

市计生科研所不孕不育诊治中心专家释疑：

是什么动了你的“孕”气

本报讯 张女士今年31岁，已结婚5年，因婚后夫妻俩忙于事业，没顾上要孩子。如今，年龄已经不小的她正式把生孩子提上了日程，结果张女士的肚子却迟迟不见动静。近日，两人来到市计生科研所不孕不育诊治中心咨询了孟宝丽医生。

“近年来，临床上来咨询生育问题的女性朋友比较多，有一部分就是这样为事业打拼到30多岁，当一切稳定下来想到要孩子的时候，却一直怀不了孕。”孟宝丽说，夫妇婚后性生活正常，不采取任何避孕措施，两年仍

未受孕的则可称为不孕症。

据介绍，临床上造成女性不孕的因素多种多样：一、阴道因素：阴道闭锁、阴道中隔、各类阴道炎，都会影响精子活力导致不孕；二、宫颈因素：宫颈狭窄、息肉、肿瘤、粘连、糜烂等；三、子宫因素：先天性无子宫、幼稚型子宫、无宫腔的实性子宫、子宫后位或严重后屈、子宫内膜炎症、宫腔粘连；四、输卵管因素：输卵管过长或狭窄，输卵管炎症引起管腔闭塞、积水或粘连；五、卵巢因素：卵泡发育不全、不能排卵并形成黄体、卵巢早衰、多囊性卵巢、

卵巢肿瘤等；六、内分泌因素：下丘脑发育不全或下丘脑周期中枢成熟延迟，表现为无排卵月经、闭经或黄体功能失调；七、全身性因素：营养障碍、代谢性疾病、慢性消耗性疾病、单纯性肥胖等；八、精神及其他因素：植物性神经系统功能失调、环境性

闭经、神经性厌食、免疫性不孕及血型不合等。

“由于引起女性不孕的原因多，治疗关键在于明确诊断，针对性地进行治疗。不能盲目相信偏方，也不要盲目进补，应在专业医生的指导下进行合理治疗。”孟宝丽特别提醒。（牛璞璞）



荷兰最新研究：

饮酒显著增加女性患干眼症风险

本报讯 干眼症是一种多诱因的眼疾。荷兰格罗宁根大学研究人员组织开展发表于《眼表》学术期刊上的一项新研究显示，喝酒会明显增加女性患干眼症的风险。

干眼症是一种慢性病，症状主要包括泪膜不稳定、高渗、炎症和神经感觉异常等。饮酒被认为可能是影响干眼症风险的可变因素。研究团队将荷兰生命线研究小组的7.7万名参与者纳入研究对象，年龄在19岁-94岁之间，其中女性占59%，患有症状性干眼症的占30%。研究人员通过问卷调查分析，使用自我报告的食物频率问卷评估参与者的饮酒量，使用逻辑回归分析了干眼症与饮酒之间的关系，并校正了年龄、性别、吸烟状况、教育程度、收入水平以及55种潜在的混淆性合并症。

研究结果表明，饮酒显著增加女性患干眼症的风险。该研究提醒人们，那些受干眼症困扰的女性应该控制饮酒。

（楼琳娜）

宝丰县医疗健康集团：

周庄镇分院举办“以科带院”业务能力提升培训会

本报讯 为进一步深化医改工作，不断提高基层医疗机构服务水平，近日，宝丰县医疗健康集团周庄镇分院“以科带院”业务副院长黄首英组织该院医务人员，举办

了“以科带院”业务能力提升培训会。

培训会上，黄首英为在场的医务人员细致地讲解了高血压的最新定义、分类标准、临床评估与诊断以及鉴别要

点和治疗原则等知识，他表示，高血压是我国心血管疾病的第一危险因素，治疗时不能局限于血压的控制，应加强对患者的科普宣传，使患者改变不良生活习惯，这

样才能有效降低高血压并发心血管疾病的可能性。

随后，黄首英以“糖尿病的用药指导”为题讲解了相关知识，到场的医务人员纷纷表示受益匪浅。（牛璞璞 杨铭芸）

吃代餐食品快速减重？

营养师提醒不要想着走捷径

吃代餐食品实现快速减重，靠谱吗？

夏天到了，为了能露腿、露腰，很多人又开始了自己的减肥计划，节食、辟谷、健身、吃药等奇招百出。在以“瘦”为美的时代，很多人信奉“一白遮百丑，一胖毁所有”，戏谑的话语背后体现出当下年轻人对体重和身材的重视。

与此同时，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国成年居民超重肥胖率达50%以上，超重肥胖的形势严峻，由肥胖引发的糖尿病、心血管疾病和癌症在内的若干慢性疾病患病和发病率也呈现上升趋势。

代餐食品逐渐兴起

不管是爱美心理作祟，还是出于身体健康的考虑，减肥越来越成为许多人的目标，甚至是竭力追求的“事业”。不过，虽然社会对减肥诉求增多，减肥大军日益壮大，但是真正通过科学、健康的减肥方式付诸行动的却很有限。很多人一边高喊减肥口号，一边既迈不开腿也管不住嘴，他们寄希望于“躺瘦”，希望不用运动，只靠“吃”就能实现快速减重，但是这样的减肥方式真的靠谱



资料图片

吗？

中国注册营养师、北京营养师协会理事顾中一提醒，一般建议采取低热量的均衡饮食加充足运动的减肥方式。“年轻人要注意，不要总想着走捷径，调整价值观，多投入一些时间在休息运动和自己在家做饭上，让自己吃得更健康，调整生活方式、生活节奏。”

为迎合现代年轻人对于快速、简易方式减肥的需求，近两年以减肥瘦身为噱头的代餐食品市场迅速攀升。

代餐食品以低能量、高纤维、营养元素丰富、饱腹为特点吸引了大量轻奢、中产白领减肥群体。有数据表明，目前我国代餐行业的销售人员与消费者人数稳步上涨，2022年或将达到1200亿元的市场规模。2019年中国

代餐品牌数量为2837个，2020年增加到3540个。除了网红品牌，运动健康领域也纷纷推出代餐产品，甚至传统知名企业也逐渐涌入代餐市场。

顾中一认为，代餐食品之所以受欢迎，主要是因为其方便定量，配方也更为精确，而且相比于很多饮食质量比较差的食物，科学配比的代餐，往往营养元素更为全面，包括蛋白质、膳食纤维等成分。

不建议长期食用代餐食品

虽然代餐食品不像一些减肥药品那样直接对身体产生危害，但长期食用也会对身体产生危害。顾中一在接受工人日报记者采访时表示，一般不建议长期食用代

餐食品，因为除了一些特殊配方的食品，普通的代餐食品往往营养元素单一，不能满足一天中所需要的所有营养素的量，如果长期完全吃代餐食品，容易导致一些营养素的欠缺。

从预防各种慢性病的角度看，食用各种天然食物、大量的植物性食物，更符合预防慢性病的需求，而代餐食品在这方面的健康证据很少。此外，由于往往以奶昔或者冲调的固体饮料居多，代餐食品的血糖反应也是相对高的，会对身体产生潜在威胁。

其他专家也曾明确表示，不宜长期食用代餐食品，可以把它作为没空吃饭的解决方案，但不能替代均衡的日常饮食，而且尽量一天不要超过一顿。每天只吃代餐并不能满足人体的基础代谢需求，长期食用会使人产生体虚、乏力、头晕等症状，甚至还可能引起内分泌紊乱和胃肠炎症，以及女性闭经、器官退化等问题。

“如果是为了控制体重，你不大可能一辈子都吃代餐，从某种程度上来说，吃代餐就相当于少吃，而如果你能做到这一点，那么定量地去吃普通的食物也可以减重。”顾中一说。（工报）

淀粉类零食增加患心血管病风险

本报讯 近日，《美国心脏协会期刊》上刊登哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项研究发现，餐后吃薯片或其他淀粉类零食，增加患心血管疾病风险。

研究人员对两万多名参与者进行分析研究，以此评估各种膳食中的饮食模式，女性占总人数的51%。研究开始时，参与者年龄均在30岁以上。

研究人员对他们的饮食模式进行了分类。其中，西式早餐、淀粉早餐和水果早餐被确定为早餐的主要饮食模式；西式午餐、蔬菜午餐和水果午餐被确定为午餐主要饮食模式；西式晚餐、蔬菜晚餐和水果晚餐被确定为晚餐的主要饮食模式。两餐之间的主要零食模式包括谷物零食、淀粉类零食、水果零食和乳制品零食。

调查结果显示：西式午餐（通常包含精制谷物、奶酪、腌肉）会使心血管疾病的死亡风险增加44%；以水果为主的午餐使心血管疾病的死亡风险降低34%；以蔬菜为主的晚餐使心血管疾病和全因死亡率分别降低23%和31%；餐后高淀粉零食会使全因死亡风险增加50%-52%，心血管病相关死亡率增加44%-57%。

（刘丽丽）