

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

不明原因流产，或是胰岛素抵抗惹的祸

本报讯 27岁的孙女士怀孕两次，两次都在孕8周左右胚胎停止发育。流产后查了胚胎染色体，结果是正常的，经过复发性流产原因排查，医生发现孙女士存在着严重的胰岛素抵抗。孙女士看起来瘦瘦的，怎么会有胰岛素抵抗呢？市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜说：“在大家的眼中可能肥胖的人才会有胰岛素抵抗，其实这种想法是错误的。”

什么是胰岛素抵抗呢？举个简单的例子，正常人吃一个馒头需要10个单位的胰岛素

就能维持血糖在正常范围，但有的人需要50个单位甚至更多的胰岛素才能维持正常，这就属于胰岛素抵抗。胰岛素抵抗可以引起排卵不正常，严重的胰岛素抵抗可以导致不排卵、不孕；胰岛素抵抗导致卵子质量差，精子跟卵子结合后胚胎质量差，即使怀孕，也容易导致自然流产；胰岛素抵抗还可以导致纤溶异常，胚胎供血不足，从而导致自然流产，胰岛素抵抗还可以引起孕后并发症：如果胰岛素抵抗未及时纠正，妊娠后期还容易引起妊娠期糖尿病、高血压等，而这些疾病又

可以导致早产、巨大儿等，这些宝宝长大后也容易患肥胖、血糖异常等代谢性疾病，从而形成一个恶性循环。

哪些人容易胰岛素抵抗呢？肥胖或者超重者；父母或者祖辈有糖尿病史者；多囊卵巢综合征患者；腹形肥胖者（体重正常，但是腹部脂肪比较多者）。

胰岛素抵抗怎么治疗呢？首要的治疗方式就是运动，药物治疗目前主要应用二甲双胍，但是医学研究发现运动比服用二甲双胍还有效。

胰岛素抵抗的治疗关键期

是孕前，通过治疗2至3个月，指标恢复正常后再怀孕比较合适，建议怀孕后停用二甲双胍，可服用孕酮保胎。所以胰岛素抵抗的患者不用担心“二甲双胍一吃起来停不了”的说法，胰岛素抵抗纠正后备孕，怀孕后

是要停掉的。

刘伟娜医生提醒说，如果有不明原因流产、月经错后、排卵异常、卵泡不破的，不明原因不孕的，可以去医院检查一下，排除胰岛素抵抗的可能。

（牛璞璞）



鲁山县人民医院成为河南护理职业学院“实训基地”

本报讯 10月9日上午，在鲁山县人民医院行政楼7楼会议室，河南护理职业学院鲁山教学医院开学典礼拉开了帷幕。

“这是强强联手的好事！我们曾到省内多家医院进行考察，才最终决定和鲁山县人民医院合作，把这里作为我们学院的‘实训基地’。我院2020级护理系124名学生将在这里度过为期一年的学习兼实践活动时光，在临床实践中快速成长，学得真本领。”当天，河南护理职业学院副院长王家桥说。

河南护理职业学院坐落在历史文化名城古都安阳，是河南省唯一一所公办公以护理为主的全日制高等

医学院校。鲁山县人民医院始建于1951年，目前是鲁山县集医疗、预防、保健、康复、急救、教学、科研为一体的国家二级甲等综合性医院；该院还是郑大一附院、河南省肿瘤医院协作医院，河南省人民医院区域医疗中心网络医院，是原国家卫计委确定的首批500家综合能力提升的公立医院之一。

目前，鲁山县人民医院拥有两个院区，在职职工1416人，年门诊量71万余人次，手术12000余例。该院的心血管内科、儿科、骨科为省级重点专科。

据鲁山县人民医院院长温玉珍介绍，此次河南护理职业学院与鲁山县人民医院进行教学合作，是深化

产教融合发展的一次有益探索和尝试，有助于医教协调，共同推进医学教育的改革与发展，此次合作将发挥鲁山县人民医院便利的医疗实践场所优势，提高学生理论知识的转化率，提升教学效率和社会服务能力。

该院专门为该批学生设立了学生营养餐厅，并妥善安排了100多名学子的住宿场所。鲁山县人民医院科室主任乔晓俊作为教师代表发言。他表示，要成为学生们的良师益友，毫不保留地把自己的经验和专业技术倾囊相授，也希望学生们要珍惜此次的学习和实训机会，尽快把课堂知识转化为真本领。

（牛璞璞 乔新强）

晚餐几点吃更健康？6点前吃代谢悄悄变好



资料图片

本报讯 晚餐吃的早晚也会影响健康。美国《营养学》杂志刊登日本一项最新研究发现，早点吃晚餐可改善24小时血糖水平，还能改进次日早餐后的脂质代谢。

日本熊本县立大学研究小组对参试者展开随机交叉研究。为期3天的试验研究中，参试者分别被安排晚9点吃晚餐和晚6点前吃晚餐。参试者佩戴可连续监测血糖的装置以评估血糖变化情况。第三天早

上，研究人员采用间接量热法进行代谢测量，分析只涵盖第二天和第三天上午的数据。排除第一天数据的原因是为了调整前一天膳食的影响。结果发现，与9点晚餐组参试者相比，6点晚餐组参试者次日24小时血糖水平明显改善。

研究人员表示，新研究结果表明，尽管迟吃晚餐（9点）和早吃晚餐（6点前）仅差3个小时，但早吃晚餐的确有益控制血糖波动，改善代谢水平。（林烽）

市五院妇产科：手法修复助宝妈摆脱耻骨联合痛

本报讯 耻骨联合痛到底是什么？10月10日，笔者在平顶山市第五人民医院（以下简称市五院）妇产科获悉，如果宝妈们在孕中后期总感觉屁股及大腿根部疼痛，甚至疼得走路都一瘸一拐的，晚上睡不着等，那很可能是耻骨联合分离导致的。

近日，家住湛河区的准妈妈刘玲（化名）就经历了魔鬼般的耻骨联合痛。坐轮椅来医院时，孕9个月的刘玲疼得直嚷：“大夫我疼得受不了了，不能走路，不能活动，都在床上躺了一星期了，现在连翻身都不行，太痛苦了。”

市五院妇产科护士长李艳红急忙带着护理人员查看刘玲的情况，经过详细查体后得知，让她疼得无法忍受的正是耻骨联合痛。刘玲一家已经在多家医院

咨询，但是大夫也没有好办法，只能卧床休息。

李艳红想到科室开展的徒手骨盆修复治疗，通过手法修复改善耻骨联合分离、骶髂关节韧带松弛、盆底肌肉松弛等，已经为百余位孕中及产后宝妈送去健康福利。在李艳红的建议下，刘玲抱着试一试的心态接受了修复治疗。仅半个小时后，刘玲就感觉疼痛减轻不少，能自己翻身了。修复完成后，刘玲安心地回到病房休息。

待第二天李艳红查房时发现，刘玲已经能够在病房散步了。又治疗一次后，她顺利出院回家待产。

据李艳红介绍，耻骨是骨盆盆底呈三角支撑的两根骨头，连接它们之间的韧带及纤维软骨组织就叫耻骨联合。怀孕前，耻骨联合间距通常为4至5mm，怀孕

后，在弛缓素和黄体素这两种孕期特有激素的作用下，准妈妈的韧带变松弛，耻骨联合会轻度分离，一般增长2至3mm，为的是增强骨盆的伸缩性，让胎宝宝住上“大房子”以及分娩时顺利通过产道。但是如果因为某些因素，使准妈妈耻骨联合间距超过10mm，产后妈妈耻骨联合间距超过6mm，耻骨联合区域便会有强烈疼痛感，而且疼痛会放射至大腿根部和会阴处。行走或者是负重活动时疼痛加剧，特别是抬起一条腿活动时，比如上楼、上下车、穿裤子，甚至是翻身时。

通常情况下，耻骨联合分离疼痛并没有很好的办法治疗。但是在市五院妇产科，随着科室开展的徒手修复治疗的广泛应用，孕期及产后耻骨联合分离疼痛有了减轻的可能。（李莹）

宝丰县医疗健康集团人民医院：专家助力，颈动脉内膜剥脱术救治脑梗患者

本报讯 10月2日，在郑大一附院脑血管外科专家甄英伟教授指导下，宝丰县医疗健康集团人民医院通过颈动脉内膜剥脱术圆满救治一名脑梗死患者。

患者为老年男性，由于突发一侧肢体无力来院，磁共振检查提示脑梗死，进一步检查发现为左侧颈内动脉斑块引起的血管重度狭窄。结合查体情况及相关影像检查资料，甄英伟教授与该院神经内科主任医师、医学博士冯桥显，副主任医师王永锋对患者情况进行详细讨论，患者颈动脉重度狭窄，可通过颈内动脉血管支架成形术

（CAS）与颈动脉内膜剥脱术（CEA）这两种方式治疗，行CEA手术从远期效果来看，可以更直接切除斑块，创伤相对较小，手术效果好，住院费用低，术后无须长期口服抗凝药物且再狭窄率低，而且该术式也是目前动脉粥样硬化性颈动脉狭窄治疗的金标准，综合多方面因素考虑，决定为患者行颈动脉内膜及斑块剥脱术，患者及家属也表示相信医生。

手术由甄英伟教授主刀，冯桥显医生、王永锋医生辅助，历经一个半小时圆满完成。术后患者好转，肢体肌力恢复，目前病情稳定。（牛璞璞 李文雅）