

如何干预肥胖型不孕不育

◎平顶山市生殖医学研究所 张迎春

众所周知,肥胖对人体健康的影响是多方面的,比如伴发糖尿病、脂肪肝、高血压、高尿酸、冠心病、多囊卵巢等。统计表明,肥胖者不孕症的可能性是正常体重者的3倍。我们门诊经常遇到因肥胖怀孕困难的人来求诊。比如,小李姑娘爱吃甜点,常喝饮料、吃煎炸食物,体形肥胖,婚后3年不孕。医生只要看到求诊者是肥胖,就会叮嘱其调整饮食,先减肥再备孕。

肥胖可根据公式计算来判断,即BMI(体重指数)=体重(kg)÷身高的平方(m²)。BMI在18.5—23.9之间属于正常;在24—28之间属于超重;大于28则属于肥胖。

肥胖如何影响生殖力?研究表明,随着BMI升高,中心型肥胖和内脏脂肪可导致“高胰岛素抵抗”和“高胰岛素血症”。“胰岛素抵抗”直接作用于卵巢,可降低肝性激素结合球蛋白产生,引起高雄激素血症,这些改变通过破坏下丘脑—垂体—性腺轴,影响卵母细胞质量,导致排卵障碍和月经异常。肥胖还会影响子宫内环境,不利的子宫内环境可损害内膜,影响胚胎着床,进而引起自然流产。

肥胖不仅损害女性生殖力,也会损害男性生殖力。研究发现,超重、肥胖男性发生少弱精症的风险增加,对DNA碎片和胚胎质量都有负面影响,从而导致男性不育。

在肥胖女性妊娠早期,子宫内新血管生成和胎盘发育不良,高胰岛素血症伴随血栓倾向,可导致胎儿血液供给减少;胎盘局部炎症和免疫细胞增加,胎儿暴露于异常的细胞因子

环境中且营养供应不足,也导致流产率增高。此外,肥胖女性妊娠后妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、早产等的发病率均会增加。

已经超重或肥胖的备孕患者,如何改变生活方式管理体重呢?主要从以下方面着手:

1.饮食干预。在很多人的观念里,控制饮食就是少吃甚至不吃,这是不正确的。生命的延续需要食物提供的能量,关键在于控制总能量,因此建议低能量平衡饮食。糖类以低血糖指数(在胃肠停留时间长、吸收率低)食物为主,保证优质的脂肪和充足的蛋白质摄入,同时要摄入丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,避免高脂、高糖饮食。推荐碳水化合物占45%—60%、脂肪占20%—30%、蛋白质占15%—20%的饮食结构。

2.运动干预。以有氧运动为主,每天至少30分钟中等强度的锻炼,比如散步、慢跑、游泳等。

3.行为干预。改变熬夜、吸烟、酗酒等不良习惯,缓解心理负担。

如果改变生活方式减重仍不成功,且合并二型糖尿病或代谢综合征,可考虑药物治疗。对于高龄、卵巢储备功能下降且肥胖并发症严重的患者,可考虑手术减重。减重5%—10%,不仅会降低心血管疾病、糖尿病及某些恶性肿瘤的风险,还可以提高备孕成功率,减少流产率及妊娠期并发症。

最后提醒,无论是想自然怀孕还是想通过试管技术生育宝宝,都要积极、科学地控制体重。适宜的体重对成功怀孕非常关键。

认识肝细胞癌与甲胎蛋白的关系

◎平顶山市第一人民医院感染性疾病科主治医师 鹿康清

肝病诊疗中,肝病患者会被建议做一项包括肿瘤标志物“甲胎蛋白”在内的抽血检查,今天就让我们认识一下这个肝细胞癌的“警示灯”。

甲胎蛋白(AFP)是一种人胚胎期由胎儿肝细胞和卵黄囊合成的糖蛋白。甲胎蛋白在胎儿血液循环中具有较高的浓度,出生后则下降,故在成人血清中含量极低。当肝细胞发生恶性病变的时候,肝细胞开始重新合成甲胎蛋白,以至于血清中的甲胎蛋白含量明显升高。

甲胎蛋白升高可见于3种情况:1.生理性升高:妊娠期孕妇的甲胎蛋白会升高,但通常<400μg/L;2.恶性升高:60%—70%肝细胞癌患者的AFP会升高,通常>400μg/L,生殖腺胚胎源性肿瘤和消化道肿瘤患者的AFP也会升高;3.良性升高:急慢性肝炎、肝硬化患者甲胎蛋白可不同程度升高,与肝细胞炎性坏死后再生有关。

一般良性肝病,甲胎蛋白是一过性升高,持续2—3周,而肝细胞癌则是持续性升高。因此,动态观察甲胎蛋白,同时综合肝脏超声、CT、MR、肝活检等多种手段检查,可协助早期筛查诊断肝细胞癌。甲胎蛋白不仅是早期诊断肝细胞癌的重要指标之一,也可用于肝细胞癌治疗后的疗效随访判断。对于各种病因性肝炎及肝硬化患者,定期检测甲胎蛋白是非常必要的。

非肝硬化的肝炎患者检测甲胎蛋白是否杞人忧天?答案是否定的。慢性肝炎—肝硬化—肝癌是众所周知的肝病三部曲,在慢性肝炎迁延反复过程中,发生肝细胞癌的风险

较正常人有大幅度上升,非肝硬化的肝炎患者甲胎蛋白升高也应警惕肝细胞癌的可能,避免贻误治疗。

甲胎蛋白过高,是不是已经形成肝细胞癌了?答案是不一定。研究显示,少部分肝炎、肝硬化患者的甲胎蛋白可升高,而多年监测均未发展至肝细胞癌。因此,不能仅凭甲胎蛋白升高就诊断为肝癌。一般来说,肝炎、肝硬化患者的AFP会轻度升高至25—200μg/L之间,经过治疗则会恢复正常。如果两个月内,AFP浓度持续处于400μg/L之上,则高度提示肝细胞癌的可能性大,需要结合肝脏超声、CT、MR、肝活检等多种手段来确诊是否有肝细胞癌。

甲胎蛋白正常,是不是可排除肝细胞癌呢?答案是否定的。临床中,有30%—40%的肝细胞癌患者甲胎蛋白持续正常。因此,即使甲胎蛋白正常的肝病患者,也需要综合肝脏超声、CT、MR、肝活检等多种手段进行检查,以早确诊是否患有肝细胞癌。

我国《原发性肝癌诊疗指南(2022年版)》指出,肝细胞癌高危人群主要包括:乙型肝炎、丙肝病毒感染,过度饮酒、非酒精性脂肪性肝炎,其他原因引起的肝硬化以及有肝癌家族史等人群,尤其是年龄大于40岁的男性。

总的来说,甲胎蛋白是早期筛查肝细胞癌相对有效、经济、便捷的肿瘤标志物之一,定期筛查可以提高肝细胞癌的早诊早治成功率。对于肝细胞癌高危人群,建议每3个至6个月检测一次甲胎蛋白,必要时进行肝功能、肝脏超声、肝脏CT或MR等检查。

孕期营养 孕育有方

◎平顶山市第一人民医院妇产科主治医师 张文静

怀孕十月,孕育一个优质宝宝,需要在孕期加强营养,做到营养均衡。如果孕妈妈在孕期出现营养不良,就会直接影响胎儿生长和智力发育。而孕期营养缺乏和营养过剩,都可能对母亲和胎儿的健康造成不良影响。

孕妇该吃什么

2022年8月,中国营养学会发布并解读《中国孕妇、乳母膳食指南(2022版)》,可帮助广大孕产期妇女,科学安排自己的饮食。

1.叶酸。从备孕时(怀孕前3个月)就要补充叶酸,每天400微克,一直补充到产后。备孕期补充叶酸是为了让身体的叶酸水平达到一定高度,以保证在受精卵分化时,胚胎的神经系统形成不会受影响,避免发生神经管畸形。如果孕前没有及时补充,要在确诊宫内孕后尽早服用叶酸,能及时有效地避免宝宝出现神经管缺陷。

2.热量。热量来源:主食占65%,其他35%来自食用油、动物性食品、蔬菜和水果等。孕早期(前三个月)胎儿生长缓慢,无需额外补充热量。孕中期以后胎儿生长加速,需要适当增加热量,补充胎儿成长的营养所需。

3.蛋白质。怀孕中晚期,胎儿发育迅速,孕妇应多吃富含蛋白质的食物,满足自身和胎儿的需要。优质蛋白质主要来源于动物,包括奶、鱼、禽、蛋、瘦肉。优质蛋白质能提供最佳搭配的氨基酸,尤其是牛奶。

4.糖类。孕妇主食中糖类主要是淀粉,孕中期以后,每天进主食0.4—0.5公斤,就可以满足需要了。孕期要定期产检,避免高血糖。

5.微量元素。除了铁,几乎所有的微量元素均可在平时的食物中得到补充,因此不需要额外口服保健品。

①铁。孕期常吃含铁丰富的食物,可有助于预防孕期贫血。孕期需铁量大,必要时可查血常规,贫血要及时口服硫酸亚铁片。

②钙。牛奶和奶制品中的钙是最容易被吸收的,应多食用。

③碘。母体孕期碘的供应若不足,可发生胎儿甲状腺功能减退。

6.维生素。维生素参与机体重要的生理过程,是生命活动中不可缺少的物质。维生素主要从食物中获取,新鲜蔬菜、水果、牛奶、蛋黄、鱼、动物肝脏等都含有丰富的维生素。

孕期营养补充原则

营养均衡最重要,全面补充不能少。孕中期孕吐消失,胃口也好起来了,孕妈妈一日三餐和平时一样吃就行,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素全面补充。不过,营养足量不是过量,过量不仅给孕妇增加患妊娠期糖尿病的概率,也会让宝宝营养过剩。

孕晚期的准妈妈不应挑食、挑食,除了主食,每天吃两个鸡蛋、牛奶250毫升、蔬菜500克、水果250克、食用油50克以及适量的肉类和豆制品。

孕育宝宝的过程幸福而又艰辛,希望每个准妈妈都能健康饮食,定期产检,孕育一个优质的宝宝。

积极预防良性前列腺增生

◎平煤神马医疗集团总医院泌尿外科 赵宏伟

随着年龄的增长,男性很可能会遇到良性前列腺增生症(BPH)。良性前列腺增生又称前列腺肥大,是一种非癌症疾病,会导致令人烦恼的排尿问题,影响生活质量。不过,可采取一些积极措施来预防或延缓良性前列腺增生症的发生。在本文中,我们将探讨良性前列腺增生症背后的科学原理、风险因素以及保持前列腺健康、避免良性前列腺增生风险的实用策略。

前列腺是一个核桃大小的小器官,环绕尿道。随着男性年龄的增长和荷尔蒙的变化,尤其是双氢睾酮(DHT)的增加,会导致前列腺的生长和增大。前列腺增生会导致排尿困难,如尿频、尿流无力、夜尿(夜间尿频)和膀胱排空不完全感。虽然良性前列腺增生症是衰老过程中的常见病,但以下几种预防措施可以帮助男性保持前列腺健康,最大限度降低前列腺明显增生的风险。

保持健康饮食。均衡营养对整体健康至关重要,对前列腺健康也有重要作用。在饮食中要加入水果、蔬菜、全谷物和瘦肉。番茄、浆果和绿叶蔬菜富含抗氧化剂,与前列腺增生症风险的降低相关。此外,红肉、高脂乳制品和加工食品的摄入量要适量,因为过量摄入可能会加重前列腺相关症状。

保持体育锻炼。经常参加体育锻炼不仅有益于心血管健康,也有助于改善前列腺健康。研

究表明,经常锻炼可以降低患前列腺增生症及其相关症状的风险。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,比如快步走或骑自行车。

保持健康体重。肥胖和体重过重与前列腺增生症的患病风险增加有关。通过均衡饮食和定期锻炼保持健康体重,可降低前列腺增生的风险。

保持水分充足,睡前限制液体摄入量。适当补充水分对整体健康和泌尿功能至关重要。然而,在傍晚时分减少液体摄入量可以最大限度地减少夜尿(也称为夜尿症)。限制咖啡因和酒精的摄入量,尤其是在睡前,将有助于控制夜尿和提高睡眠质量。

不要憋尿。感到有尿意时,不要延迟或忍住。频繁排尿有助于保持膀胱排空,减少尿潴留和前列腺增生症潜在并发症的风险。

避免吸烟、限制饮酒。吸烟与前列腺增生症的风险增加有关,这是因为吸烟对血管和荷尔蒙变化有负面影响。同样,过量饮酒会加重泌尿系统症状,导致脱水,不利于前列腺健康。

定期进行前列腺健康检查。早期发现是控制前列腺健康的关键。定期检查,尤其是发现泌尿系统有症状或变化时,一定要到医院检查。前列腺特异性抗原(PSA)血液检测和数字直肠检查(DRE)是监测前列腺健康的常用筛查方法。

良性前列腺增生虽与年龄有关,但并非是衰老不可避免的一部分。通过健康的生活方式,采取积极措施预防,可推迟良性前列腺增生的发生。此外,定期进行健康检查,可以确保及时发现并处理潜在问题。

