

备孕“功课”，你做到了吗？

有一部分怀疑得了不孕不育症的夫妻，经医生提醒点拨后，脸上立刻流露出恍然大悟的神情。在远离那些干扰受孕的因素之后，很快怀孕成功。在第三届中美不孕不育学术高峰论坛上，与会专家给出了年轻夫妇应当完成的备孕“功课”——

● 收起香水和彩妆

香水成分比较复杂，大多数为化学品，易导致过敏，且对胚胎产生不良影响。彩妆中铅等重金属含量较高，对胎儿生长发育不利。准妈妈保持基本的皮肤清洁即可，少用这些含铅化妆品。

● 室内慎放花草

室内植物宜选虎皮兰、吊兰、绿萝等。香味过于浓郁的花，如茉莉花、丁香、水仙、木兰等，其香气会影响人的食欲和嗅觉，甚至会引发头痛、恶心、呕吐。

● 室温湿度要适宜

一般来说，室温在 18℃-24℃，湿度保持在 40%-50% 为佳。过高或过低的温度、湿度，会引起人的情绪波动，出现烦躁不安或

抑郁。情绪不佳必然影响排卵、生精功能，从而影响受孕。

● 合理的室内布局

房间保持空气流通，多开窗换气。房间不宜阴暗，要有足够的阳光或保持适度的光线，避免细菌滋生。房间设置宜温馨、明亮、干净、简洁。

● 远离噪声污染

长期生活在 70-80 分贝或者更高的噪声下的男性，易产生性功能下降，甚至出现精液不液化或无法射精等现象。准妈妈长期遭受噪声污染，会加重早孕反应，甚至会造

● 家中不养猫狗

弓形虫喜欢寄生在猫和狗身上。一般来说，健康人(孕妇除外)的免疫系统能够杀灭它，只有少数人会发病。但如果男性不幸感染弓形虫，会破坏其精子质量，影响生育能力。养猫狗的女性备孕前要做一项 TORCH 化验，筛查影响受孕和致胎儿畸形的弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。袁纭

前列腺癌「龟兔猴」诊治有别

确诊时病情已发展至晚期，主要症状表现为尿血、尿痛及骨痛。复旦大学附属肿瘤医院叶定伟教授指出，50岁以上男性体检中应包含 PSA，有条件的可进行直肠指检、经直肠超声，往往能早期发现前列腺癌患者，因此，定期体检不应被忽视，尤其是退休后，也应一年体检一次。

前列腺癌的很多病人可能获得长期的局部控制，甚至治愈。但其可治性受到多种因素比如肿瘤分级、分期及治疗前的 PSA 水平等的影响。临床上发现，肿瘤级别低，局限在前列腺内的病人的生存率实质上与无前列腺癌的相当年龄者一致。一些有局部前列腺癌的老年病人，特别是分化好的，也就是上述的“乌龟型”，可能无需治疗，予以观察病情变化即可。

对于“兔子型”、“猴子型”前列腺癌患者而言，根治性前列腺切除术或放疗是有效治疗手段，特别是年龄较轻的病人，根治术可能最理想，可延长预期寿命。

晚期前列腺癌最主要的治疗方法是内分泌治疗，也叫雄激素阻断治疗。在前列腺癌中，雄激素由肾上腺、睾丸、肿瘤本身分泌，均能促进肿瘤生长，而雄激素阻断治疗能够降低雄激素水平从而实现“去势”。虽然该疗法有一定疗效，但对肿瘤的控制一般仅能维持 1.5-4 年，随后会进一步发展为去势抵抗性前列腺癌，甚至转移至前列腺以外的其他器官，比如骨骼，成为转移性去势抵抗性前列腺癌。目前，转移性去势抵抗性前列腺癌患者的生存期通常小于 2 年。值得期待的是，新一代的抗雄激素治疗药物已在海外上市，并在临床上得到了广泛的应用，其能有效延长患者总生存时间，提高他们的生活质量。今年这些新药也会被陆续引入国内。我们可以预期，肿瘤药物成功研发的一小步，意味着患者生命尊严提升的一大步。

魏立 本版图片 TP

“龟”、“兔”、“猴”，通俗形象地概括了早期前列腺癌分期及分级的特征。在前列腺癌高发趋势及前沿治疗媒体沟通会上，为了方便老百姓了解前列腺癌，中国前列腺癌联盟主席、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩教授介绍了上述有趣的比喻。“乌龟型”主要是指无进展或进展非常缓慢的前列腺癌，是“不被唤醒的卧底”，“兔子型”是指稍有惊扰就伺机肇事的前列腺癌，“猴子型”是指一直上蹿下跳、进展迅速的前列腺癌。具体到某个病人是哪一种类型，需要通过 PSA 检查、影像学方法进行临床分期、经直肠穿刺活检等指标确诊。由此提示我们，前列腺癌的未知领域远比已知的广阔，“龟兔猴”也是全新的研究方向，要经过缜密的临床验证；前列腺癌的治疗应采取个体化策略，手术只是有效的治疗手段之一。

2012 年全球肿瘤流行病学统计数据显示，2012 年新诊断的前列腺癌患者为 110 万，约占新增癌症病例总数的 15%。前列腺癌已成为全球范围内男性中第二位最常见的癌症。上海市区 1983-2009 年这 20 多年间的前列腺癌发病率则增长了 10 余倍。前列腺癌发病率迅速攀升的原因主要有二：社会老龄化程度加剧，65 岁至 70 岁是前列腺癌的高发年龄段，80 岁以上的男性患者也为数不少；在 50 岁以上男性人群中普及血清前列腺特异性抗原 PSA 项目，筛查出部分患者。

前列腺癌与遗传有关。另有研究发现，适当摄入大豆异黄酮类食物、多饮用绿茶、多晒太阳对预防前列腺癌有益，高动物脂肪的饮食习惯可增加前列腺癌发生风险。前列腺癌早期不易被发现，通常



拍牙片的辐射剂量属于“微量”

在日常诊疗过程中，经常遇到不愿配合牙片检查的患者，主要是害怕拍片会有辐射而影响健康。

其实，依照目前国际放射防护委员会的推荐，一般民众辐射限值为<5毫西弗(即 5000微西弗)/人/年，依此推算每人每年可接受 200 张的牙科 X 光照射。口腔的 X 光检查辐射剂量是非常低的，因此而引起疾病的可能性很低，诱发癌症的几率更是微乎其微。

牙片分为全景片、根尖片以及牙 CT，根据病情需要选择不同的牙片。一般情况下，口腔科医生可以通过牙片了解到龋齿的范围、根尖炎症以及牙周组织的情况，包括某些发育畸形、颌骨肿瘤等，便于诊疗计划的制定，同时为医患之间的沟通提供了切实形

象的依据。

关于孕妇及哺乳期女性拍牙片的问题，需要特别介绍一下。在防护到位的情况下，孕妇及哺乳期女性并非不能接受牙科 X 线检查。由于未经治疗的牙科感染可能会对胎儿构成潜在威胁，所以在某些急症情况下，孕妇不得不接受拍片检查。虽然牙科 X 光照射的辐射剂量极低，但我们仍需做好完善的防护措施，在孕妇腹部围上铅质的防护衣，尽最大可能降低对胎儿的影响。但是为了避免不必要的损伤，我们还是建议尽量避免孕期的放射检查，鼓励育龄期女性在备孕前做好彻底的牙科诊疗。

朱铭颐(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔综合科)

慢性心脑血管病如何科学康复

根据统计：目前，我国每年因慢性心脑血管疾病直接造成的死亡人数在不断增加，成为致死率最高的慢性疾病。即使抢救及时，仍约有 75% 以上的幸存者生活不能完全自理，其中 40% 重残，严重威胁人类健康！

众所周知，慢性心脑血管疾病产生的主要因素是由于动脉粥样硬化产生了血栓(斑块)。而形成斑块及血栓主要有三方面因素：一是血管壁的损伤；二是血流减慢；三是血液成分发生了改变。对斑块及血栓形成最大的因素是血管壁的损伤，而动脉硬化又是引起血管壁损伤的最主要的因素。动脉硬化斑块造成了血管壁结构的改变，并吸引血小板黏附于血管壁。血管狭窄和血黏度增高又可导致血流变慢，进一步促使血小板的积聚。进而产生各种慢性心脑血管疾病！

医学界专家在结合了慢性心脑血管疾病发病机理，以及中、西医各种康复手段之后证实：应用“抗心脑血管器官组织纤维化”(自然医学)方法首先保护人体未纤维化的心脑血管器官组织，可达到溶解血栓，对血液进行净化，恢复血液成分，增加血液流速，防止病情进一步发展、恶化。然后逆转已经纤维化的心脑血管器官组织，对心脑血管的纤维增生(斑块、血栓)及血管壁损伤细胞进行修复，恢复血管韧性、弹性，从而保护和恢复人体心脑血管器官组织功能。

“抗心脑血管纤维化康复方法”为慢性心脑血管病康复增加了新的科学途径！

以上内容出自人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R9338)一书 双马

坚果营养 扮美健康

元旦一过，农历新春就在眼前。佳节喜庆气氛哪能缺少坚果扮美，再者冬日本身就是坚果的狂欢季。在吃货盛赞坚果有益健康的同时，也有人吐槽坚果能量和脂肪含量容易超标。坚果怎么吃才能既健康又美味呢？

坚果在我国食用历史悠久，早在商周时期便有记载，后在《本草纲目》、《千金要方》等古籍中，均详细记载了长期食用坚果能令人“发黑、身轻、步健”的功效。

现代医学也充分证明：坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、膳食纤维，有调节血脂、预防动脉粥样硬化的作用；含有较高的维生素 E，能够清除体内自由基，防止细胞老化，对延缓衰老、改善心血管系统活力有一定效果，同时 B 族维生素的含量也是植物性食品中的佼佼者；坚果中还含有丰富的钙、磷、镁、铁、锌、硒等矿物质元素，在这些营养素的共同作用下，使坚果对预防冠心病、降低血脂、保护血管弹性、强壮筋骨有一定作用。因此，坚果类食物被美国《时代》杂志入选现代人的 10 大营养食品之一。俗话说“过犹不及”。每日少量食用坚果类食物可以为健康“锦上添花”，但是如果放开量

吃，也会由于过多脂肪的摄入而造成血脂的难以控制。一般而言，坚果类的食用量控制在每日一小把(带壳 25 克)是相对比较合适的，细水长流，才能使它更好地发挥效果。

肥胖者、脂肪消化不良者、咽炎患者、口腔溃疡者、幼儿、对坚果过敏人群在食用坚果时应格外谨慎小心，或者尽量避免吃坚果。

除了整粒直接吃以外，坚果的吃法多姿多彩。首先是打碎、磨粉。打碎吃，可让消化速度加快，自然血糖、血脂的上升速度也会加快。对于那些消化不良的人，那些缺少矿物质的人而言，坚果打碎吃或者磨成酱吃比较好。其次，打入豆浆。相比而言，这种方法既简便又容易控制摄入量。打豆浆时加一把坚果，既增添了坚果的香味，又不会摄入超标，对于老年人尤其推荐。还有，坚果入菜，直接用来炒菜和凉拌菜。凉拌菜比较简单，直接撒在拌好的菜里面就行了；炒菜则要记得，要晚一点加入，不要首先把坚果扔进热油，以保持其营养成分。

冯晓慧 葛声(营养科主任、主任医师)(上海交通大学附属第六人民医院临床营养科)



慢性心脑血管病康复知识专家咨询

为了提高广大读者慢性心脑血管病健康意识，特安排心脑血管专家进行健康知识讲座及答疑解惑！
时间：(第一场)2014 年 1 月 12 日(周日)下午:13:00-15:00
(第二场)2014 年 1 月 19 日(周日)下午:13:00-15:00
地址：黄浦区普安路 189 号(曙光大厦)22 楼
专家：邵维城 教授 主任医师(中国)
★ 上海第二医科大学 教授
★ 原上海市同仁医院 副院长 ★ 抗组织纤维化科普咨询中心资深专家 乔战 主任(中国)
★ 抗器官组织纤维化科普咨询中心 主任
★ 国家高级健康讲师、营养师 ★ 中国保健协会工作委员会 委员
注：有多位知名慢性心脑血管健康咨询专家提供咨询
主办单位：上海瑞臻德堂健康咨询有限公司

垂询电话：021-53511220 53511221(场地有限，请预约后参加)