

不孕与哪些不良生活习惯有关

在社会快速发展的今天,虽然人们的生活水平不断提高,但调查发现,人类生育能力却不断下降,不孕不育患者逐年上升。这着实给人们敲响了警钟!而且不孕不育呈现越来越年轻化趋势,很大程度上是因不良生活习惯导致的。

太胖影响排卵

女性的正常排卵需要下丘脑-垂体-卵巢轴的正常运行。下丘脑下达命令使垂体分泌促性腺激素,卵巢接到促性腺激素的指令后分泌雌激素和孕激素,促使卵泡发育成熟继而排卵。

过度肥胖会影响女性的激素分泌,月经周期不正常,影响正常的排卵功能。同时,过度肥胖还会引发各种健康问题,例如:高血压、糖尿病、心脏病等,这些疾病也可能造成女性不育,并且会在怀孕过程中造成一系列并发症,让已经怀孕的准妈妈陷入危险之中。

高龄产妇更危险

女性的生育能力呈一个驼峰的形状,生育能力最强在20岁-24岁,30岁以后缓慢下降。35岁以后迅速下降,44岁以后就有近九成

的女性失去了受孕能力。女性的年龄越大,体内剩余的生育功能正常的卵子数量就越少。同时,子宫内膜可能会越来越薄,越来越不适合受精卵着床;阴道分泌物会变得流动性更差,更不容易让精子进入。

而对于35岁以上的高龄孕



妇,胎儿畸形率也增高,还会引发如高血压、糖尿病、心脏病、肾脏疾病等,以及各种妊娠并发症并加重,导致胎儿宫内生长发育迟缓。

盲目减肥内分泌失调

由于审美观念的变化,现在女孩子多数以“骨感”为美,殊不知,过瘦的女性也容易造成不孕。一般身高1.6米的成熟女性,体重最好超过50千克,才能不断排卵。因为当准妈妈体内没有足够量的脂肪,大脑就会逐渐生成一种叫做“脂瘦素”的内分泌物质,使女性的生殖功能减退,而这种不利影响是不可逆的。

另一方面,通过限制饮食来减肥,也容易造成营养不均衡,微量元素缺乏也会影响到生育能力。因此,爱美的女性们千万不要盲目减肥,避免导致内分泌紊乱、月经周期失调、排卵停止。

有毒化学物质伤害卵细胞

对某些特殊岗位(比如在生化实验室)工作的女性来说,如果准备怀孕,一定要提前至少半年离开工作岗位。因为很多化学物质中的毒素会破坏卵细胞,还很有可能造成内分泌紊乱。

市面上的一些防水服装、杀虫剂、食品包装、室内装饰品等商品所含有的有机氟化合物,不仅会给人

妇科炎症妨碍精子成活

女人的一生都应该注重阴道卫生。如果阴道发炎,阴道内酸碱度发生变化,白细胞增多,这些都会妨碍精子的成活,活动度下降,宫颈炎造成的局部内环境改变,不利于精子通过宫颈管,从而导致

不孕。

盆腔感染如果治疗不及时、不彻底,尤其是结核性或淋菌性感染,即使痊愈,也会造成输卵管的粘连、扭曲、狭窄,从而导致不孕或宫外孕。

常喝咖啡不利于胎儿生长

咖啡因容易造成胎盘代谢紊乱,不利于胎儿的健康成长。同时速溶咖啡中所含糖分多,对健康不利。为安全起见,正在备孕的女性最好告别咖啡直到宝宝出生。

经期同房感染易导致不孕

有些女性因缺乏医学常识的了解,甚至在经期同房。女性在月经期间体质会比较差,极易受到细菌的感染,所以月经期间是不可以同房的。如果在此期间同房,会引发一系列危害。

频繁人流易丧失生育力

部分准妈妈甚至还没有准备好,宝宝就已经意外地来临了。很多女性错把“无痛人流”当做“无痛人流”,随意决定宝宝的去留。

殊不知,流产的次数与发生不孕的几率是成正比的。人工流产会导致盆腔附件炎,输卵管发炎后堵塞,发生不孕。更要命的是,反复的人工流产会使子宫内膜变得很薄,备孕时,腹中的胚胎就像沙地里的小苗,得不到充分的养分,容易发育不良、自行流产。

艾星子·艾里 (同济大学附属第一妇婴保健院妇科主任医师、教授)

矫治甲亢突眼到内分泌科



甲亢突眼常见的临床症状为畏光、流泪、异物感,多数病人见到亮光或者风吹来时容易流泪,大概85%以上的病人有这些症状,刚开始时症状感觉不明显,随着病情进展,这些情况会逐渐加重,直至难以忍受。病情严重的病人有视力下降和复视(即双影)等。

也有少数病人并没有任何不舒服,或者开始时症状明显,慢慢

地就感觉不到了,但是发现有眼睑退缩、眼球突出等情况,容易被患者误解为老化的表现,从而寻求整形医师的帮助而耽误治疗,也有的病人因眼部不适就诊于眼科。甚至有极少数病人根本不去医院检查治疗,直到出现角膜溃疡、糜烂和眼部溃烂时才到医院救治,错失治疗时机,造成严重后果。而由于桥本甲状腺炎等疾病引起的突眼,容易漏诊或者误诊为其他眼病。

3. 患了甲亢突眼该注意哪些问题?

在甲状腺疾病导致的突眼中,有很多危险因素都能增加眼病的严重程度,其中吸烟能增加患者突眼的严重程度,也会影响突眼的治疗效果。因此,不管在疾病的哪个阶段,病人都应该主动或被动戒烟。

光线刺激是另一个影响突眼病情的重要因素,例如经常看电视、使用电脑、玩手机游戏等,不但加重畏光、流泪等症状,治疗效果

也大打折扣。有些因为工作需要难以避免使用电脑者,疗效明显比其他病人差。另外病人外出时需要佩戴太阳眼镜以避免光线刺激,有利于畏光的减轻。

突眼病人都需要家属帮忙明确晚上睡觉时是否存在眼睑闭合不全,如有这种情况,则需要睡觉时佩戴眼罩保护角膜,避免角膜上皮脱落和角膜炎症,减少角膜感染的几率。突眼病人晚上睡觉时需要适当抬高枕头,可以减轻眼眶压力和症状等。

最后需要提醒甲亢突眼病人,这种疾病虽然是内分泌系统的难治性疾病,但只要病人配合,避免上述提及的各种注意事项,并坚持一定时间的治疗,大部分病人能够明显改善,甚至完全康复。切忌急于求成或者因为近期效果不佳而逃避、放弃治疗。本版图片 TP 石勇铨(第二军医大学附属长征医院内分泌科教授、主任医师)

正确认识骨不连

的进步,机器伤、交通伤、运动伤等造成的四肢骨折逐渐增多,大多数人经过不手术的保守治疗或者手术治疗后骨折愈合。但是,仍有相当多的病人要面对骨头不长的情况。当骨折在自身发生时,患者最担心的就是骨折不长,因为这不仅耽误正常的工作生活,还造成长时间的身

心痛苦。那么,担心的事情真的发生了,该怎么办呢?

其实,很多病人并不是骨不连,而是骨延迟愈合。对于骨延迟愈合,继续等待是合理的,并不需要手术干预。那么,它与骨不连的界定是什么呢?骨不连是超过九个月骨折没有愈合,而且近三个月没有骨生长

迹象。骨延迟愈合则是虽然比正常愈合得慢,但是还是在缓慢生长,并没有停止。所以,通过近几个月的X线对比,如果骨折仍有缓慢生长的迹象,就不能盲目戴上“骨不连”的帽子,可以通过增加营养、理疗、功能康复、部分负重、超声等其他辅助手段来促进骨生长。

可是,如果真的是骨不连了怎么办呢?首先得明确骨不连的原因。主要类型有肥大型骨不连、萎缩性

“网球肘”并非专业运动员的职业病,反而普通人更容易发生。

由于在网球和羽毛球运动员中较常见,肱骨外上髁炎又因此得名“网球肘”,这是肘关节外侧前臂伸肌起点处肌腱变性、退化和撕裂而引起的一种疼痛。疼痛的产生是由于前臂伸肌反复用力引起的慢性撕拉伤造成的。除了运动员外,家庭主妇、泥瓦匠、木工等长期反复用力做肘部活动者,也容易患上该病。

肱骨外上髁炎多数发病缓慢,初期,患者只是感到肘关节外侧酸痛。患者自觉肘关节外上方活动痛,疼痛有时可向上或向下放射,感觉酸胀不适,不愿活动。逐渐进展至手不能用力握物,提壶、拧毛巾等动作也可使疼痛加重。可以概括为:能提不能端。

局部无红肿。检查可发现在肱骨外上髁桡侧腕短伸肌起点处有局限性压痛点,有时压痛可向下放散,甚至在伸肌腱上也有轻度压痛及活动痛。一般不需要拍X光片,必要时可通过X线片了解肘关节骨骼是否正常、伸肌腱近端处有否钙盐沉着。MRI检查可以详细了解肘关节骨骼、肌腱、韧带、软骨的细微表现,早期发现病灶,正确诊断,及时处理,有助于获得良好的治疗效果。

治疗分为非手术治疗和手术治疗,大多数病人可以通过前者获得满意疗效。

非手术治疗有休息、服消炎镇痛药、护具、热疗、冷敷、牵拉疗法、力量练习、局部封闭和体外冲击波治疗。休息时须避免引起疼痛的活动;口服或外用阿司匹林或非甾体类消炎止痛药;在前臂使用加压抗力护具,可以减少前臂肌肉受到的张力;热疗应用在牵拉疗法和运动准备活动之前;冷敷应在活动之后,或出现红肿热痛时采用,一般放在肘外侧,1天4-6次,1次10-20分钟;当急性疼痛消失后即按医嘱开始轻柔牵拉肘部和腕部,不要产生疼痛,保持牵拉状态10秒钟,重复多次;按医嘱进行加强腕伸肌肉力量的训练和其他手臂运动;疼痛严重者可以在肘关节外侧注射可的松类药物,帮助消炎、止痛;冲击波治疗是近年非常推崇的治疗方法,可以改善局部血液循环,减轻疼痛,诱导再生修复,疗效较好。

经过正规的保守治疗半年后,如果疼痛症状仍然严重,已经影响生活和工作了,就可以考虑手术治疗。有微创的关节镜手术和创伤亦不大的开放性手术,主要目的是清除损坏的不健康的组织,改善或重建局部的血液循环,促进局部肌腱和骨止点处的愈合。

在平时锻炼和工作生活中,适时穿戴品质优良的护具,可以减少发病,促进恢复。

李云霞 (复旦大学附属华山医院运动医学科副教授、副主任医师)

骨不连、感染性骨不连和骨缺损性骨不连。骨不连成因多种多样,对因治疗才能少走弯路,针对每个病人“私人定制”个体化的策略,才能保证手术和治疗的效果。显微外科技术和Ilizarov骨牵张技术是当今临床骨科医生治疗骨不连的两大利器,为广大骨不连病人,特别是复杂性骨不连病人的治疗带来福音。

韩培 (上海交通大学附属第六人民医院骨科副主任医师)