

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

黄体功能不足对女性不孕的影响不可忽视

本报讯“我们已结婚两年多了，但到现在我的肚子都没动静，到底是什么原因？”近日，在市计生科研所不孕不育门诊，28岁的张女士急切地询问医生刘伟娜。经诊断，张女士因黄体功能不足引起不孕症。

“结婚后，我就发现月经量越来越少，有时候两天就过去了，有时候还会推迟或者干脆不来。”说起这个病，张女士后

悔早点没重视。

据刘伟娜介绍，黄体功能不足占不孕病因的3%-8%，可能是垂体促性腺激素分泌功能欠佳，也可能是子宫内膜的雌激素增殖作用准备不足或内膜对黄体激素反应欠缺，也可由高催乳素血症引起。其临床表现一般为月经周期过短、经前淋漓出血、生育期妇女不孕或习惯性流产等。判断是否为黄体功能不足，一般需测基础体

温，如黄体期体温短于12天，或体温上升较慢，幅度小于0.5摄氏度，或黄体期体温波动较大，但需注意应连续测定3个月经周期方可确定。此外，月经来潮12小时内取子宫内膜检查，若表现为分泌不良，也可作为参考。

“对黄体功能不全导致不孕的患者，可在医生指导下采用黄体酮补充治疗或用绒毛膜促性腺激素等治疗，通过增加

下丘脑和垂体促性腺激素的分泌，使排卵前卵泡恢复正常功能，并形成反应良好的黄体及子宫内膜，以利于受孕。”刘伟娜提醒女性朋友，黄体功能

不足对女性不孕的影响不可忽视，建议育龄女性定期做好妇科检查，以便及时发现病情。

(牛瑛瑛)



周末不停歇 疫苗接种忙

8月14日上午，市第五人民医院的医护人员利用双休日为市民接种新冠病毒疫苗。

据介绍，目前，我市疫苗接种工作持续开展，该院医护人员加班加点，为市民提供便利服务。

李莹 摄

涉及2.7万人新研究：偏头痛会增加心血管疾病风险

本报讯 近日，美国哈佛医学院布里格姆妇女医院研究人员发现，先兆性偏头痛女性心血管疾病发生率更高。

主要心血管疾病的表现包括首次心肌梗死、中风或心血管疾病死亡。1992年至1995年，研究人员招募27858名健康的美国女性进行血脂检测。在平均22.6年的随访期间，相较于非先兆性或无偏头痛的女性，先兆性偏头痛女性的心血管事件发生率显著较高。有先兆性偏头痛的女性主要心血管疾病校正发病率为每年3.36例/1000人，无先兆性偏头痛、无偏头痛女性的心血管疾病发病率为每年2.11例/1000人。

(王逸)

市中医医院专家 教您如何提高“正气”抗病毒

□记者 魏应钦

本报讯 近日，国家中医药管理局中医药传染病防治专家组有关专家认为，新冠肺炎对中医而言是“疫病”，属于“邪”，具有很强的传染性。中医上说，“正气存内，邪不可干”，只要正气充足，邪气就不能侵犯。正，即“正气”，指的是人体的免疫力。这句话的意思是说，要想打败新冠肺炎，必须依靠我们自身强大的免疫力。

那么，如何提升体内的“正气”呢？平顶山市中医医院医教部主任、主任中医师郭国兴为大家推荐了以下方法。

调节情绪 心态平和

中医认为，夏秋之交，人们容易心火旺盛，出现脾气暴躁、烦躁不安等情况。特别是面对新冠疫情的反复，大众也容易出现焦虑、惊慌等情绪。人体的免疫系统与心理、情绪有着密切关系。当人们处于负面情绪时，身体的免疫力就会下降，容易患病。面对疫情，我们应该科学调适心理，重视情志养生。建议大家清晨起来在住所附近散步，晒太阳，颐养心神，有助于体

内阳气的升华，增强新陈代谢功能。另外，还应重视“静养”，使自己养成急事不惊、烦事不争的心态。

适当运动 增强体质

适当的运动锻炼可以提高人体自身免疫力，抵御各种疾病的侵袭。天气炎热，不可进行剧烈运动，最好在早晚散步、慢跑或打八段锦、太极拳，既能使人体气血通畅，郁滞疏散，防病于未然，又可畅达心胸，怡情养性，增强体质。

中药调理 未病先防

中医认为，肺为华盖，病邪侵犯人体，第一个遭殃的就是肺。提高免疫力，首先要益气固卫，提升肺气。如中药方剂玉屏风散，主要成分为黄芪、白术和防风，具有益气固表之功效，提高肺的功能。黄芪，其味甘，性微温，归肺、脾经，具有健脾补中、益气升阳等作用，是中医补中益气的要药。现代研究也发现，黄芪能促进机体代谢，保肝利尿，抗疲劳，增强和调节机体免疫功能。同时要辨证用药，补气用人参、黄芪，补阴用麦冬、玉竹。

《景岳全书》中说：“土气为万物之源，胃气为养生之王，胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”养生脾胃，可以提高人的抗病能力，因此要培土生金，健脾补肺，脾好了肺才能好，可根据体质进行辨证，代表方是四君子汤。

除此之外，建议大家服用防感茶饮，益气补肺固卫、清热解毒，可以提高肺局部抵抗能力。

科学饮食 养生防病

中医食疗是中医传统养生中的重要部分，在提升人体免疫力方面具有重要作用。饮食既要注意丰富，荤素搭配，同时也要清淡，科学合理，这样可以提高防御外邪的能力。研究发现，以下9种食物可以提高人体免疫力：

1.红萝卜：红萝卜含有一种糖化酵素，能分解食物中的亚硝酸和木质素，使体内的巨噬细胞吞噬癌细胞的活力提高二至四倍，从而增加机体免疫力。2.香蕉：香蕉里有种生物碱，具有亢奋和增强信心的功效。同时香蕉里的色氨酸和维生素能够协助脑部产生更多的血清素，从而有效增强

免疫力。3.红枣：红枣中的芦丁可软化血管，而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用。但红枣是温热食物，吃多易上火，每人每天3-5颗为宜。4.葡萄干：葡萄干营养丰富，含有丰富的天然果糖，可快速补充能量。此外，葡萄干对降低胆固醇和疏通肠道也有效果。5.大蒜：数据统计，进食大蒜之后，疲惫感有所缓解，心态也会变得平和，从而使免疫力得到有效提升。6.低脂牛奶：有经前综合征的女性进食低脂牛奶之后，大部分人的病情有所缓解，证明低脂牛奶能够有效提高免疫力。7.蜂胶：蜂胶可以提升抵抗各种细菌病毒的能力，让身体免疫系统达到平衡，属于免疫增强剂之一。8.蘑菇：蘑菇能够有效促进白细胞的出现并增强其活力，大大提升它们的防范功能，从而达到提高免疫力的作用。9.盖菜(又称芥菜)：提到叶酸大家都想到菠菜，其实芥菜的叶酸含量在绿叶菜中排行第一。芥菜维生素C的含量也仅次于甘蓝菜。它还含有类黄酮素、萝卜硫素和吲哚素等，可预防细胞老化、肿瘤和癌症，提高免疫力。

牛津大学研究：不学数学可能影响大脑发育

本报讯 数学不仅是每个人学生时代的必修课，更是应用知识之一。英国牛津大学发表在美国《国家科学院学报》上的新研究表明，缺乏数学教育对青少年大脑和认知发育产生负面影响。

在英国，学生年龄达到16岁就可自主决定是否继续选择学习数学。牛津大学实验心理学系研究人员由此将133名14岁至18岁学生纳入研究，并对缺乏数学教育的学生大脑发育和认知能力进行比较。结果发现，那些没有继续学习数学的学生关键大脑区域中，对大脑可塑性至关重要的化学物质(γ-氨基丁酸)含量较低。这个大脑区域涉及许多重要的认知功能，包括推理、问题解决、记忆和学习。

研究人员表示，仅仅观察不同学生大脑中的化学物质数量，就可以轻易分辨出学习或不学习数学的青少年。而且，利用学生们的大脑化学物质的含量，也可以轻松预测他们19个月后数学成绩的变化。值得注意的是，在学生停止学习数学之前，研究人员并没有发现大脑化学物质的差异。

(廉政)