

市计生科研所不孕不育诊治中心医生释疑：

输卵管性不孕主要有哪些原因

□记者 魏应钦

本报讯 35岁的李女士婚后一直不孕，近日检查才发现竟然是输卵管性不孕。输卵管性不孕主要有哪些原因呢？市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜为您详细解读。

输卵管阻塞(约占20%)：输卵管堵塞一般可分为原发性和继发性两种。原发性即先天性的，是非常少见的。继发性为后天因素造成的，主要是由于输卵管炎症引发的。输卵管堵塞造成的不孕一般没有什么特别的症状，此病在

早期患者偶尔会有盆腔炎、附件炎的症状，有的患者有阑尾炎、肠炎病史，有的患者不会表现出明显的症状，往往是结婚后不孕，做输卵管造影时才被发现。大多数情况下，患者到医院检查时，输卵管炎症已经发展到慢性感染状态，表现为慢性间质性输卵管炎。此时的输卵管壁已经被淋巴细胞浸润，黏膜的上皮细胞也变得肥大，时间长了会使组织发生纤维化，输卵管增粗或者蜷曲、管腔闭锁。

输卵管积液(约占26%)：输卵管积液为慢性输卵管炎症中较为常见的类型，在输卵

管炎后，或因粘连闭锁，黏膜细胞的分泌物积存于管腔内，或因输卵管炎症发生峡部及伞端粘连，阻塞后形成输卵管积脓，当管腔内的脓细胞被吸收后，最终成为水样液体，即表现为输卵管积液。

输卵管炎症(约占25%)：常见于不全流产、人工流产和产褥感染中。致病菌为化脓性葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、衣原体及支原体、淋菌，造成间质性输卵管炎、峡部结节性输卵管炎、输卵管积水和输卵管积脓。

结核性输卵管炎是一种较为特殊的输卵管炎，多为肺

结核或腹膜结核继发感染，占不孕原因的10%。主要经血行感染，部分经淋巴系统和直接蔓延感染。结核菌首先感染肌层或黏膜下层，然后向黏膜及浆膜层发展，使输卵管稍增大，管壁增厚，表面可呈现多数粟粒样结节病变，与周围发生粘连，输卵管内膜受结核菌感染，

黏膜被破坏而形成干酪样坏死和粘连。病变以侵犯远端为主，伞端黏膜肿胀，外翻呈漏斗状，可不闭锁。如发生继发性感染，管内容物可变为脓性，还可形成结核性输卵管周围炎，可与周围器官广泛粘连，浅表病变继续发展可深入到管壁间质和黏膜组织，造成不孕。



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”

想吃美食，又怕痛风扫兴？

六招帮你管理好嘌呤

春节期间气候寒冷，尿酸容易沉积，加之这个时候三餐丰盛，嘌呤摄入过多，更易引起痛风发作。如何避免痛风来扫兴？近日，广东省中医院风湿科主任黄清春送给大家“三宜三忌”六个小窍门。

三宜

一宜：多喝水。每日饮水量应在2000-3000毫升，确保每日排尿量在2000毫升以上。为防止夜尿浓缩，夜间亦可补充水分。饮水以普通开水、矿泉水、淡茶水、蔬菜汁等为宜。液体摄入量充足，有利于尿酸排出，预防尿酸肾结石。但不建议引用碳酸饮料、果汁等饮料，同时肾功能不全时，水分宜适量。

二宜：多吃新鲜水果蔬菜。蔬菜和水果多属碱性食物，可增加机体碱储量，提高尿酸盐的溶解度，有利于尿酸排出，防止结石。同时，蔬菜和水果中富含维生素C，



资料图片

可促进尿酸排泄。有条件建议每日摄入蔬菜1000克、水果500克。

三宜：适度运动。适度运动可以稳定病情和增强药物治疗的疗效，消耗剩余热量，增加代谢，有利于保持正常体重，降低血糖、血脂，促进尿酸的排泄以及减缓关节疼痛、防止关节挛缩及肌肉失用性萎缩。因此，痛风非急性期的患者应适度运动，

运动应由低强度开始，逐步过渡到中强度运动，以散步、慢跑、气功、太极拳、八段锦、五禽戏等为主，不应剧烈运动，每日运动时间不宜超过1小时。

三忌

一忌：摄入过多。能量给予应根据实际情况而定，不可摄入过多。一般每日总热量按理想体重20-25卡/千克

计算。超重或肥胖患者，应减轻体重，由于减重过快可诱发酮症或痛风急性发作，减重需循序渐进，以每周减少0.5-1.0千克为宜。

二忌：火锅和老火汤。不建议痛风患者吃火锅主要是因为涮火锅用的食材多是高嘌呤食物，一不小心就容易超量，继而引起痛风发作。如果要吃，可以选择一些蔬菜等嘌呤含量较低的食材。广式老火靓汤是海鲜、肉类、动物内脏、蘑菇等经长时间煲煮而成，嘌呤会释出融入汤中。老火汤味道鲜美，但嘌呤含量颇高，因此，高尿酸血症或痛风病友建议避免引用老火汤。

三忌：烟酒和海鲜。酒精可增加体内尿酸生成并抑制肾脏的尿酸排泄。香烟、酒精作为刺激性物质，可诱导痛风发作。除了海参和海鲜皮，海鲜作为高嘌呤食物也应避免。

(周洁莹)

美国研究发现：

多照镜子有助于减肥

本报讯 春节假期，除了看电视、刷手机、补觉，你还干吗了？没事儿时多照照镜子，研究发现，这样可以帮助减肥。

照镜子是一件寻常的事，毕竟爱美之心人皆有之。近日，美国学者发表的一项系统综述回顾了分析了近十年来有关照镜子对肥胖患者行为的影响的文献，指出对于肥胖患者，照镜子有助于减肥，其对健康饮食行为有积极的促进作用。

实际上，这是一种镜子暴露疗法，属于认知行为疗法的范畴。

研究发现，镜子暴露疗法有减少不健康食物摄入的效果。有学者曾在2016年进行了4项镜子对味觉影响的研究发现，照镜子会使人觉得不健康的食物味道变差，进而减少不健康食品的摄入，还促使人倾向于选择更健康的食品。

研究者还发现，对着镜子吃饭，吃得更少，更细嚼慢咽。在镜子监督下吃饭不失为一件好事。另外，镜子暴露疗法还可以减轻焦虑，增加减肥的自信心，更有利于体重减轻。

胖人总是对自己的形体感到不满，容易自暴自弃！研究发现，照镜子可以减轻这种不满感觉，改变对自己的看法，找回自尊感。研究者指出，对于需要减肥的肥胖人群，每天花几分钟照镜子审视自己，有减肥的功效。

许多研究已表明，镜子暴露疗法在抑郁症、焦虑症、神经性厌食症或贪食症、药物依赖、慢性疼痛等多种疾病或心理障碍疾病的治疗中发挥了意想不到的作用。

(杨进刚)

治疗结核病的四个误区

在治疗结核病中，不少人存在下面四个认识误区。

误区一：结核病不治疗也能自愈

分析：首先，肺结核病人，特别是血行播散型肺结核病人，如果不及时治疗，很可能引起全身播散，导致结核性脑膜炎、结核性胸膜炎、结核性腹膜炎、肠结核等。其次，结核病人早期治疗，有利于抗结核药发挥最大的杀菌作用，治疗效果会更好，复发率降低，而且治愈后对肺功能的影响也小。再次，早期治疗可使肺结核的传染性迅速降低或消失，达到阻断传播流行的目的。所以，发现肺结核后早期治疗，于己于人都是有益的。

误区二：症状好转后就可以减药或停药

分析：不少人认为肺结核病人症状消失后，就应停药。没有必要长期服药，这是不正确的。结核病是一种慢性病，短时间用药后症状虽然能缓解或者消失，但是病灶内的结核杆菌并没有被完全杀灭。病人一旦擅自减药或停药，未被杀灭的结核杆菌可再次大量繁殖，很容易导致结核病复发。大量研究结果和临床经验表明，用药不规则或未完成疗程是治疗结核病失败的重要原因。所以，必须严格按照医嘱坚持全疗程、不间断规律用药，最大限度地避免结核病复发。

误区三：结核病一旦复发，只需服用上次治疗用药即可

分析：有的人结核病复发了，就自己到药店买点以前用过的药吃上，这种做法是错误的。因为经过治疗，病人病灶中存在的结核菌可能对用过的药产生了耐药性，此时再服用前一次的用药，治疗效果会大打折扣。因此复发的结核病人更应该到结核病专科医院就诊，医生在综合分析后，会为病人确定新的治疗方案，必要时可根据药敏结果选择治疗方案。

误区四：抗结核治疗过程中，如出现副作用应立即停药或换药

分析：结核病专科医生一

旦为结核病人确定了治疗方案，其就不应该自己轻易中断治疗或改变治疗方案，否则可能导致治疗失败，还可能增加耐药结核的产生。因此，结核病人在治疗过程中若出现了某些不良反应，应向医生寻求帮助，医生会判断这些不良反应是不是抗结核药的副作用。

如果是药物的副作用，应判断相关指标是否达到停药标准，达不到停药标准的，只需对症处理即可。如果经过上述对症处理后副作用仍继续加重或已达到停药标准的，才需停药或换药。

(平顶山市第三人民医院韦旭)