

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

警惕女性不孕的三大病因

本报讯“女性不孕有多种原因，大致可分器质病变因素、免疫因素和内分泌因素三大类，有时这三类或其两类可能并存。”近日，市计生科研所不孕不育诊治中心的孟宝丽医生提醒。

孟宝丽介绍说，早期预防对治疗女性不孕症是很重要的。临床除少数女性是因为先天生理缺陷引起不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天的疾病因素都是能预防的，只要在青春期、婚前婚后注意防护，做到关心、呵护生殖系统，及时发

现不孕的蛛丝马迹，完全可降低不孕症的发病率。其中，性经历过早者易患不孕症；第二性征发育迟缓者易患不孕症；不注意经期保护者易患不孕症，若不注意经期卫生，可能发生阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎和盆腔炎等，存在输卵管阻塞、通而不畅的可能。另外，发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不止时，应及时就诊。月经来潮过晚，往往提示生殖系统发育出现问题；月经来潮后又停止，往往说明内分泌出

现异常；如果出现严重痛经，可能存在子宫发育、子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至闭经，另外伴有肥胖、多毛等，很可能是多囊卵巢综合征。

“身体过瘦或过胖也易患不孕症。一些身体瘦弱，

月经16岁之后来潮，量少、色淡、质稀，或者是节食、减肥的女性同样易患不孕症；而过于肥胖的女性，婚后长时间不怀孕，要排除肥胖性生殖无能综合征、多囊卵巢综合征等疾病的可能。”孟宝丽特别提醒。（牛瑛瑛）



童年打呼噜 青春期血压高

本报讯 阻塞性睡眠呼吸暂停俗称“打呼噜”，是在打呼噜的同时伴有短暂的憋气，那么儿童睡眠呼吸暂停与青春期的血压是否有关联？一项针对421名儿童的调查发现，持续睡眠呼吸暂停的儿童，青少年时期血压升高的可能性增加了近3倍。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员为探讨青少年儿童阻塞性睡眠呼吸暂停与青少年高血压的关系展开调查分析。研究采用呼吸暂停低通气指数(AHI)评分，由实验室的多导睡眠描记仪确定。

结果显示，在421名青少年中，自儿童时期以来AHI≥2，与青少年时期血压升高有关。AHI为2-5的与青少年时期血压升高相关性不显著；而AHI≥5的，青少年时期血压升高约为正常青少年的2倍，且男性受试者睡眠呼吸暂停和血压升高的风险更大。

这项发表在《美国医学会杂志·心脏病学》上的队列研究结果表明，儿童睡眠呼吸暂停与青少年高血压有关，且在男性个体中关联度更高。

（朱静雯）



市五院开展 医师节走访 慰问活动

8月19日是第四个中国医师节，上午，平顶山市第五人民医院院长张亚伟、党支部书记刘奉芊带领看望辛勤奋战在疫情防控 and 临床一线的医师，为他们送上鲜花，表达真挚的祝福与问候，感谢他们为医院发展作出的贡献。

李莹 摄

流感靠扛？小心夺命

在很多人的印象中，有发烧、咳嗽、鼻塞、咽喉痛等症状就是感冒了。感冒嘛，休息两天，多喝点水，再吃点感冒药就好了。殊不知，你所谓的“感冒”很可能不是感冒，有可能是流感，可能有的人休息几天，多喝点水就扛过去了，但有的人可能发生肺炎、支气管炎、鼻窦炎等并发症造成住院甚至死亡。

专家提醒，流感和感冒是两种不同的呼吸道疾病，流感不能一味等自愈，年龄较小的孩子、超过65岁的老人、孕妇或者有基础疾病等容易发展成重症的高危人群罹患流感应及时有针对性地抗病毒治疗。

可造成严重并发症，危害巨大

广州医科大学附属第一医院呼吸内科主任医师叶枫教授介绍，流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，是一种常见且可造成严重后果的急性呼吸系统传染性疾病，患者可能发生肺炎、支气管炎、鼻窦炎等并发症造成住院甚至死亡，对公众健康带来重大威胁。

WHO相关数据显示，在全球范围内，流感每年可致约5%-10%的成人、20%-30%的

儿童感染，造成多达500万例重症病例和65万例死亡。

通过飞沫传播，两点区分感冒

叶枫教授介绍，流感主要是通过飞沫传播，不管是患者还是隐性感染者，只要有近距离接触，如打喷嚏、咳嗽等，都可以传染给他人。流感的潜伏期大概在1-7天，多数是在2-4天之内。

很多患者分不清流感和普通感冒，认为流感和普通感冒差不多，患了流感通常按照普通感冒来治疗，然而收效甚微。对此，叶枫教授表示，两者是有区别的，主要有两点不同：1.症状：流感最主要的症状就是发热，而且患者多数体温会超过38.5℃。除了发热，全身性症状也很明显，如全身肌肉酸痛、头痛、乏力、咽痛、咳嗽等，另外传染性也比较强。而普通感冒的症状一般就是鼻塞、流涕等卡他症状，也可能伴有发热，但一般只是低度发热，症状也比较轻，传染性并不强。2.治疗：普通感冒没有特效药，即使不治疗，患者也会在一个星期左右自愈，对生活、工作的影响都较小，也很少出现严重的并发症。但是，流感如果不干

预，病情不但可以在短期内迅速进展，且可以合并肺炎、支气管炎、鼻窦炎、心肌炎等严重并发症。高危人群，如年龄较小的孩子、超过65岁的老人、孕妇或者有基础疾病的人更容易发展成重症，危及生命。

高危人群不能盲目等自愈，要积极治疗

很多患者认为，流感就是感冒，休息几天，多喝点水，熬一熬就过去了。“不建议易发展成重症的高危人群硬扛，这些人要及时有针对性地抗病毒治疗。”叶枫表示，流感是有特效药的，尽快服用抗病毒药物可以避免出现后续一系列严重并发症。

叶枫详细解释说，如果患者体内可以产生足够的抗体以清除病毒，确实可以自愈，一般一个星期左右症状就会好转。但是，高危人群可能不行，因为他们的免疫力较差，病毒和免疫系统对战谁输谁赢很难预测，一旦输了，可能继发严重的并发症，但如果一开始就服用有效药物，就好比有了一个有力的反击武器，赢的概率就非常大了。

“所以，建议超过65岁的老人、孕妇、年龄较小的孩

子、免疫抑制患者、有基础疾病的人群等不要盲目等流感自愈，一定要积极干预。临床观察来看，用了抗病毒药物，可以很快地改善发热、肌肉酸痛、头痛等症状。”叶枫说，目前治疗流感的有效药物越来越多，国内有奥司他韦、帕那米韦、玛巴洛沙韦等。

养成良好卫生习惯，健康人群不提倡预防性服药

叶枫表示，预防流感最有效的方式还是接种疫苗，有条件的市民和高危人群最好每年接种流感疫苗。另外，要养成良好的个人卫生习惯，出门戴口罩，勤洗手，保持家居环境整洁通风，流感高发季节不要去人群密集的场所。

在居家护理上，由于流感是通过飞沫传播，因此，流感患者最好暂时单人单间，其他人避免跟患者近距离接触。

不少市民询问，家有流感病人，熏艾叶、佩戴香囊等是否能预防流感？对此，叶枫表示，目前尚没有循证医学证据支持。但如果家有高危人群，可以考虑预防性服用有效的抗病毒药物，但不建议健康人群预防性服药。（张青梅）

吃小米 有助控血糖

本报讯 英国雷丁大学食物、营养和健康研究所的科研人员发现，吃小米可降低患II型糖尿病的风险，并帮助糖友管理血糖水平。该研究有望为糖尿病患者、糖尿病前期患者及非糖尿病患者设计合适膳食预防方法。

研究人员回顾11个国家、80项已发表的研究，对其中的65项进行荟萃分析，总共涉及约1000名受试者。该分析成为迄今为止关于该主题的最大系统综述。分析结果显示，在日常饮食中食用小米的糖友血糖水平下降12%-15%（空腹和餐后），相当于他们的血糖水平从糖尿病阶段恢复到糖前期。长期食用小米的糖前期患者糖化血红蛋白水平平均下降17%，相当于从糖前期状态恢复到了正常状态。这些发现证实，食用小米能更好地控制血糖反应。小米的升糖指数(GI)较低，仅为52.7，比糙米和精制小麦低36%；与玉米相比，小米的升糖指数要低14-37个点。这项研究考察的11种小米升糖指数都在55-69范围内。即使在煮沸、烘烤和蒸之后，小米的GI也低于大米、小麦和玉米。

发表在《营养学前沿》上的这项研究成果表明，小米这种谷物在预防和管理II型糖尿病方面具有潜力。（生命）