

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 不孕不只是女性的“问题”

□记者 魏应钦

本报讯 “我一说让丈夫和我一起做检查，他就生气，说怀不上孩子一定是我的问题。”近日，在市计生科研所不孕不育诊治中心王宏锋医生的诊室里，来自郟县的患者张女士这样说。

据悉，前来市计生科研所就诊的患者中，不少都是女士自己来就诊，夫妻双方愿意并主动到医院就诊的很少。“这样的话，很多不孕症夫妻走了

许多弯路也没有治好。其实，不孕不只是女性的‘问题’。”王宏锋说。

受孕是一个复杂的生理过程，怀孕前必须具备以下要求：1.女方的卵巢每月有正常成熟的卵子排出；2.男方精液中含有正常数量、形态和活力的精子；3.女方的输卵管通畅无阻，并有正常的蠕动和排卵功能，使精子和卵子能在管内相遇受精；4.受精卵必须能通过输卵管进入子宫腔，并能在子宫内膜里“种植”下来等。

“以上任何环节出现问题，均可导致不孕不育。因此，发生不孕是男女双方的事，夫妻同诊同治是关键。”王宏锋说，明确检查对不孕的治疗至关重要，否则若是男女双方都存在问题，或者完全是男方问题，那么女方治疗得再好也不能怀孕。所以，即便再健康的男性，也应该放下面子主动和妻子前往医院就医（身体外表健壮和生育能力不存在必然的因果关系）。

另外，不孕症患者夫妻同

诊同治，便于医生及时了解双方的各种情况，包括双方过去的检查结果和治疗经过。就算确诊问题只出在一方身上，也不能谁有问题治疗谁。否

则，这方好了，另一方可能又出现影响卵子、精子质量的其他因素，仍影响受孕。“夫妻同诊同治，利于明确诊断，尽快实现求子梦。”王宏锋说。



## 怕长胖要少吃6种“豆制品”

豆制品是公认的营养高手，《中国居民膳食指南(2016)》建议，每天应摄入15-25克的大豆或者相当量的豆制品。上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师唐墨莲表示，近些年，人们对豆制品的摄入量在不断提升，但这中间不乏存在错误吃法，导致豆制品的好处被抵消，且会不知不觉让人长胖，以下6种尤其要注意。

**豆腐泡。**南方称之为油豆腐，常常用于涮火锅、炖菜中。豆腐泡虽然原料是豆腐，但属于油炸食品，每100克的热量高达245千卡，是我们平时吃的豆腐的两倍多。豆腐泡外表色泽金黄，内部鲜嫩，富有弹性，很容易在不知不觉中吃多，导致摄入过多热量。

**鱼豆腐。**也称油炸鱼糕，是由鱼糜、大豆分离蛋白、淀粉、盐、味精、糖、植物油和水等按一定比例加工成块状，经熟化油炸而成，不是真正的豆制品。鱼豆腐味道鲜香、富有弹性，常常出现在涮火锅、麻辣烫中。如果鱼肉和大豆分离蛋白含量高，且来源和品质有保证的话，鱼豆腐是不错的蛋白质来源。但市场上多数鱼豆腐中鱼和豆的含量都很少，加之含有较高的糖、盐和油，经常食用可能增加肥胖、糖尿病、



资料图片

高血压等患病风险。

**千页豆腐。**干锅千页豆腐深受不少人喜爱，鲜为人知的是，其原料里没有大豆，主要原料是大豆油和大豆分离蛋白，还有玉米粉和食用盐、白砂糖、增稠剂等。相较于传统豆制品，千页豆腐的钙、大豆磷脂等含量很低，热量和钠含量又较高，肥胖和高血压人群要少吃。

**杏仁豆腐。**杏仁豆腐是以糖、杏仁、牛奶、琼脂等制

成的一款甜品，因其制作中添加了大量的糖分，不宜大量或经常食用，否则可能增加龋齿、肥胖、糖尿病、心血管等疾病等发病风险。

**冻豆腐。**它是真正的豆制品，但内部疏松多孔，容易吸收汤汁入味，涮火锅时吃太多容易导致油盐摄入过量。所以，烹调冻豆腐一定要减油减盐。

**腐竹。**腐竹是从豆浆表面连续挑起豆浆皮，干燥后

形成的类似竹枝的产品。腐竹的蛋白质含量接近45%，维生素B1、维生素B2、维生素E、胡萝卜素、钙、镁、钾等的含量也非常丰富，属于营养价值很高的豆制品。腐竹的缺点在于其热量相对较高，容易吸收油脂，如果做成油炸腐竹或肉炖腐竹等菜肴，热量会进一步增加。因此，烹调腐竹一定要注意少油。

(生命)

## 年仅37岁中风 竟因睡觉打呼噜

本报讯 不少人认为，俗称“中风”的脑卒中是老人家才会得的病，年轻人不会发生中风。不过，临床上却存在年轻人没有常见危险因素，却发生中风的案例。

广州的朱先生是位37岁的上班族，在上班过程中突然出现左侧手脚持续性麻木乏力，于是到广州市第十二人民医院就诊，临床经验丰富的神经内科主任、副主任医师戴建武接诊后，诊断患者为脑卒中。经过积极治疗后，朱先生手脚麻木乏力症状好转。

脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种疾病，包括缺血性和出血性卒中。其中缺血性卒中(脑梗死)占我国脑卒中的69.6%-70.8%。尤其是有高龄、高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、饮酒过量等危险因素时，中风概率明显增大。

不过，朱先生并不存在上述脑中风险因素，那是什么原因引起朱先生中风的呢？

家属无意中提到朱先生睡觉时经常打呼噜。难道存在睡眠呼吸障碍问题？通过完善睡眠呼吸监测，最终确定导致朱先生中风的罪魁祸首是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(重度)。

戴建武指出，睡眠呼吸暂停综合征(SAS)是常见的睡眠呼吸障碍疾病之一，也是引起中风的危险因素之一。但是这个危险因素往往会被患者、家属甚至医护人员所忽略。及早发现、诊断、治疗睡眠呼吸暂停综合征，对预防缺血性脑卒中的发生、降低脑卒中发生率具有重大意义。

据戴建武介绍，如果存在打鼾、肥胖、下颌后缩、高血压、冠心病、糖尿病、白天嗜睡、夜尿增多等情况，就需要做呼吸睡眠过筛试验，排查睡眠呼吸暂停综合征。(张青梅)

## 直爽的人心理更健康

本报讯 都说“性格决定命运”，那么什么个性的人过得更幸福乐观？最近，一项来自美国加州大学戴维斯分校、得克萨斯大学达拉斯分校和德国不莱梅大学等机构的心理学研究发现，某些人格特征和心理健康高度相关。

研究纳入了3000多名参与者，对他们的“大五人格

特征”(包括开放性、责任心、外向性、随和性和神经质)与心理健康之间的关系进行了相关性探索。分析结果显示，心理健康水平高的人通常有更高的幸福感、生活满意度和乐观感。进一步分析发现，这些人有以下个性特征：包容，会尝试理解他人的感受；乐观，能看到事情的积

极面；直率，与人相处时很真诚；情绪稳定，不容易大起大落。此外，他们也很友善、自控力强，不容易有攻击性、敌意和愤怒，更不会做出反社会行为。还有，他们的操纵欲比较弱，对人不那么刻薄无情；同时自恋程度低，不会羡慕虚荣。

这项研究成果表明，幸

福的人有一些基本的共同点，如果你也有这些个性，那么提示你有良好的心理状态，也更容易拥有满意的生活。如果你目前还不是这样的人，也可以根据需要进行人生目标做出针对性的调整，至少，做好情绪管理和为人真诚直率，都有助于提升心理幸福感。(蔡利超)