

市计生科研所医生释疑：

取环后多久可以怀孕

□记者 魏应钦

本报讯 随着国家三胎生育政策的实施,好多想怀孕三胎的女性来门诊咨询优生优育相关问题,其中疑问最多的是取环后多久能怀孕。近日,市计生科研所司瑞超医生对此进行了解答。

上环是一种长效、安全、可逆的避孕方法,一方面因其作为异物放入宫腔内干扰受精卵着床,一方面因其含铜离子不利于受精卵着床,还影响囊胚

的发育。此外,上环还可以使子宫内膜发生无菌性炎症,白细胞和吞噬细胞增多,子宫液发生改变,使受精困难。含孕激素的避孕环会引起子宫内膜的萎缩。

取环前应先进行一次B超等检查,以证实环在子宫腔后再进行。取环的最佳时期应该在月经结束后3-7天,且无性生活,无妇科炎症。

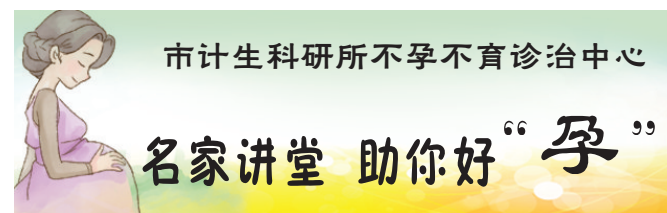
取环后不能马上开始备孕,最好等待2-3个月经周期再进行备孕。国内多数专家

研究证实,有75%的女性在取环后6个月内可受孕,有90%的女性在取环后1年内可受孕。因为无论避孕环放置时间长短,它作为异物都会或多或少地对子宫内膜组织造成一定的损伤和影响。若立刻怀孕,可能会因胚胎着床不利造成流产现象,或对胚胎和胎儿的生长发育不利,或造成新生儿缺陷。取环后需要给子宫内膜一个恢复时间,利于优生。造成不孕的概率还是有的,尤其是带环

时间久、年龄较大的女性受孕率可能会降低。

还应注意的是,取环后一周内不要做重体力劳动,两周内禁止性生活及盆浴。如果取环后过早性生活容易造成

感染,引起盆腔炎、输卵管炎、阴道炎等,还会降低女性受孕率。所以要注意休息,尽快使月经恢复正常。同时要注意外阴部清洁卫生,建议每晚用清水清洗。



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”

贝类营养不输鱼类



资料图片

蛤蜊肉鲜味美,牡蛎、蛭子口感嫩滑多汁,扇贝、鲍鱼肉质地细肥厚……贝类一直是人们喜欢的菜肴。不过,人们在享受美味时,多少也会对贝类营养特点以及可食部位心存疑虑。对此,上海海洋大学食品学院教授陈舜胜来为大家打开贝类家族的健康档案。

鲜味营养两者兼备

陈舜胜告诉记者,贝类通常分为单壳贝和双壳贝两种,其中田螺、海螺、鲍鱼属于单壳贝,蛤蜊、扇贝、牡蛎、贻贝、毛蚶等属于双壳贝。贝类的鲜味主要来自其含有的游离氨基酸、核苷酸与生物碱类,如谷氨酸(鲜味)、甘氨酸(甜味)等。海洋贝类中含有的大量甜菜碱也让其鲜味更上一层楼。

贝类不但味道鲜美,所含的营养也十分丰富,总体来说跟鱼类不相上下。贝类是一种高蛋白低脂肪的食物,其蛋白质氨基酸含量

丰富且均衡,其中酪氨酸和色氨酸的含量比牛肉和鱼类还高。由于贝类通过糖原储存能量,并不储存脂肪,所以其体内脂肪含量非常低,通常在1%-2%。值得强调的是,贝类肉质中还有一种对大脑和眼睛发育很重要的物质——牛磺酸,其中海螺、毛蚶、杂色蛤含量最高,每100克鲜食部分可含牛磺酸500-900毫克。此外,贝类中还含有丰富的钙、磷、铁、碘、铜、锌等矿物质。

哪些部位不能吃

吃贝类时,总有不少人对哪部分能吃、哪部分不能吃存在疑问。陈舜胜解释,通常像蛤蜊、蛭子、毛蚶、贻贝、生蚝等小型贝类,其肉是可以全部吃掉的,那团黑色的类似“沙包”的东西,其实是它们的肝胰脏,也可以食用。买回来的海洋贝类可先用淡盐水(淡水贝类用清水,如田螺)浸泡两三个小时,烹饪前再加一两滴食用油,贝壳们就会感觉特别

难受而吐出“沙包”中的沙子。体形大一些的扇贝,中间那坨白色圆柱形的肉(闭壳肌)和月牙形的生殖腺(黄色的为卵巢,白色的为精巢)都可以食用,而其睫毛状的腮、黑色的肝胰脏以及最外边的裙边状部位,口感不好,不推荐食用。

鲍鱼的肝胰脏不建议吃,因为这个器官在每年的2至5月可能含有光致敏毒素,会引起皮肤炎症和毒性反应。海螺头部偏下方的胃一般呈紫色或灰绿色,也可能含有毒素,吃了会导致头晕,应该去除;海螺的尾部如果有带硬壳的小海螺,也不能吃。

蒸炒烤煮样样鲜香

贝类通常一年四季都可以吃到,不过牡蛎在冬天最好吃,海螺在清明时节最鲜香。陈舜胜说,对于贝类食材来说,最重要的是鲜活,这是保证鲜味、口感和安全的首要条件,蒸、炒、煮、烤等烹饪方式对贝类来说都适合。(张艳红)

老人易疲劳 死亡风险增两倍

本报讯 很多人认为老年人常感到身体疲劳是普遍现象,这种疲劳往往会造成老年人行动能力下降,并导致其他健康方面的不良后果。近日,美国匹兹堡大学公共卫生学院研究人员和团体联合完成了一项长期医学项目,研究发现,老年人全身性疲劳的程度与其后续死亡风险之间有一定关联。

这项称为“长寿家庭研究”项目的受试者包括2906名平均年龄在73.5岁的老年人,其中54.2%为女性。医学专家们请参加项目的老年人多次填写

一份名为“匹兹堡疲劳程度测量表”的调查问卷。包含10个测量项目,得分范围0-50分,分值越高表示疲劳程度越大。项目第二次随访调查持续了近3年。

研究结果表明,除60至69岁年龄组,项目研究期间对自己身体疲劳程度打分高于25分的老年人,总体上要比那些打分低于25分的老年人死亡率高。其中,疲劳程度最高的老年人后续面临死亡的风险,可能超过疲劳程度低的老年人两倍多。(纾佩)

常运动的孩子数学好

本报讯 美国《体育运动医学与科学》杂志刊登瑞士一项最新研究发现,定期锻炼可能是儿童提升学习成绩的关键。儿童定期锻炼,心肺健康状况越好,学习成绩(尤其是数学和语文)就越好。

瑞士日内瓦大学心理学与教育学研究员马克·扬格斯博士和研究小组对日内瓦8所学校193名8至12岁的学生进行智力测试和体能评估。在“折返跑测试”中,参试学生从起点线快跑至20米之外的另一条线,然后以更快的速度返回起点。结合参试学生身高、体重、年龄和性别因素,这项测试结

果可评估参试学生的心血管适应能力。之后,研究人员通过9项任务评估了参试学生在抑制、认知灵活性和工作记忆3方面的主要执行力。评估数据与参试学生学业成绩对比分析结果显示,经常锻炼的孩子,心肺更健康,数学和语文成绩明显更高。新研究结果表明,心肺健康与执行能力有关联,与学习成绩间接关联。换言之,心肺状况越好,执行能力就越强,而执行能力会影响学业表现,特别是认知灵活性。因此,包括记忆力和专注力在内的智力因素实际上可通过有氧运动得到提高。(王兴旺)

人工智能可检测焦虑

本报讯 随着科学技术的发展,人工智能识别技术已被广泛应用于人类行为研究的各个领域,比如医疗保健、个人护理、老年护理等。近日,研究人员发现该技术在精神病学领域同样能发挥作用,这是因为精神病患者在精神、情感和行为方面都有迹象,且准确率超过92%。

美国精神病学协会表示,最常见的精神障碍形式是焦虑障碍,焦虑障碍影响着30%的成年人。巴基斯坦卡拉奇大学的研究人员利用智能手机的运

动传感器和惯性测量单元,创建了具有独特功能的新型焦虑行为数据库,建立了几种深度学习模型。研究人员让参与者佩戴能够记录动作的传感器,进行一系列的活动(包括闲坐、咬指甲、抠手指和指尖敲击桌面等)。使用算法和模型分析参与者的种种行为,发现通过人工智能识别能够发现与焦虑相关的行为。

该项研究人员表示,人工智能识别对分析、诊断、治疗和监测焦虑症等心理障碍会有一定帮助。(吕文升)