

研究表明,不孕女性遭受亲密伴侣暴力风险是正常育龄女性2倍以上,同时也更易遭受来自家庭成员或社区同伴的歧视和心理暴力。我国目前约有3300万对夫妇面临不孕困扰,约三成不孕女性近12个月曾遭受亲密伴侣暴力,亟须关注不孕女性面临的家庭暴力并采取干预措施

防病鲜知道

孕期少量饮酒也会延缓胎儿大脑成熟

奥地利一项新的研究显示,在怀孕期间,准妈妈即使少量或适量饮酒,也会改变婴儿的大脑结构并延缓大脑发育。

维也纳医科大学的研究人员使用核磁共振(MRI)扫描评估了饮酒对24名胎儿的影响,MRI是在胎儿22~36周之间拍摄的。24位母亲中有17位饮酒相对较少,平均每周饮酒量不到一杯,但还是能根据MRI检测到这些胎儿的显著变化。

研究发现,即使在低水平的酒精暴露下,胎儿的大脑也会发生变化。接触酒精的胎儿“成熟总分”明显低于年龄匹配的对照组,右侧颞上沟浅。右侧颞上沟关系到社会认知、视听整合和语言感知能力,尤其是对儿童时期的语言发展有很大影响。

研究人员认为,胎儿大脑发育延迟可能与脑髓鞘形成阶段延迟,以及额叶和枕叶的不太明显的回旋有关。髓鞘形成过程对大脑和神经系统的功能至关重要,如婴儿的翻滚、爬行和语言处理等。同时,酒精暴露还可能影响大脑皮层的脑回旋,这涉及大脑皮层褶皱的形成,从而影响认知能力。

研究人员表示,孕妇应该严格避免饮酒,孕期饮酒会使胎儿暴露于一组称为胎儿酒精谱系障碍的疾病中。出生时患有胎儿酒精谱系障碍的婴儿可能会出现学习障碍、行为问题或语言发育迟缓。

(方草)

每周锻炼可减轻乳腺癌放疗副作用

放射治疗已成为乳腺癌治疗的一个重要组成部分,但这可能导致与癌症相关的疲劳,并对患者的情绪、身体和生活质量产生负面影响。但一项最新研究表明,锻炼会使乳腺癌患者更能忍受放疗。

澳大利亚伊迪丝考恩大学运动医学研究所的89名女性乳腺癌患者参与了这项研究,其中43人完成了一个为期12周的家庭项目,包括每周1~2次阻力训练和累积30~40分钟的有氧运动。研究人员发现,与对照组相比,进行锻炼的患者在放疗中和放疗后从癌症相关疲劳中恢复得更快,放疗后与健康相关的生活质量显著提高。

研究人员表示,锻炼项目与参与者的健身能力有关,即使比国家指南中推荐的剂量小得多的锻炼,也会对放疗期间和放疗后与癌症相关的疲劳和健康相关的生活质量产生显著影响。

(曹淑芬)

正常体重“糖友”减重10%可缓解病情

近日在欧洲糖尿病学会年会发表的一项英国研究表明,即使不肥胖或超重的Ⅱ型糖尿病患者,只要减重10%,七成人病情会得到缓解。

纽卡斯尔大学的研究小组以20名平均体重指数为24.8的非肥胖或超重Ⅱ型糖尿病患者为受试对象,采取每天摄取800千卡能量的饮食减肥疗法,连续2~4周,之后4~6周再采取不增加体重的饮食,共进行3次循环。结果显示,达到平均10.7%的减重目标,体重指数显著降低为22.5,且减重周期结束和一年后体重未见反弹。其中70%的受试者达到了糖尿病缓解指标(不使用降糖药糖化血红蛋白值小于6.5%),肝脏内脂肪从4.1%减少到1.5%,胰腺内脂肪从6.1%减少到5.0%,且胰腺胰岛细胞分泌胰岛素功能也得到明显改善。

研究人员认为,Ⅱ型糖尿病是与肥胖密切相关的疾病,尽管不少患者并非肥胖或超重,但可能已超过自身脂肪蓄积的阈值,过剩能量在肝脏和胰腺内积蓄,会影响糖代谢,导致糖尿病的发病和发展。因此,即使体重稍有增加,也可能大幅提高糖尿病风险。

(宁夏夏)

戴轩

“近一半被诊断为不孕症的女性曾遭受亲密伴侣的暴力,其暴力发生风险是正常育龄女性的2倍以上。”北医三院国家妇产疾病临床医学研究中心乔杰院士团队近日在《柳叶刀全球健康》刊发的论文中这样描述。

11月25日是国际消除针对妇女暴力日。由中华医学基金会和世界卫生组织资助的上述关于全球范围内不孕女性遭受亲密伴侣暴力的流行情况和适宜干预策略的综述研究,分析了截至2021年9月30日在全球范围内公开发表、符合纳入排除标准的相关研究30项,这些研究证据来源于尼日利亚、埃及、卢旺达、土耳其、伊朗、印度、巴基斯坦、尼泊尔和中国等9个国家。研究人员认为,性别不平等是造成不孕女性遭受亲密伴侣暴力的深层次根源,还应从立法保障、政策执行、社会环境等多维度综合解决该问题,以进一步促进女性生殖健康和平等权益。

半数不孕女性在一生中曾遭受伴侣暴力,1/3以上不孕女性在近12个月内遭受伴侣暴力

不孕症是威胁女性生殖健康的重大全球卫生问题,世界各国报道的育龄人群不孕率为10%~30%不等。在针对不孕症夫妇的诊疗过程中,除了疾病本身导致的病理改变和生育障碍之外,还应关注不孕不育给女性及其家庭带来的一系列心理和社会问题,其中,针对不孕女性的家庭暴力是一个被长期忽视的全球性问题,而亲密伴侣暴力又是家庭暴力中的常见形式。

上述研究结果显示:不孕女性在过去12个月内遭受亲密伴侣暴力的总暴力流行率为36.0%,其中心理暴力24.6%、躯体暴力11.9%、性暴力8.7%、经济胁迫2.6%。不孕女性既往曾经遭受亲密伴侣暴力的总暴力流行率为47.2%,其中心理暴力51.5%(略高于总暴力流行率)、躯体暴力20.2%、性暴力11.5%、经济胁迫9.8%。与正常育龄女性相比,不孕女性更易遭受躯体暴力(约2.03倍)和性暴力(约2.55倍)。

总体而言,1/3以上不孕女性在过去12个月内遭受过亲密伴侣暴力,约1/2不孕女性在一生中曾遭受过亲密伴侣暴力,不孕女性遭受亲密伴侣暴力的发生风险是正常育龄女性的2倍以上。另外,不孕女性也更易遭受来自家庭其他成员或社区同伴的歧视和心理暴力。

我国约三成不孕女性在近12个月内曾遭受伴侣暴力,在不孕门诊开展暴力筛查和咨询能促进对暴力的早期识别和干预

上述研究结果提示,为进一步

提升生殖医学领域的高质量发展,不仅依赖于临床诊疗新技术、新方法的持续革新,还需要更多关注生殖障碍性疾病对个体、家庭和社会等不同层面健康福祉和整体发展的影响。

据乔杰院士团队开展的全国育龄人群生育健康监测数据显示,我国育龄人群不孕率已从2007年的11.9%上升至2020年的17.6%,估计目前约有3300万对育龄夫妇面临不孕困扰。而根据3篇来自中国的文献报道,中国不孕女性在过去12个月内遭受亲密伴侣暴力的总发生率约在10.5%~26.9%,来自我国不同地区的调查数据均显著低于全球平均水平。但由于调查年份较早、样本量偏小、缺乏代表性等问题,有必要进一步开展全国性流行病学调查获得最新高质量研究证据。

北医三院国家妇产疾病临床医学研究中心目前正在牵头开展一项覆盖全国10个省份、30家生殖中心的中国不孕女性家庭暴力流行病学调查项目,根据最新完成的部分调查结果显示:不孕女性在过去12个月内遭受亲密伴侣暴力的发生率为30.0%,其中心理暴力23.9%、躯体暴力8.9%、性暴力2.7%。按暴力严重程度进行划分,遭受轻度暴力的总发生率约为20.2%,遭受重度暴力的总发生率约为9.8%。进一步证实,与全球平均水平相比,中国不孕女性遭受各类型暴力的发生风险相对较低,主要以轻度暴力为主。

根据《2020年第四期中国妇女社会地位调查报告》,一般女性人群中遭受过亲密伴侣暴力的比例为8.6%(比2010年下降了5.2个百分点)。

由于在调查方法和调查工具上的差异,这两项调查结果之间缺乏科学严谨的可比性,但仍一定程度上反映出我国不孕女性人群遭受暴力的风险高于正常育龄人群。因此,亟须关注不孕女性群体面临的家庭暴力问题并采取适宜干预措施。

研究团队认为,在不孕门诊开展暴力筛查和咨询能够有效促进亲密伴侣暴力的早期识别和干预,然而目前尚缺乏专门针对不孕人群的暴力筛查工具和咨询策略。因此,应积极开展多学科、跨部门、国际合作的暴力预防及干预策略研究,为全世界范围内及各国制定优先研究领域及政策行动提供循证依据。

同时,广大女性也应该认识到,家庭暴力绝不是简单的“家务事”,而是侵犯人权的违法犯罪行为,广大女性和全社会都要对家庭暴力采取“零容忍”态度,坚决予以制止和惩治,要勇敢地向妇女暴力说不!向家庭暴力说不!

相关链接

常批评配偶,会改变爱人的大脑神经反应

俗话说:爱之深,责之切。但美国一项最新研究发现,配偶的不支持行为(经常批评或指责)会改变一个人的大脑神经反应,尤其是影响大脑处理错误时的神经反应。这项由玛丽华盛顿大学和特拉华大学的心理学家Erin N. Palmwood和Robert F. Simons完成的研究成果近日发表于期刊International Journal of Psychophysiology上。

配偶的不支持行为,改变了研究对象的神经反应

玛丽华盛顿大学的心理学助理教授、该研究第一作者Erin N. Palmwood及其同事首先招募了20名研究对象以及他们的配偶参与实验。研究对象及其配偶首先独立完成了包括重要关系量表、社会阻碍量表等一系列心理评估测试,测量在亲密关系中,伴侣提供的感知支持水平以及自我感知到的来自配偶的如批评、指责、侮辱等不支持行为。在研究对象及其配偶完成了心理评估两周后,研究人员让他们返回实验室完成了两次对选择性注意力和执行控制能力的评估测试——Eriksen Flanker任务。同时,用脑电图测量研究对象在完成任务时的大脑反应。研究人员对一种被称为“错误相关消极性”(ERN)的大脑电活动模式特别感兴趣,Palmwood教授说:“ERN的幅度反映了一个人自我感知到的所犯错误的威胁性程度。”

研究发现,配偶的不支持行为与研究对象处理错

误的大脑神经反应改变有关,进一步证实了消极的亲密关系比积极关系对人的心理功能影响更大。当研究对象在配偶在场时犯错的时候,平时从配偶那里感知到更多不支持行为的研究对象往往会显著增强ERN反应;但自己独自完成任务犯错时,ERN反应并没有明显变化。

为什么批评会改变人的大脑神经反应

Palmwood教授解释:“当你的配偶经常对你表现出不支持行为时,你往往会对你在犯错后做出更强烈反应。这可能是担心因为一个不支持你的伴侣可能对你做事物的错误结果会进行批评,或者你可能因为经常听到伴侣的批评而内化了一些自我批评的反应。这项研究可能有助于解释不支持的亲密关系与焦虑、抑郁和目标达成率降低等问题之间的联系。”也就是说,如果自己的伴侣平时经常表现出不支持自己的行为,如经常批评,那么当自己犯错时,会由于担心伴侣发现错误后指责自己而增加了心理负担,导致自己对犯错的威胁性认知增强。也有可能是因为经常被伴侣批评,导致自己会加重对犯错后自责心理,因此在犯错后的消极反应增强。

该研究提醒,过于严苛和喜欢经常批评伴侣的人要注意,平时自己的言行可能会影响到你最亲密的人的大脑神经反应,导致伴侣在你面前犯错后会出现更多不自在的应激反应。所以,对最爱的人要多一些宽容和妥协,让爱人在你面前能自在地犯错、自在地相处。(明文)

孩子咳嗽,要不要马上止咳?

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

立冬后天气变冷,感冒、咳嗽的孩子越来越多。那么,孩子咳嗽到底需不需要马上止咳?

咳嗽是人体一种保护性反射,当气道里有分泌物(由于感染或其他因素产生)或呛入异物,我们会通过咳嗽将分泌物或异物排出去。也就是说,咳嗽目的是将对身体不利的物质排出去。

咳嗽不严重时不可止咳。既然咳嗽是一种身体自我保护机制,如果咳嗽不严重,比如白天有一声没一声的咳嗽或夜间一两次的咳嗽,一般可不用镇咳药。而常见的感冒药中大都含有镇咳成分,不要一咳嗽就喝。

有些家长会担心:不止咳会不会咳成肺炎?其实,孩子是因为患了气管炎或肺炎而

咳嗽不停,而不是咳嗽咳成了肺炎。镇咳药只能短暂抑制咳嗽,并不能抑制炎症从咽喉部向气管、支气管延伸。

什么情况需要止咳?如果咳嗽非常严重,白天干什么都会咳,吃的饭一咳嗽就吐了,夜间咳得睡不好觉,此时建议服用镇咳药。因为咳嗽已严重影响了孩子的睡眠,而休息不好会影响身体免疫系统,造成病情加重或恢复缓慢。服用镇咳药后孩子能很好休息,这对疾病恢复有利。所以,当孩子咳嗽严重到影响睡眠或日常活动时,就需要止咳。

咳嗽痰多时,化痰是关键。普通感冒引起的咳嗽,一般会咳嗽5~7天,在咳嗽初期1~2天干咳频繁,可适当使用镇咳药;在咳嗽的4~5天,咳嗽频率会下降,但痰量会增多,

这时就不要用镇咳药,要注意给孩子化痰。可以吃一些有化痰成分的药并辅助拍背,让孩子多咳嗽,把痰排出来。

气道敏感或哮喘引起的咳嗽,镇咳药不能缓解。气道敏感引起的咳嗽晨起和夜间咳嗽明显,运动后易咳嗽,咳嗽经常会持续2~3周或更长。这种咳嗽剧烈时,除了让孩子服用镇咳药,还需尽量回避明确的过敏原,同时服用抗过敏药物以及针对过敏性咳嗽的药物。有些孩子还需要雾化治疗。

而哮喘发作时,除了有明显的喘息,孩子往往还伴有较剧烈的咳嗽,此时服用镇咳药往往很难缓解咳嗽,应按照医生要求进行雾化及抗过敏治疗。如果是感染诱发的哮喘,还应该进行抗感染治疗。

儿童健康

