

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 保持良好心态，正确对待不孕不育症

本报讯“不孕不育症的发病率在逐年递增。对于不孕不育症患者来说，治疗道路很艰辛，许多人甚至倾家财仍不见效，究其原因主要是在治疗上存在误区，患者在平时生活中要保持良好的心理状态。”日前，市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜提醒。

据刘伟娜介绍，没有孩子的夫妻，由于要求生育的心情迫切，往往会盲目求医，到处购买所谓的“灵丹妙药”。患者的心情可以理解，但是这种做法不值得提倡，最终的结果很可能是上当受骗，还可能错过最佳治

疗时机。只有针对病因进行积极治疗，才能取得良好效果。所以，在确定不孕不育症治疗方案之前，应该先明确其不孕或不育是绝对不孕或不育还是相对不孕或不育(生育力低下，还有生育可能)；夫妻双方是否同时有不孕不育因素存在。

据了解，男性不育的因素很多，患者的情况存在很大差异，且往往不易察觉。因此，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。对于经过反复检查和治疗，

最终认为确实没有生育能力的患者，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，一定要冷静地分析病情，勇敢地面对现实，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解决问题。

“患了不孕不育症的夫妇双方一定不要互相指责。责怪只会增加患病一方的心理压力，所以，不孕不育夫妇要保持良好的心理状态。”刘伟娜说。

(牛瑛瑛)

## 多接触绿色有助于减少孤独感

本报讯 自然环境的好坏会直接或间接影响人们的身心健康。《国际流行病学杂志》刊登澳大利亚伍伦贡大学一项新研究发现，环境绿化率越高，居民孤独感就越弱。如果居住区域绿地覆盖率达到30%，居民孤独感甚至可能减轻一半。

研究小组对“澳大利亚家庭、收入和劳动动态研究”涉及的8049名城市居民的孤独状况展开深入分析。在为期4年的跟踪调查中，研究人员收集并比较了参试者居住地(包括小区、公园、保护区和林地等)的绿化情况以及4年内孤独感的累积和缓解情况。调整年龄、性别、残疾、同居状况和社会经济变量之后，研究人员发现，如果居住地附近绿地面积占比为10%-20%、20%-30%以及大于30%，那么居民孤独感风险会分别降低1.7%、2.26%和2.72%。

研究人员表示，结果表明，城市绿化对居民身心健康具有重要作用。接触绿地能够减轻孤独感，进而缓解心理压力、睡眠困难、心血管疾病、记忆衰退等问题。

(生命)



## 九成女性被妇科病纠缠

七个诱因增大患病风险

据世界卫生组织统计，90%以上妇女患有不同程度的妇科疾病，以外阴炎、阴道炎为主，更有超过40%的女性遭受妇科疾病反复发作的折磨。与三四十年前不同，现代女性面临更高的妇科疾病风险，严重影响女性的身心健康与生活质量。

### 九成女性有难“炎”之隐

人们所说的妇科病通常是指妇科炎症，即女性生殖器官的炎性疾病，包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎等。女性特殊的解剖生理结构容易导致这类炎症频发。南方医科大学珠江医院妇产科主任医师王沂峰解释，妇科疾病的发病率确实很高，我国检出率约96%，尤其是已婚妇女，其中87.6%属于常见炎症，普遍呈现感染率高、发病频繁、病情反复的特点。但在现实诊疗中，很多女性患者觉得“得妇科病就是不自爱”，有强烈的羞耻心，不好意思去医院做检查，妇科病污名化让很多小炎症拖成大病。很多女性多年都未曾接受过全面、正确的妇科病科普。

### 病因复杂交叉

“虽然近年来女性的防病意识和健康习惯都有明显提升，但妇科病发病率仍在增加，并呈现年轻化趋势。”王沂峰表示，现代女性面临更为复杂的生活环境和诸多不健康的生活方式，导致妇科病患病风险更大。

清洁无度。王沂峰说，女性生殖构造容易遭受感染威胁，而且内裤上常有便、经血等污染源，60%以上的妇科疾病都和内裤不干净有关。但过度爱干净也不行，很多女性经常用洗液冲洗阴道，容



资料图片

易破坏阴道菌群平衡。阴道有自洁能力，健康状态下不需要人工干预，频繁冲洗反而容易诱发妇科炎症。

精神因素。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊统称“七情”，山东中医药大学附属医院妇产科主任医师刘金星说，从中医上讲，情志会影响五脏六腑和内分泌系统。很多职业女性因为工作压力大，造成内分泌紊乱，从而容易引发盆腔炎症、妇科肿瘤等。

环境污染。王沂峰表示，人类每年向环境中排放大量有毒化学物质，包括内分泌干扰物、有机溶剂、杀虫剂等，这些污染物会通过食物链进入人体并蓄积，不仅多方面危害人体健康，还严重影响人类的生育力。

饮食失调。刘金星指出，很多人喜欢喝甜饮料、吃油腻辛辣刺激的食物，长期饮食无度，这只会让体内的湿气越来越重，肥胖风险增加，导致内分泌失衡，妇科病来袭。

作息紊乱。年轻人喜欢

熬夜，十分消耗气血，再加上长期久坐、缺乏运动，使得脏腑、气血的功能失调，进而导致妇科疾病。有研究证实，作息不规律、熬夜晚睡、长期紧张压力都是多囊卵巢综合征的发病因素。

房事过度。滥交使妇科疾病发病率变大。一方面，性伴侣越多，相互传染病菌和疾病的概率就越大；另一方面，女性生殖道经常摩擦充血，会引起黏膜受损，造成杀菌功能降低，最终导致女性患上各种妇科疾病的概率大大增加。

吸烟饮酒。烟草中的尼古丁会减少性激素的分泌量，引起月经不调、卵巢早衰等问题。过量饮酒可危害生殖功能，导致内分泌紊乱，长期嗜酒还会增加不孕和畸形的风险。

### 注意预防，做好检查

专家建议，想预防妇科疾病，平时就要注意保持良好的生活方式，做好卫生管理。例如，注意私处卫生，每

天更换内裤，保持私处透气清洁，不盲目使用洗液，日常用清水冲洗外阴即可；不进行高危性行为，性生活前后要做好清洁和安全保护；提高妇科卫生意识，尽量避免意外怀孕，减少人流等宫腔操作；经期不要进行性行为，不要使用便宜劣质的卫生用品，同时应注意及时更换卫生巾；保持规律作息，少熬夜，每天至少7小时睡眠，最好在晚上11点前入睡；饮食清淡、营养均衡，多吃新鲜果蔬，少吃高油高脂高糖食物，减少烧、烤、煎、炸类食物的摄入量，少吃可能存在激素的食物；保持积极乐观的心态，少生闷气和抱怨，遇到不开心的事要学会自我调节和减压；重视健康体检，未婚或没有性生活的女性，也要每年做一次妇科常规检查，如腹部B超检查等，已婚妇女要进行两癌筛查、宫颈刮片检查、阴道超声检查以及相关的肿瘤标志物检查；有条件的女性可以接种宫颈癌疫苗，做好预防。(高阳)

## 牛津大学新研究：糖吃太多，患心血管疾病风险高

本报讯 高脂高糖不利于健康已是共识。然而，哪些食物组合增加中年心血管疾病和死亡风险呢？牛津大学一项新研究给出的答案是饮食中的巧克力、糕点、黄油、糖、苏打水、果汁占比过高，最不利于心血管健康。

研究团队利用涉及近11.7万名成年参试者的英国生物银行数据库，展开饮食与健康关联研究。这些参试者招募于2006年至2010年，年龄在37年至73岁之间。在平均为期49年的跟踪随访中，共发现脑血管疾病4245例，致死性脑血管病838例，全因死亡3629例。对比结果显示，饮食中含有大量巧克力、糖、黄油和白面包的人，患心脏病风险高出40%，早亡风险高出37%；含糖饮料组参试者心脏病发病和早亡风险分别增加14%和11%；如果参试者水果蔬菜摄入量更低，其心脏病发病和早亡风险更大。(生命)