

我国不孕不育发病率接近一成

综合治疗可使近九成患者获得妊娠

本报讯 虽然多方诊治,30岁的市民张女士婚后几年一直没有怀上孩子。3个月前,她前去市计生科研所不孕不育诊治中心接受综合治疗,几天前,她拿到已经怀孕的检查单后,高兴地感谢为她诊治的医生。

据市计生科研所不孕不育诊治中心医院刘伟娜介绍,近日,国家卫健委组织编写并印发了《不孕不育防治健康教育核心信息》。核心信息指出,我国不孕不育发病率为7%-10%,年龄是影响生育能力的关键因

素,适龄婚育更容易受孕。女性在30岁后生育能力呈下降趋势,35岁以后生育能力迅速下降;男性40岁以后生育能力开始下降。

核心信息指出,准备结婚或计划怀孕的男女双方应主动到医疗机构接受婚前医学检查、孕前优生健康检查、生育咨询指导;吸烟和酗酒会影响性能力和生育能力,也会影响胚胎和胎儿发育,建议计划怀孕的夫妻双方戒烟限酒至少3个月;肥胖和消瘦对生育

能力也有影响,合理膳食、适量运动、规律作息、保持适宜体重有助于顺利怀孕;接触铅、汞、苯、农药和放射线等有毒有害物质可能导致不孕不育、胎停或流产,长期处于高温环境、蒸桑拿和泡热水澡等可以引起精子质量下降;长期的焦虑、抑郁或恐惧不安等不良情绪,会影响生育意愿和性生活和谐,也会影响女性激素分泌甚至卵巢正常排卵,导致不孕不育;有生育需求的患者在进行部分恶性肿瘤的手术、

化疗、放疗和某些自身免疫性疾病的诊疗前,应在医生指导下选择适宜的治疗方案。

核心信息同时指出,不孕不育治疗手段多样,生活方式

调整、中西医药物治疗、手术治疗、心理疏导等综合手段可以使近九成患者获得妊娠,仅有少部分需要应用人类辅助生殖技术治疗。(牛瑛瑛)



三成老人受耳鸣折磨

影响听力精神崩溃

困扰耳鼻喉科医生有三大顽症,即耳聋、耳鸣和眩晕,其中耳鸣更是难中之难。近年来,耳鸣发病率逐年增高。《柳叶刀》近期刊登的一项对12个国家的新研究发现,18岁以上成年人的耳鸣患病率为14.7%,其中1.2%属于严重耳鸣,65岁及以上人群耳鸣患病率近30%。在我国,老年人耳鸣患病率超过30%,以此估算,我国有近8000万老年人正在饱受耳鸣的折磨。

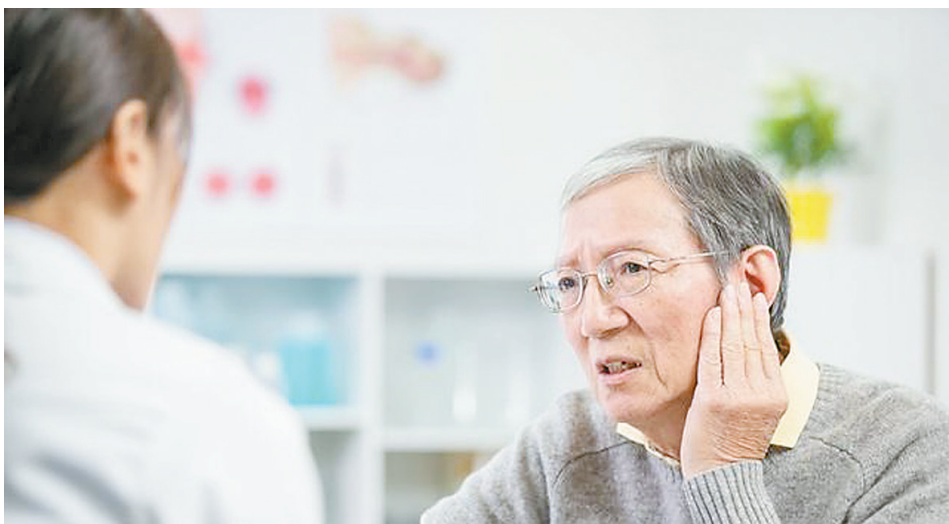
耳鸣让人痛不欲生

“我是一名耳鸣患者,两年多来耳朵一直嗡嗡响,晚上尤其严重。因为耳鸣,我心里很烦躁,整晚整晚地失眠,白天整个人都没精神,没办法好好上班……”一位患者在网上这样讲述耳鸣的痛苦经历,引起众多病友共鸣。

“只要让我耳朵不响,花多少钱、做什么治疗,我都可以接受。”“好像耳边有人拿着大喇叭24小时不停吵,让人十分崩溃。”很多患者都曾向北京医院耳鼻喉科主任医师王利一哭诉耳鸣让人痛不欲生。虽然大多数耳鸣只对生活质量有轻微影响,但也有患者会感到焦虑、抑郁,甚至会自杀。著名画家凡·高为了摆脱耳鸣困扰,就曾用刀把耳朵割了下来,但耳鸣依旧存在。

“耳鸣是一种耳科常见症状。”中南大学湘雅医院耳鼻喉科主治医师吴丽莎介绍,耳鸣分为两种:一是主观性耳鸣,即大脑幻想的声音,如电流样、蝉鸣样、鼓声、吹风样等千奇百怪的声音,甚至有患者觉得脑中有拖拉机的声音,从早响到晚,事实上这些声音并不存在。二是客观性耳鸣,即听到身体内各种各样的声音,如肌肉痉挛、牙齿碰撞、血液流动的声音。

世界卫生组织将耳鸣危害分成四个方面:1.精神问题。研究证实,耳鸣患者中有



资料图片

48%-60%存在抑郁,且抑郁、焦虑的程度与耳鸣严重程度相关。伴随耳鸣的常见精神疾病还包括社交和特定事物的恐惧以及适应障碍。2.听力下降。3.睡眠障碍,包括入睡困难、难以维持睡眠和早醒。4.难以注意集中力。吴丽莎表示,一些病人反映,阅读或工作等活动会因为耳鸣的影响而变得更加困难。

四类人风险较高

美国耳鼻咽喉头颈外科学会发布的《耳鸣临床应用指南》指出,耳鸣是美国乃至全世界普遍存在的听觉问题。“受耳鸣困扰最多的是老年人。”王利一表示,30%-40%的老年人因为身体衰老会出现老年性耳聋,且大多伴有耳鸣症状。“我国老年人耳鸣患病率超过30%。”吴丽莎表示,耳鸣的发病率随年龄而增长,在60至69岁年龄段达到峰值,为31.4%。根据各国的调查研究数据和我国一些地区的流行病学调查数据,年轻人耳鸣患病率在10%以上。

耳鸣的病因十分复杂,主要有以下几种:1.外耳病变。多表现为声音传导障碍。2.中耳病变。常见的有

外伤性鼓膜穿孔、咽鼓管病变、急慢性中耳炎、中耳肿瘤等。3.内耳病变。4.蜗后病变。此外,还有一些疾病有耳鸣症状,如中枢性疾病。

虽然耳鸣的患病率很高,但由于最初症状不引人注意,很多患者都是等到耳鸣明显影响生活才主动就医,错过了治疗的窗口期。专家们提醒,除了老年人,还有几类人群是耳鸣的高危风险人群,需重点注意:一是有糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、冠心病等基础疾病的人群,这些疾病都会引起小血管硬化,如果病情反复波动,往往会引起耳鸣并发症。二是有家族遗传史的人群,如家族遗传的耳聋,多半也会导致耳鸣。三是特殊职业人群,如长期暴露在噪声环境中的人,或长时间大音量使用耳机的人,噪声长期刺激会导致耳鸣风险大幅上升。四是肿瘤患者,很多化疗药物具有耳毒性。

改掉伤耳坏习惯

“突发性耳鸣往往能治愈,拖得时间越长,治疗效果越差。”王利一表示,不要觉得耳鸣不是什么大事儿,出现以下几种情况必须及时就

医:突然听力下降,很可能是突发性神经性耳聋,治疗窗口期很短,超过两周,几乎没有办法可恢复;老年人突然出现耳鸣或近段时间频繁耳鸣,同时伴有肢体麻木或看东西重影、吞咽困难、嗓子哑等情况,可能是中风前兆;鞭炮在耳边炸响等噪声引发耳鸣,持续一天以上,多半是有内耳受损。

“当今的医学水平还不能治愈耳鸣。”专家们提醒,慢性耳鸣只有影响到睡眠、情绪,才建议治疗。目前大多数药物治疗并没有效果,主要采用一些减轻耳鸣影响的办法。一是使用助听器,让外部声音更为清楚、响亮,相对弱化耳鸣声;二是耳鸣再训练治疗,即重新训练大脑将耳鸣音视为正常背景音,逐渐弱化其干扰;三是生物反馈,即学着在听到耳鸣音时深呼吸、放松,改变应对方式,减轻干扰;四是认知行为治疗,在心理医生或咨询师的帮助下分散注意力、应对耳鸣;五是声音疗法,通过听音乐、白噪声(在较宽的频率范围内,各等带宽的频带所含的噪声功率谱密度相等的噪声)或其他柔和的声音来掩盖耳鸣。(张健)

吃蔬菜有讲究 深色应占一半

我国膳食指南建议我们三餐有蔬菜,保证每天摄入300-500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。基于其营养价值和健康意义,建议增加蔬菜,特别是深色蔬菜的摄入。你吃对了吗?为什么建议蔬菜要吃深色的呢?

颜色是“植物化学物”丰富与否的指标

在我们摄取的食物中,过去较多被称为非营养素生物活性成分,这类物质虽然不是机体生长发育的必需营养物质,但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥重要的作用。我们称之为“植物化学物”。

“植物化学物”包括:类胡萝卜素、叶绿素、花青素等。换言之,为什么要重视黄橙色、绿色、紫红色等深色蔬菜呢?因为颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之一。

“植物化学物”对人体有三大益处

1.明显降低癌症发生危险。蔬菜中富含的“植物化学物”多有预防人类癌症发生的潜在作用;日常蔬菜摄入量高的人群较摄入量低的人群癌症发生率要低50%左右;新鲜蔬菜沙拉可明显降低癌症发生的危险性,对胃肠道、肺、口腔和喉的上皮肿瘤证据最为充分。

2.抗氧化。癌症和心血管疾病的发病机制与过量反应性氧分子及自由基的存在有关;现已发现多种“植物化学物”,如类胡萝卜素、叶绿素、花青素等也有明显的抗氧化作用。

3.免疫调节作用。免疫系统主要具有抵御病原体的作用,同时也涉及癌症及心血管疾病病理过程中保护作用;迄今为止,已进行了很多有关类胡萝卜素对免疫系统刺激作用的动物试验研究,其结果均表明类胡萝卜素对免疫功能有调节作用。(吴向琳)