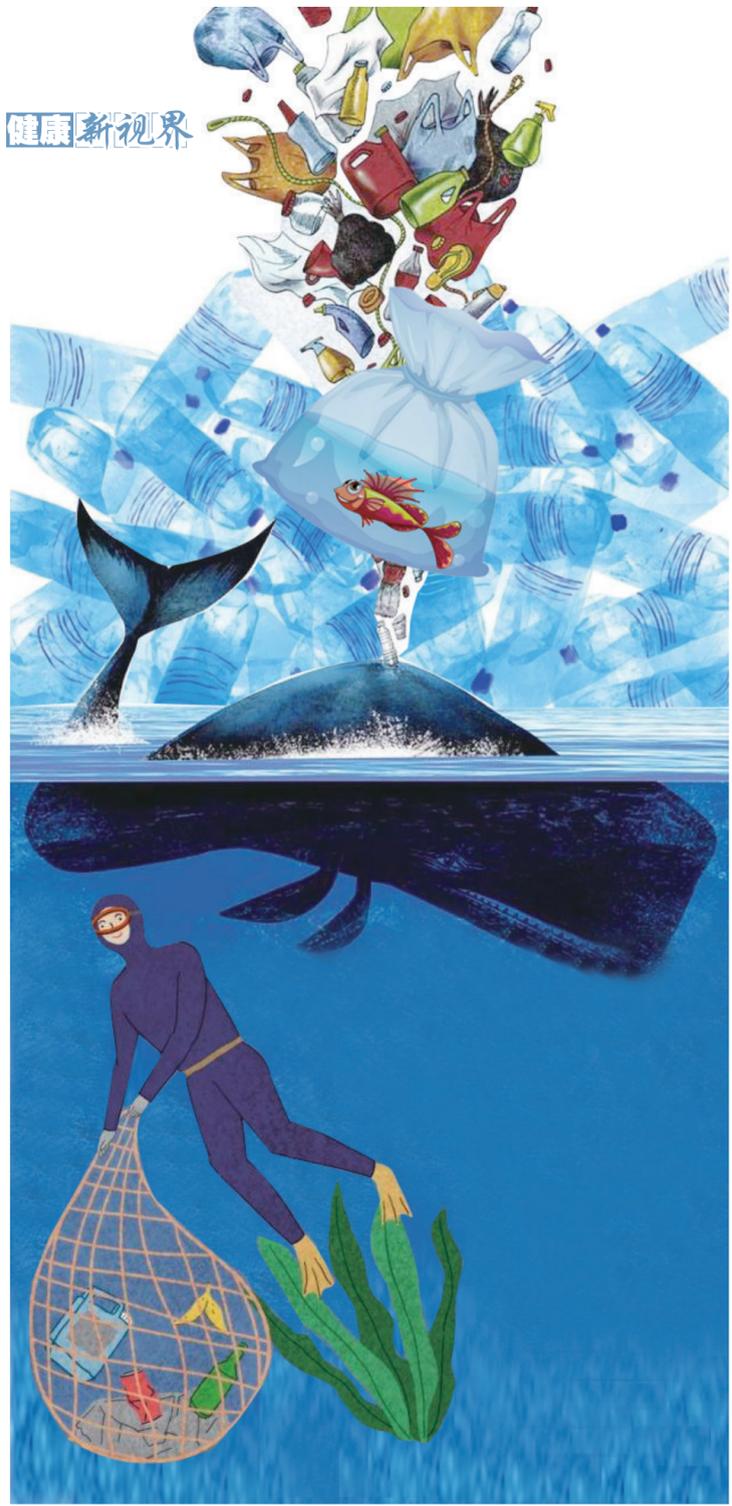


微塑料进入人类食物链损害健康,环境激素污染影响生殖健康

保护生殖健康别忽视环境因素

健康新视界



中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“环境激素也会影响生殖健康。”全国政协委员、战略支援部队特色医学中心主任顾建文近日在向两会提交的《关于监控环境激素防范我国人口生育质量恶化的提案》中呼吁,要多措并举,提升我国人口生育质量。同时,北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生近日也提醒,现在我们不得不面对微塑料带给人健康挑战。

每人每年平均摄入微塑料数万个,微塑料可能导致局部炎症

近期,马冠生教授团队以某高校学生为研究对象,采用“3天24小时膳食记录法”了解研究对象食物的摄入情况,采用“7天24小时饮水记录法”详细记录其饮水类型和饮水量,对膳食和饮水数据初步分析微塑料的影响因素后,发现粪便中微塑料的含量与包装饮用水和包装饮料的饮用量存在一定关系。该研究在24份人的粪便样本中,有23份检测到了微塑料的存在。结果显示,在本研究对象的粪便中普遍存在微塑料,并可从肠道中排出。

微塑料是粒径小于5mm的塑料颗粒或碎屑,是一种新型环境污染物。马博士健康团的张建芬博士告诉中国妇女报全媒体记者,微塑料化学性质稳定,可在环境中存在达数百年至数千年,目前除了海洋、河水等环境介质外,海洋生物体、食品、饮用水和包装饮料等都检测到了微塑料。

该研究结果还显示,从被检测者的粪便样品中共检出8种塑料组分,以聚丙烯(PP)为主,为61.0%;还包括聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)、聚乙烯(PE)、聚酰胺(PA)、聚苯乙烯(PS)、聚氨酯(PU)、聚氯乙烯(PVC)、聚碳酸酯(PC)。微塑料大小分布在20—800微米,质量范围为0.01毫克—14.6毫克。

马冠生教授表示,微塑料可能会通过不同途径如食物摄入、饮水、呼吸等进入人体。此外,人体可能通过皮肤接触含有微塑料的制品,如衣服、护理用品等吸收微塑料。

有研究显示,微塑料广泛存在于大气、土壤、海洋、陆地、淡水资源中;在洗面奶、化妆品等产品中也相继检测出;在啤酒、食盐、蜂蜜、海产品(贝类、鱼类等)、饮用水、瓶装水等食物中也检测出不同浓度的微塑料。“这就意味着,微塑料已进入人类的食物链,主要通过饮食、呼吸以及皮肤接触进入人体。”张建芬提醒,室内空气中微塑料浓度远高于室外空气,长期在室内的人更容易通过呼吸将微塑料直接吸进人体。

张建芬告诉记者,据估算,在欧洲,平均每人每年可通过食用贝类摄入约1.1万个微塑料;美国平均每人每年摄入微塑料含量在3.9万—5.2万个。“目前研究结果显示,微塑料可聚集在动物肠道、肝脏等器官中,引起神经毒性、生殖毒性等问题。研究表明,微塑料可能会导致局部炎症等,其对人体健康的影响还需进一步研究,但必须引起重视。”张建芬介绍,微塑料除了粒径较小容易被吸收之外,其吸附性也较强,容易吸附重金属类物质、有机污染物等,形成复合污染物。

如今,我们的日常生活已离不开塑料,塑料袋、保鲜膜、包装饮用水、方便饭盒等随处可见,点外卖、喝瓶装饮料已成为许多年轻人尤其是上班族的习惯,买菜、超市购物时许多人还在使用塑料袋。马冠生教授呼吁,从我做起,减少对塑料制品的使用,保护环境。同时,也期待尽快开发出可替代塑料的环保材料。

环境激素污染威胁生育安全特别是男性生殖健康,应多措并举加强监管

因为塑料在生产过程中会增添一些化学成分如塑化剂(增塑剂)、抗氧化剂、染料等,比如最常见

的塑化剂邻苯二甲酸二酯,释放到环境中会成为环境雌激素中的酯酸酯类。记者查阅资料发现,2016年欧洲食品安全局下属期刊(EFSA Journal)发表过一项研究表明,微塑料对人体影响主要体现在它含有的污染物上,如多氯联苯和多环芳烃。当这些物质在人体摄入并累积到一定数量后,就会以假激素形式向身体传递模拟或虚假的化学信号,从而干扰内分泌功能,影响生殖和发育,造成畸形甚至致癌。

顾建文在接受中国妇女报全媒体记者采访时解释说,环境激素又称环境荷尔蒙和环境内分泌干扰物质,是一类能够通过与人体的激素受体结合干扰内分泌系统,影响人体生长、发育和繁殖的人工合成化学物质。环境激素会通过呼吸、饮用水和食物三种途径影响人体健康。

顾建文表示,如今人们普遍存在环境激素暴露风险,如塑料饮用水管和塑料饮用水容器的水样中,可检测出邻苯二甲酸酯;家居日用品中,含有多个研究证实的有较强细胞毒性和诱变作用的双酚A;有机磷化合物作为添加剂用于各种材料如家具、纺织染料、室内装潢、电子产品、液压油等,会对人体生长产生负面影响。而且,目前我国天然河流中均检测出不同浓度和种类的雌激素,主要来源于城市废水排放、养殖业排泄、雌激素类药物等;海洋环境中也同样存在雌激素污染物,城市污水、工业废水、塑料制品污染等是主要来源。

顾建文在他的提案中指出,环境激素污染威胁生育安全,特别是对男性生殖健康影响首当其冲。环境激素作为内分泌干扰物可影响下丘脑—垂体—睾丸轴脉冲式释放促性腺激素,可直接间接损害睾丸的精子发生,导致生育能力下降。而根据流行病学调查结果,全球男性精子密度在过去50年内至少下降了1/3,同时还伴随着精子质量的下降。2015年有报道指出,出生年代越晚的男性精子量越少,畸形精子比例也明显上升。

此外,大量研究表明,环境激素还会对胚胎发育产生不利影响,如早期自然流产、早产、胎儿生长受限、胎死宫内、各种出生缺陷(尿道下裂、隐睾、神经管畸形、先天性心脏病等)、男性雌性化等。顾建文呼吁要多措并举提升我国人口生育质量。

首先,建立环境激素监管机构。顾建文建议,应把环境激素列为新污染物,建立专业的检测机构,完善水、土壤、空气环境激素监测网络,对市面上所有食品及日用品增加环境激素检测指标,纳入环境监测检测范围,在动态监测中及时分析、跟踪、监测和评估,对于不符合要求的产品不予上市,杜绝含有较高环境激素的产品进入人们的衣食住行。同时,政府应扶持和促进先进、环保、健康节能的产品消费,从根本上减少或消除环境激素对空气、水、土壤的污染。

其次,制定并完善相关法律法规。“可以出台法律法规,加大执法力度,严厉打击环境激素污染严重的行为,依法减少环境激素对健康的危害。”顾建文说。

第三,探索建立环境健康风险评估。顾建文建议,对未通过环境健康风险评估的项目,不得批准开工建设,不得提供土地,不得提供贷款支持等。

第四,加强相关基础研究。“当前阶段主要是针对生育期女性进行环境激素暴露前前瞻性队列研究,希望能够评价环境激素对生殖激素、排卵功能和受孕等的影响。建议加大相关课题及研究的资金支持。”顾建文说。

第五,加强宣传教育,提高健康意识。顾建文呼吁:“要让公众了解环境激素的来源、种类及其危害,唤起人们的绿色环保健康意识,教育人们懂得保护环境就是保护自己的健康。减少环境激素的摄入,应从自身做起。”

防病鲜知道

坚持母乳喂养 母亲认知力好

近期,美国加利福尼亚大学洛杉矶分校一项研究显示,母乳喂养有助于预防女性认知功能下降。

发表在《进化、医疗与公共卫生》杂志的该研究,以115名女性(抑郁症64人,非抑郁症51人)为对象,所有参与者均完成一系列综合心理测试,并回答女性相关内容问卷。结果表明,与非母乳喂养的女性相比,采用母乳喂养的女性,无论有否抑郁,在学习、延迟回忆、执行功能和处理速度四项认知测试中均有优异表现。并且,母乳喂养时间越长,认知能力越好,母乳喂养时间最长的女性认知测试分数最高。

研究人员认为,现已明确母乳喂养具有调节压力、促进母婴关系、降低产后抑郁风险的作用,这些都与女性长期保持良好的认知能力有关。

(夏晋)

男人喝牛奶太多 或引发前列腺癌

俄罗斯医生亚历山大·米亚斯尼科夫近日表示,男性过度食用奶制品可能对健康不利。他指出,牛奶是人体钙的理想来源,人们应每天食用乳制品,但有研究显示,男性过量饮用牛奶有可能引发前列腺癌。

米亚斯尼科夫建议,男性每天饮用牛奶不应超过300毫升。因为牛奶和奶制品进入人体后,钙含量增加会导致维生素D减少,这就有可能引发前列腺癌。许多科学研究已证明,前列腺癌的发生与牛奶摄入量过多之间存在关系。

(敏稳)

经常饮酒者 打新冠疫苗效力降低

近期,日本国际医疗福祉大学研究小组的一项调查表明,饮酒习惯可降低新冠疫苗加强接种后抗体效价上升。

研究小组就饮酒和吸烟对新冠疫苗接种后抗体效价的影响采取问卷调查方式,以187名21—77岁接种新冠疫苗第三针的医务人员为对象进行调查,并对接种前至接种后2—3周内中和抗体效价进行比较和评价。结果显示,与接种前相比,所有接种新冠疫苗第三针者,接种后平均中和抗体效价提高34倍,特别是60—70岁的老龄层,接种后平均中和抗体效价约提高50—90倍之多。

有关饮酒习惯的研究发现,与无饮酒习惯者相比,有饮酒习惯者接种新冠疫苗第三针后,抗体效价降低15%;与非吸烟者相比,吸烟者虽然抗体效价有所降低,但和饮酒习惯相比影响要小。(宁蔚夏)

多吃全谷物 可降低心脏病风险

近年来,多项研究显示,食用更多的全谷物食品有益肠道健康,而且还能降低心血管疾病、肥胖、II型糖尿病、高血压和全因死亡率风险。

发表在The Journal of Nutrition杂志的一项研究中,研究人员探索了全谷物和精制谷物消费与心脏代谢疾病风险的临床指标。结果表明,摄入更多全谷物可更好维持腰围、收缩压和空腹血糖浓度,尤其是在女性中。相比之下,较高的精制谷物摄入量与腹部肥胖和甘油三酯浓度增加有关。这些发现支持用全谷物等价值替代精制谷物的建议,以减轻腹部肥胖和高血压,降低心脏代谢疾病的风险。

(胡珍)

健康在行动

影技术诊断先天性巨结肠

6个月大的青青(化名)最近在北京儿童医院通过做超声腔内造影确诊了先天性巨结肠,并接受了根治手术,术后恢复良好。首都儿科研究所普通(新生儿)外科副主任医师李顾介绍,先天性巨结肠是常见的消化道先天性畸形,发病率约1/5000。其病因是由于远端肠管黏膜下和肌间神经丛神经节细胞缺失,导致肠管痉挛梗阻,从而引起腹胀、便秘等症状。

李顾指出,与传统的钡剂灌肠造影不同,超声腔内造影技术不使用造影剂,是用生理盐水充盈结肠腔,不仅避免了造影剂排出延迟造成的钡剂滞留,而且克服了传统超声因肠气干扰造成的在胃肠道疾病诊断方面的不足,可以评估结肠炎性、息肉、肿瘤等病变以及先天性巨结肠的初步诊断。整个检查用时20分钟,不需要禁食禁水、镇静,也没有辐射损伤,无明显不良反应。据悉,首儿所在国内率先将超声腔内造影技术应用于先天性巨结肠患儿的初步诊断。

李顾提醒,先天性巨结肠一旦确诊,应采用手术治疗,避免错过最佳治疗时机导致引起危及生命的并发症。需要注意,先天性巨结肠与功能性便秘的症状相近,家长要给予关注,完善检查明确诊断。

(耿兴敏)

好孕健康

早孕反应减轻就是胎停育吗?

北京协和医院妇产科主任医师 马良坤

乳房突然刺痛、膨胀、有痒痒感,以往准时的“大姨妈”推迟两周都没有来,身体疲惫乏力、常常打瞌睡,早晨常会感到恶心、呕吐,进食时常食欲不振……这些都是早孕反应。

早孕反应一般何时开始?有些孕妈妈在查出怀孕时,或多或少会有一些恶心、呕吐、食欲不振的情况,也有一些孕妈妈什么反应都没有。如果孕妈妈们在孕早期身体素质和心理素质较好,是没有任何早孕反应的;但如果饮食习惯和运动习惯不好,并且在怀孕期间又出现了焦虑、抑郁等一些不良情绪,早孕反应就会重一点。对于早孕反应,千万不要置之不理,如果出现不适应及时到医院就诊。

早孕反应什么时候结束?绝大多数孕妈妈在怀孕12周左右,早孕反应就会戛然而止,也有些孕妈妈可能会一直持续下去。早孕反应减轻是否预示胎停育?很

多孕妈妈认为,有早孕反应是宝宝在子宫里长得好的标志,早孕反应一停就觉得特别紧张,以为是胚胎停止发育了。

其实,早孕反应跟胎停育没有绝对相关性,早孕反应停了,也许是因为身体适应了激素水平变化,适应了怀孕带来的身体和心理的种种挑战,也有可能是胚胎发育导致激素水平下降的一个标志,但不能以早孕反应来判断胚胎是否停育。

该如何判断胎停育呢?孕妈妈们可通过观察自己是否有阴道出血、小肚子疼这些不舒服症状,判断是否需要到医院看急诊,检查宝宝发育情况。早孕期是特别不确定的时期,有大概10%的比例会发生胎停育。

孕妈妈们也需要对胎停育有一个正确认识,如果胚胎质量不好,胎停育是必然要发生的。与其整天担心胎停育,孕妈妈们不如安心读一些孕期知识的书,掌握一些健康生活方式,用正确心态和健康生活,全面迎接宝宝和怀孕带来的身心变化。

