽血化验也没有什么免疫反应存在,可怎么就是怀不上孕呢?

在此,该中心医生席文举提醒:若想怀孕,输卵管、卵泡、精液、免疫反应都是要考虑的因素,任何一个环节出现问题都会阻碍精卵结合导致不能怀孕,但就临床而言,B超、化验都是很准确的,输卵管通水术却存在很多假阴性,这时候建议病人做一个输卵管造影来明确输卵管形

态和通畅情况。

原发输卵管阻塞或缺如很少见,往往是由输卵管炎引起的,多继发于以下原因:1.人工流产、放环、分娩、宫腔内手术后,因受致病菌的感染引起输卵管化脓性炎症,致输卵管狭窄甚至阻塞;2.腹腔内邻近器官炎症的蔓延波及,如阑尾炎等波及输卵管而致输卵管炎;3.不注意经期卫生,月经期同房或同房过频等可致细菌或病原体上行感染致病;4.性传播疾病,如淋病感染后淋球菌沿黏膜向上蔓延,可达输卵管引起炎症;5.输卵管感染结核杆菌破坏卵管内膜,也可导致卵管僵直、管腔阻塞。

炎症后输卵管多增粗,变

硬犹如索状物,如与盆腔腹膜、肠曲等发生粘连时则可以形成较大炎症包块;输卵管黏膜层炎症、充血,纤毛运动功能受扰或破坏,影响精子和卵子的运送和受精;输卵管管腔内炎症可导致输卵管阻塞或积水;输卵管周围粘连会造成伞端闭锁或影响卵管蠕动和拾卵功能。

输卵管阻塞临床症状表现为:1.数年不孕;2.有时下腹疼痛或一侧牵拉疼,大部分患者无此症状;3.部分患者可出现白带增多。

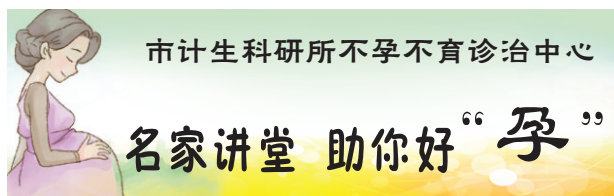
输卵管的通畅是否大多选择操作简单方便的输卵管通水术来检查,但是其存在假阴性,比如:1.在输卵管积水时,液体进入积水腔中,虽能顺利进入

20ml,但实际上输卵管是不通的。2.在输卵管结核或上举扭曲时,即使输卵管通畅也无法完成拾卵功能。3.如果通畅,不能提示哪侧通畅,如阻塞,亦不能提示在何处阻塞。而子宫输卵管造影是将造影剂注入子宫输卵管,以显示其宫腔情况、位置、大小、形态、有无畸形或病变部位、范围等的一种X线检查方法,此方法对输卵管有无阻塞、追查阻塞原

因及了解子宫畸形方面有很大帮助。所以,子宫输卵管造影术有助于我们明确诊断输卵管情况。

输卵管阻塞的保守治疗多采用内服中药,配以灌肠热敷,大部分输卵管都可以疏通,如果阻塞严重,可根据情况考虑进行宫腔镜下介入疏通或腹腔镜手术,也可以选择做试管婴儿来达到受孕目的。

(牛瑛琪)



你的身体未必适应现代饮食

## “裸食”帮代谢回归正常

近来,欧美国家掀起一股“饮食返璞”浪潮,主张回归旧石器时代原始人的饮食方式,用最简单、新鲜的食材做最朴素的饭菜。最新研究也证实,有代谢功能异常的人改为祖先的“裸食”后,代谢问题有所改善。我们该如何向古人学习吃饭?

### 身体不适应现代饮食

美国哈佛大学人类进化生物学教授丹尼尔·利伯曼在《人体的故事》一书中提到,人类进化得更容易肥胖,更容易患上代谢性疾病。古代狩猎采集者能生存,是因为只要是可吃的,他们都会吃,饮食必然多样化。后来,农业发展让食物更富足,但农民主要种植高产的主食,牺牲了质量和多样性,而换取了数量。现代人很大一部分热量来自肉类和精制谷物,水果、蔬菜等天然食物摄入量降低,诱发代谢性疾病。

大约在20世纪初,欧美国家悄然流行“裸食”的饮食模式。1913年,一位名为约瑟夫·诺尔斯的中年男子决定告别文明时代,重返古人生活状态,他所吃的食物主要包括水果、蔬菜、瘦肉、坚果、海鲜等,没有口感软糯的精细主食和添加大量油糖的加工食品。经过8个星期的试验,约瑟夫的身体状态明显比之前更好。后来,“裸食”理念慢慢发展,特点逐渐鲜明:吃营养密度高的食物(同等热量下所含营养成分更多);吃天然新鲜果蔬等未经深加工的食物,因此避开加工食物中过多的油盐糖和反式脂肪;吃得粗糙一点,减少精白米面摄入,增加全谷物占比;食物要杂,保证食材多样、营养充足;增加运动,避免久坐不动,饿了才吃,只



资料图片

吃三餐大餐。

近日,伊朗医科大学与罗马尼亚卡罗尔·戴维拉医药大学的科学家们在《食物科学与营养学》杂志发表的荟萃研究称,采用“裸食”饮食模式,对代谢紊乱患者的糖脂代谢因子有调节作用,不仅降低胰岛素抵抗、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇,还能改善血压,使身体炎症水平(C-反应蛋白)下降。研究指出,饮食结构的改变,比单纯注重个别营养素或食物的摄入,对健康更有益。

对此,广东省人民医院内分泌科主任陈红梅表示,从古至今,饮食方式一直在发生变化,某种饮食方式的流行与人们的生活密不可分。现在大量、可快速补充能量的快餐食品、速冻食品、加工食品,很大程度上满足了现代人快节奏的生活需要。其中高糖、高盐、高油脂以及各种食品添加剂的使用,使食物制作更精细,味道更浓郁,也方便保存。同时,这也带来一些问题:能量摄入过剩,天然食物吃得少了,

对人体有益的纤维素、维生素、矿物质、植物活性成分等摄入也越来越少。如今人们推崇回归“裸食”,其实是对当下饮食模式的一种反思,有积极意义。中国粮油学会粮油营养分会秘书长贾健斌也说,生活在21世纪的人,不用照搬原始人的饮食习惯,但过去一些好的饮食方式值得借鉴。

### 吃不对导致代谢病

西安交通大学第二附属医院老年内分泌科主任医师权晓娟说,代谢与环境、遗传、年龄、生活方式因素等都有关系,而最可控的就是生活方式,其中饮食的影响至关重要。2020年,《欧洲心脏病杂志》一项研究显示,不健康饮食、肥胖、糖尿病、高血压和心血管病等代谢性疾病之间有紧密关联。具体来说主要表现为以下四方面:

导致糖尿病。长期高能量饮食不仅导致肥胖,还会刺激胰岛素分泌,令胰腺超负荷工作,造成胰岛素抵抗,进而引发血糖升高、胰腺功

能受损、血脂异常、甘油三酯升高等问题。

引发心血管病变。大量摄入肉类和油脂,超过了肝脏代谢水平,就会对肝功能造成影响,形成脂肪肝或高脂血症,增加血液黏稠度。血脂、血糖的增高,又促使身体慢性炎症因子的表达增多,日积月累中血管内皮功能就会受损,易出现动脉粥样硬化,生成斑块,甚至发生堵塞,导致缺血性疾病,如心肌梗死、肺栓塞和脑中风。

引起高血压。长期大量食用重口味食品,盐摄入过多,会引起细胞外液增多,加重心脏和肾脏负担,并引起血管壁肿胀、血管腔狭窄,导致高血压。对于超重和肥胖人群,总脂肪量过高会导致氧的摄入、输送量增加,造成血管周围阻力和血容量增加,也会引起血压升高。此外,多数糖尿病患者会并发高血压,因为长期高血糖会导致血管壁增厚,弹性下降,阻力增加,同时,糖尿病会引起肾脏调节血压的功能下降,造成血压升高。

导致高尿酸血症。喜欢吃肉、吃动物内脏、喝肉汤、吃海鲜的人,可能导致嘌呤摄入过高。嘌呤在能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面有着重要作用,过多的嘌呤会氧化形成尿酸,引起痛风。此外,高尿酸血症也是高血压、糖尿病、动脉硬化和冠心病的危险因子。

“裸食就像裸妆,是奢华讲究过后,质朴生活的回归。”陈红梅说,饮食不仅要满足生存、感官上的愉悦,还要吃得健康,防治代谢性疾病。专家们表示,饮食回归简单朴素、新鲜多样的理念值得推崇。平时饮食要做到控制总热量,食物多样化,食材新鲜、加工简单。(李珍玉)

## 坚守平凡岗位 践行初心使命

——记市第三人民医院门诊主任王冰

□本报记者 魏应钦

今年43岁的王冰是市第三人民医院(市结核病防治所)门诊主任,他2003年毕业于华中科技大学同济医学院,2004年9月至今一直在市第三人民医院从事结核病防治工作。从医多年来,他诚信诊疗,诚信用药,诚信服务,时刻为患者着想,千方百计为患者解除病痛,受到了广大患者的信赖和爱戴。

在平凡的工作岗位上,王冰却作出了不平凡的成就。由于成绩突出,王冰三次被市卫生部门评为优秀共产党员,五次被市第三人民医院党支部评为优秀共产党员,多次获得省级结核病防治先进个人称号。2019年,在全国第二次医师节上,他被评为平顶山市优秀医师。2020年是不平凡的一年,在这一年里,市第三人民医院抗疫防磨,砥砺前行。疫情防控期间,王冰不忘初心,牢记使命,一直坚守在防控一线,并再次获得平顶山市优秀医师称号。

在结核病治疗中,耐多药结核病具有病情复杂、治疗周期长等特点,直接影响患者参与治疗的信心和依从性。对于这部分患者来说,除了规范的治疗方案之外,来自各方面的人文关怀也很重要。在工作中,王冰对待耐多药结核病患者尤为重视,在接诊、诊断、治疗、复诊等诊疗过程中全方位进行关怀,耐心回答患者及其家属提出的各种问题,直到帮助他们解决问题,消除疑虑,使患者树立起正确、积极的治疗观念。从医多年来,王冰没有发生过一起医患纠纷,受到了患者的一致好评。