

情人节话优生优育

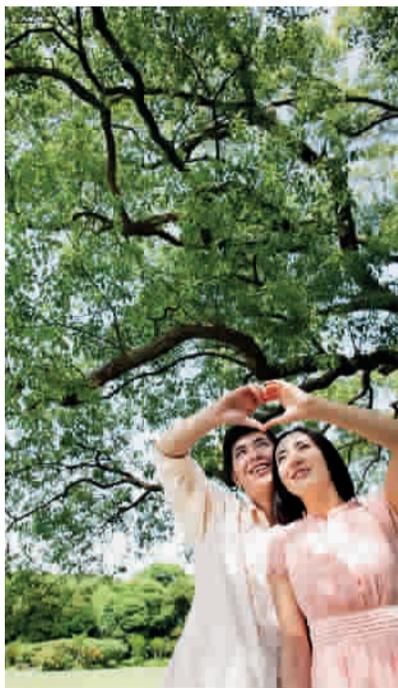
又是一年春好时, 恰逢2月14日情人节, 年轻的爱侣们柔情蜜意, 讨论计划着孕育“龙宝宝”时, 我们不妨聊一聊优生优育。

一说到优生优育, 年轻的准妈妈经常会问: “我们准备怀孕了, 饮食上需要注意什么?” 总的来说是: 吃“各种”“当季”的“新鲜”食物, 避免烟酒刺激。

随着社会生活水平的提高, 当我们说到饮食营养时, 往往不再担心营养的缺乏而更多关注的是摄入的营养是否均衡, 但特定营养成分的过多摄入也是一种营养不良。不挑食, 摄入食物的多样性, 可以保证营养素摄入的均衡。举个例子, 现在大多数年轻女性都知道叶酸在预防神经管畸形中的重要性, 但可能她们不了解的是, 多种食物中, 如谷物、新鲜水果、蔬菜、蛋类、动物内脏等, 均含有丰富叶酸, 只要饮食均衡就可以获取足够的叶酸了。

现在我们能吃到各种反季节蔬果, 但是如果准备孕育宝宝了, 还是建议尽量选择当季的蔬果。因为反季节的蔬果往往需要进行一系列促进其生长的措施, 包括施用肥料、植物激素等技术, 这些措施对早期胚胎发育的影响尚不明确。有些蔬果是靠长期贮存后反季节上市, 贮存过程中也可能涉及到一些用于保鲜的化学药剂, 也是需要当心的。

中国人有食用腌制、熏制食品的习惯, 但是准备孕育宝宝的年轻夫妇要避免食用, 尽量吃新鲜食品。腌制食品往往富含亚硝酸盐, 过量摄入不但影响血液携氧, 而且有致



畸、致癌作用。

香烟里含有尼古丁, 可以影响性激素分泌, 杀伤精子, 降低男性性功能, 影响生殖细胞和胚胎的发育, 造成胎宝宝畸形。酒精直接影响精子和卵子的质量, 也可以通过影响叶酸的吸收而造成畸形胎儿。古代陶渊明嗜好饮酒, 他生了5个儿子, 都是智力低下, 最后陶渊明无可奈何作诗云: “……虽有五男儿, 总不好纸笔。阿舒已二八, 懒惰固无匹。阿宣行志学, 而不爱文术。雍端年十三, 不识六与七。通子垂九龄, 但觅梨与栗……”

男性的精子发育从产生到成熟大约需要90天, 而女性卵泡最后的发育、成熟阶段大约需要85天, 因此准父母们最好在孕育宝宝前3个月就注意戒烟戒酒, 同时避免接触二手烟。

在饮食方面需要注意之外, 想获得一个健康聪明的小宝宝, 年轻夫妇可能还要对自己的生活方式进行一些调整。

首先是要适度锻炼, 自身减压, 保持一个轻松的心理状态。现代人, 特别是生活在都市里的人们, 由于缺乏锻炼, 竞争激烈, 压力较大, 常处于亚健康状态。身体不佳对生育的影响毋庸置疑, 而心理因素对生育的影响一样重要。有研究表明过大压力, 引起情绪压抑, 甚至出现抑郁时, 会抑制生育能力, 在女性中更为明显。为了能够有一个良好的心态迎接宝宝的来临, 保证充足的睡眠, 积极锻炼, 适度减压是非常必要的。

其次要开始注意自己身边的环境安全。我们的生活、工作环境并不如意, 可能存在一些高危因素如微生物、化学污染、放射性物质等, 这时就要有意识地识别和避开, 譬如避免在人多混杂的地方逗留, 以免感染致病微生物; 家里饲养的宠物如猫、狗尽量在孕前寄养到亲友家; 避免接触各种化学药剂如杀虫剂、挥发性溶剂等, 碰到需要服用药物时向医生咨询, 了解其对怀孕是否存在影响; 在可能接触射线的环境里注意避让和防护等。

除了注意自身的饮食起居、锻炼身体、调整心理状态外, 必要时也可以到医院进行孕前检查。孕前检查可以帮助了解夫妻双方的身体状况, 及时发现有问题予以解决, 将身体调整到最佳状态来孕育下一代。

周围 纪亚忠 (主任)(同济大学附属同济医院生殖医学科)



糖尿病可引起全身多种并发症, 其中眼部的病变就称为糖尿病性眼病。目前很多病人对糖尿病性眼病的认识非常缺乏, 等到看不见了才就诊, 往往错过了最佳治疗期而失明。为了保护视力, 防止失明, 从确诊糖尿病的那一刻起, 就要关心眼健康。

糖尿病可以导致各种眼部并发症, 其中糖尿病性白内障通过手术治疗一般可复明。糖尿病性视网膜病变将产生不可逆性盲, 目前已是我国常见的致盲性眼病。

糖尿病性视网膜病变能致病人失明的主要原因是新生血管形成和出血。由于眼底视网膜上长出新生血管, 使视力慢慢下降。如果病人此时忽视治疗, 将会使玻璃体腔内出血, 也会导致视网膜脱离, 病人将永久失明。同时也可能引起青光眼而致病人发生剧烈眼痛。

糖尿病人应该认识到糖尿病性眼病, 并积极防治。首先, 要控制好血糖, 这是防治并发症的基本条件。其次, 糖尿病患者应定期进行眼科检查, 以便早期发现眼部并发症, 及时治疗。一般首次发现糖尿病, 就应该到眼科就诊, 让医生制定一份详细的随访和治疗方案, 如每年随访观察; 或接受保护视网膜血管的药物; 对较严重的病人, 需及时采取视网膜激光治疗以保护视力; 对于严重的糖尿病视网膜病变病人, 需及时行玻璃体切割手术以防止失明。另外, 对于糖尿病患者行白内障手术前, 应该先到眼底病医生那儿就诊, 明确及控制眼底病变后再行白内障手术, 因为伴有糖尿病的白内障手术可加重眼底病变而使视力下降。

总之, 只要糖尿病病人增加对自身疾病的认识, 在还没有发生明显视力下降的时候, 就应该到眼科就诊, 保护视力, 防止失明。

王志良(上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科副主任医师)

保护视力与诊治糖尿病需同步

患了精索静脉曲张怎么办?

小李马上就要大学毕业了, 毕业前常规体检时被发现患有左侧精索静脉曲张。小李非常紧张, 总感觉左侧阴囊胀鼓鼓的, 因担心未来会影响生育而闷闷不乐。几天后他终于鼓起勇气到某三级医院泌尿外科就诊, 他希望能从医生那里了解精索静脉曲张到底是怎么回事, 自己该如何应对。

精索静脉曲张是指精索里的静脉因回流受阻而出现的盘曲扩张。这是青壮年常见的疾病, 男性人群发病率为10%~15%。因为

左侧精索静脉呈直角汇入至左肾静脉, 血液回流容易受阻, 同时可能静脉瓣发育不良, 精索静脉曲张大部分发生于左侧, 不过双侧发病的患者也不少见, 可高达20%左右。大部分轻度精索静脉曲张没有明显症状。严重时可能出现腰痛、阴囊肿胀、疼痛感, 同时可以检查到阴囊内蚯蚓状静脉团块。除了带来阴囊不适外, 严重的精索静脉曲张, 可能导致睾丸萎缩和精子生成障碍, 造成男性不育。

一般轻度精索静脉曲张、精子质量良好的患者不需要处理, 可减少站立时间, 局部冷敷, 阴囊托带等保守治疗。严重的精索静脉曲张, 症状明显, 导致男性不育患者可考虑手术治疗, 目前常规的手术方式为患侧精索静脉曲张高位结扎术。

医生详细询问了小李的症状, 并进行了必要的体检和精液常规检查。通过睾丸、附睾、精索超声检查, 显示小李左侧精索静脉曲张轻度曲张。其他检查结果均属于正常。因为小李没有任何明显不适, 医生建议他采用保守治疗, 注意休息, 避免长时间站立, 并定期随访, 复查超声。谢欣(上海交通大学医学院附属瑞金医院泌尿外科)

结肠癌手术后, 由于手术切端吻合、手术中肠道受到机械刺激等原因, 手术后患者易出现腹泻、便秘或腹泻便秘交替的症状。根据我院对于300余例大肠癌术后患者观察, 一至两年内出现慢性腹泻的患者达到80%以上, 肠道功能紊乱症状的发生使患者的日常生活受到很大的限制, 造成不便。

肠癌术后肠道功能紊乱常见的症状有厌食、腹痛、腹胀、便秘、便秘或便秘交替出现、里急后重, 严重者表现为营养不良或腹水。改善患者肠道功能, 主要靠“养”。

首先应调适心态, 对于这种肠道功能紊乱, 排除肿瘤复发或合并感染情况后, 应放松心情, 正确对待了解其在一定时间(约2年)后可以达到逐步缓解。

注意饮食的合理搭配, 避免生、冷、辛、辣食物刺激肠道, 应多进食水果、蔬菜等含有丰富纤维素的食物。注意腹部的保暖, 避免伤其阳气, 使脾胃更加虚弱。

中药治疗主要从改善患者体质入手, 健运脾胃、补中益气、利水渗湿是常用的方法。在临床上常将其分为四型。

(一)脾胃虚寒, 症见倦怠无力,

肠癌术后「养」好肠道功能

面色无华, 腹部隐痛, 喜按, 大便溏, 治疗以补气为主, 常用黄芪、人参、肉桂、吴茱萸等药物。

(二)中气下陷, 症见气短、少气无力、纳后腹胀、便溏甚至大便失禁, 可服用补中益气丸, 红枣、人参等。

(三)肝气犯胃, 症见口干、口苦, 烦躁胸闷, 喜太息, 大便不畅, 泻后不解, 常用柴胡、郁金等配合健脾药物治疗, 可食用芹菜、豆芽菜、陈皮、金橘等。

(四)湿盛型, 症见厌食恶心、大便溏、里急后重、四肢沉重, 常用参苓白术散等, 可以使用茯苓、白扁豆、米仁等。

肠癌术后肠道功能紊乱除了使用中药外, 也可以用一些中医传统方法进行治疗如耳穴、足底按摩、推腹按摩、穴位按压的方法, 促进肠道功能的恢复。

殷晓聆(上海中医药大学附属上海市中医医院肿瘤科)

科普讲座

2月15日(周三)下午1:30, 上海市中医医院(芷江中路274号)门诊六楼第一教室, 举行中医

医院康爱讲堂科普讲座咨询活动。主题为《肠癌术后肠道功能紊乱中医诊治》, 欢迎患者及家属积极参与。

不同部位的肩周问题应对各异

冬季, 传统观点中的“肩周炎”常常令不少中老年人感到痛楚和不适。其实, “肩周炎”已逐渐被肱二头肌长头腱鞘炎, 喙突炎, 冈上肌腱炎, 肩峰下滑囊炎, 冻结肩, 肩撞击综合征, 肩袖损伤等具体定位性的诊断名词所取代, 严格说来, “肩周炎”在医学界已名存实亡。

为了便于向大众普及防病常识, 本文仍沿用“肩周炎”的表述。肩周炎的发病诱因主要与人体进入老年期后软组织退行性病变, 对各种外力的承受能力减弱有关。长期过度活动, 姿势不良等所产生的慢性致伤力也是主要的激发因素。

多数不同诊断名称的肩周炎患者, 经过服用止痛剂、非甾体抗炎药物, 外用祛风散寒、解痉通络、活血化瘀的中药, 局部封闭注射, 理疗等可治愈或缓解。喙突炎的封闭治疗效果最好; 冻结肩为一种自限性疾病, 一般病程在一年左右可自愈。

有一部分患者需手术治疗。如顽固性肩周炎, 指经过3个月



以上保守治疗无效, 长时间顽固性疼痛、骨骼畸形、肩袖肌腱严重病变或断裂、关节内粘连及关

节囊挛缩导致的肩关节功能严重障碍, 或肩峰下骨赘造成明显撞击。

患者平时需注意防寒保暖, 避免使肌肉组织受刺激而发生痉挛, 久则引起肌细胞的纤维样变性, 肌肉收缩功能障碍而引发各种症状。加强肩关节功能锻炼, 老年人可经常打太极拳、舞太极剑等。纠正不良姿势。对于经常伏案、双肩经常处于外展工作的人, 应注意调整姿势, 避免长期的不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。注意容易引起继发性肩周炎的相关疾病, 如糖尿病、颈椎病、肩部和上肢损伤、胸部外科手术以及神经系统疾病, 保持肩关节的活动度。对已发生肩周炎的患者, 除积极治疗患侧外, 还应对健侧进行预防。有研究表明, 有40%的肩周炎患者患病5~7年后, 对侧也会发生肩周炎; 约12%的患者, 会发生双侧肩周炎。所以, 对健侧也应采取有针对性的预防措施。本版图片 IC

程颺(同济大学附属第十人民医院关节外科教授)