

健康关注

权威发布

科学营养、适度运动促进女性生殖健康,提高受孕率

不当减肥和过度节食影响女性生育力

2022年我国居民健康素养水平达到27.78%

根据国家卫生健康委官网发布,2022年我国居民健康素养水平达到27.78%,比2021年提高2.38个百分点,继续呈现稳步提升态势。

监测结果显示,2022年全国城市居民健康素养水平为31.94%,农村居民为23.78%,较2021年分别增长1.24和1.76个百分点。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为31.88%、26.70%和22.56%,较2021年分别增长1.48、2.87和3.14个百分点。城乡居民基本知识和理念素养水平为41.26%,健康生活方式与行为素养水平为30.63%,基本技能素养水平为26.00%,较2021年分别提升3.60、2.58、1.72个百分点。

6类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养58.51%、科学健康素养53.55%、健康信息素养39.81%、慢性病防治素养28.85%、传染病防治素养28.16%和基本医疗素养27.68%。各类健康问题素养均有不同程度提升,其中,健康信息素养水平增幅最大,较2021年提升了3.88个百分点。本次监测覆盖31个省(自治区、直辖市)的336个县(区)1008个乡镇(街道),对象为15~69岁常住人口,共得到有效调查问卷71842份。(欣闻)

脊灰病毒传播风险仍构成“国际关注的突发公共卫生事件”

世界卫生组织8月25日宣布,脊髓灰质炎病毒的传播风险仍构成“国际关注的突发公共卫生事件”。基于脊灰病毒的跨境传播风险,部分地区病毒监测不到位、部分地区疫苗接种不充分等因素,世卫组织紧急委员会认为,脊灰病毒在国际上的传播风险仍然存在。委员会呼吁加强对病毒的全方位监测。

脊灰俗称小麻痹症,是脊灰病毒引起的急性传染病,主要影响5岁以下儿童。患者可能出现发烧、头痛、肌肉疼痛、呕吐等症状,病情严重时可能瘫痪或死亡。该病尚无治愈方法,接种疫苗是预防该病最有效的方法,而用减毒活病毒制成的口服疫苗是最常用的脊髓灰质炎疫苗之一。(据新华社消息)

防病鲜知道

保持稳定体重 老年女性寿命较长

一项针对老年女性的新研究发现,保持体重稳定的女性更有可能长寿。这项近日在线发表于美国《老年病医学杂志A辑》上的研究发现,与体重减轻5%或更多的女性相比,保持稳定体重的老年女性长寿的可能性要高1.2到2倍。研究人员说,如果老年女性发现自己没有刻意减肥的情况下出现体重减轻,这可能是健康状况不佳的警告,也预示着寿命会缩短。

美国加州大学圣地亚哥分校的研究人员调查了5.4万余名参加妇女健康倡议(一项调查绝经后妇女慢性疾病原因的前瞻性研究)的妇女的体重变化与长寿之间的关系。在整个随访期间,30647人(56%)活到了90岁或以上。研究结果显示,与体重保持稳定的女性相比,体重减轻至少5%的女性更不可能长寿;与稳定体重的女性相比,体重增加5%或更多的女性与长寿无关。

研究结果表明,对老年女性的一般减肥建议可能无助于延长她们的寿命。然而,研究人员警告说,如果建议女性适度减肥以改善她们的健康或生活质量,她们就应该听从医疗建议。(曹淑芬)

每周吃鸡蛋超过6个 死亡风险增加35%

中国农业大学研究团队公开发表的一项研究显示,吃太多鸡蛋不利于健康,每周摄入鸡蛋不应超过6个。

研究人员在2003—2005年期间招募了安徽农村地区9444名25~64岁之间的受试者,通过问卷记录了他们在过去1年内每周食用不同食物的频率,以及受试者的基本健康指标,并进行了为期14年的随访。研究发现,与每周吃鸡蛋≤6个的相比,每周摄入鸡蛋>6的受试者的全因死亡率显著增加35%。此外,体重指数(BMI)较高的人如果食用更多鸡蛋也会增加死亡风险,尤其是在BMI≥21.2kg/m²的人群中。

另一项纳入了102136名受试者的研究也发现,鸡蛋食用量过少和过多,都会对健康产生不利影响,相较于每周食用3~6个鸡蛋,每周食用鸡蛋的数量<1个,心血管疾病风险升高22%、全因死亡风险升高29%;每周食用鸡蛋数量≥10个,心血管疾病风险升高39%、全因死亡风险升高13%。该研究也建议,在中国,为预防心血管疾病的发生和死亡,应适度食用鸡蛋,每周3~6个。(欣闻)

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

女性的月经周期是生殖健康的重要指标,而营养和运动是影响月经周期的重要因素。“不科学的减肥和过度节食会导致身体缺乏必要的营养素,影响卵巢功能和雌激素水平,从而导致月经不调和不孕等问题。”北京儿童医院妇儿中心临床营养门诊主任李永进日前在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出,只有科学的营养和适度的运动,才能促进女性的生殖健康,提高受孕率。因为摄入足够的蛋白质、铁、锌、维生素D和Omega-3脂肪酸等营养素,以及适宜的运动,可以维持正常的月经周期,促进卵子的发育和成熟,维持雌激素水平的平衡,促进子宫内膜的生长和修复,以及促进正常的排卵。

饮食和运动对女生月经的影响到底有多大?

“饮食和运动对女性月经的影响,这是一个有趣的话题。虽然两者都可以影响月经,但是它们的影响程度可能因人而异。”李永进对记者介绍。

首先,饮食对月经的影响可能更加显著。女性的身体需要足够的营养来维持正常的生理功能。如果饮食不均衡或缺乏必要的营养,例如,女性摄入的热量太少,身体可能会进入饥饿模式,导致月经周期不规律或停经。反之也会得到同样的结果。

其次,运动对月经有影响。适当的运动可以帮助女性保持健康的体重和身体状况,从而有助于维持正常的月经周期。如果过度运动或缺乏休息,也可能导致月经不规律或停经。

“因此,饮食和运动都对女性月经有影响,但是饮食的影响可能更加显著。”李永进建议,女性若想获得健康的生殖系统,一定要保持均衡的饮食和适度的运动。

不当减肥和过度节食影响女性月经,影响生育力

如今,很多年轻女性为追求窈窕身材而不断控制饮食,这些做法很可能会对女性的生育力构成威胁。李永进说,减肥不当和过度节食不但可能会影响月经量,导致月经不规律和停经,而且还可能造成骨量减少甚至不孕。

月经周期不规律或停经。女性的月经周期受到雌激素和孕激素等激素的调节,而这些激素的分泌受到营养和能量的影响。如果女性过度节食,摄入的营养和能量不足,身体会进入饥饿状态,从而导致激素分泌不足,月经周期不规律或停经。

月经量减少。如果女性过度节食,身体缺乏必要的营养和能量,可能会导致月经量减少。

不孕。过度节食可能会导致女性的身体处于应激状态,释放出应激激素如皮质醇,从而影响激素分泌和身体功能。这可能会影响女性的生育能力,导致不孕。

骨量减少。女性的身体需要足够的营养和能量来维持正常的骨量。如果过度节食,身体缺乏必要的营养和能量,可能会导致骨量减少,从而增加骨质疏松和骨折的风险。

所以,建议在减肥时尤其要注意饮食均衡和适度运动,以维持身体健康和正常的月经周期。如果出现月经不规律或停经等问题,一定要及时就医。



科学的营养、适宜的运动,可以提高受孕概率

“科学的营养和适宜的运动是提高受孕概率的基本要求,这是因为它们可以影响女性的生殖健康,包括卵巢功能、雌激素水平、子宫内膜厚度和排卵等方面。”李永进进一步向记者介绍了营养与运动对这几个方面的具体影响。

卵巢功能:卵巢是产生卵子的关键器官,而卵子受精的基础。科学的营养和适宜的运动可以促进卵巢的健康,提高卵子的质量和增加卵子的数量。例如,摄入足够的蛋白质、铁、锌、维生素D和Omega-3脂肪酸等营养素可以促进卵子的发育和成熟。而适宜的运动可以促进血液循环和代谢,提高卵巢的供血和营养,从而促进卵子的健康发育。

雌激素水平:雌激素是女性生殖系统的重要激素,对卵巢功能、子宫内膜和排卵等方面都有重要影响。科学的营养和适宜的运动可以影响雌激素水平,从而促进生殖健康。例如,摄入足够的蛋白质、膳食纤维和维生素B可以促进雌激素的代谢和排泄,防止雌激素水平过高。而适宜的运动可以促进雌激素的分泌和代谢,从而维持雌激素水平的平衡。

子宫内膜厚度:子宫内膜是受精卵着床的关键组织,其厚度和质量对受孕和胚胎发育都有重要影响。科学的营养和适宜的运动可以影响子宫内膜厚度和质量。例如,摄入足够的蛋白质、维生素C和维生素E可以促进子宫内膜的生长和修复。而适宜的运动可以促进血液循环和代谢,提高子宫内膜的供血和营养,从而促进子宫内膜的健康和保持子宫内膜一定的厚度。

排卵:排卵是受孕的前提,而科学的营养和适宜的运动可以影响排卵的频率和质量。例如,摄入足够的膳食纤维、铁和Omega-3脂肪酸可以促进正常的排卵。而适宜的运动可以促进血液循环和代谢,提高卵巢的供血和营养,从而促进正常的排卵。

以上是营养和运动对女性生殖健康影响的科学依据,李永进说,只有包括卵巢功能、雌激素水平、子宫内膜厚度和排卵等方面得到改善和滋养,才能提高受孕概率,从而促进女性生育力。

李永进特别提出,评估是否对女性的生殖健康构成影响,还要从饮食和运动因素等多方面入手,包括营养素摄入量,特别是蛋白质、铁、锌、维生素D和Omega-3脂肪酸等;运动量和运动强度,特别是有氧运动和力量训练;是否存在营养素缺乏或过量的情况;身体质量指数是否过低或过高;精神压力和睡眠情况等。

通过综合评估这些因素,可以更全面地了解女性的生活方式对月经周期的影响,从而指导女性进行科学的饮食和运动,为提高女性的生育力打下良好的基础。

保护女性生育力,要从高效避孕开始

当下,保护女性生育力是备受关注的课题。“保护生育力,预防重于治疗。如何预防,就是高效避孕。”中华医学会计划生育分会生殖保健专业学组委员、复旦大学附属妇产科医院专家姚晓英表示,人工流产是损害生育力的一个重要因素,合理避孕,避免人工流产,可减少女性身体的直接伤害,同时降低罹患妇科疾病而导致不孕的风险。

流产次数越多对女性生育力的影响就越大。有数据表明,流产次数多,输卵管堵塞、宫腔粘连、子宫内膜异位症、免疫异常等的发病率会增加,将来妊娠成功率下降,自然流产率和宫外孕发生率会增加。

姚晓英介绍,近年来,中国女性首次性行为发生平均年龄不断提前,而女性平均生育年龄却不断推后,这意味着,女

性从有性生活到生育子女之间的时间延长,女性在生育前需要避孕的时间增加。而在临床实践中,重复流产率高的现象并不少见。未婚未育女性流产率高,流产间隔时间短;其中有不少是青少年(15~24岁女性)。这表明不少女性缺乏合理避孕知识。

专家介绍,长期避孕方法包括,放环、皮下埋植以及注射长效避孕针;短期避孕方法包括口服避孕药、使用皮贴避孕等。而使用避孕套会出现较多的意外妊娠。不过,姚晓英指出,服用避孕药等需要关注禁忌证,比如:是否有高血压、罹患心血管疾病,是否有血栓等。目前,没有哪种避孕措施是十全十美的,但如果发生意外妊娠,做人流对身体造成的危害远远高于避孕带来的副作用。(据中国新闻网)

相关链接

食品安全

标签也分“红橙绿” 含糖饮料健康提示标识在上海试点推行

近日,上海市民发现,部分超市的饮品区悬挂了一种“红橙绿”三色标识,标识通过健康摄糖量科普、含糖饮料饮用提示、产品成分查询提示等内容,提醒消费者科学购买含糖饮料。

《上海市国民营养计划(2019—2030年)实施方案》提出,广泛开展以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为重点的专项行动。上海市疾控中心为此制定了《含糖饮料健康提示标识试点应用及效果评估实施方案》,在全市159家试点商超及便利店开展含糖饮料调查项目。旨在解决上海居民含糖饮料高摄入的营养健康问题,提升其选择健康饮品的能力,降低含糖饮料经常饮用率,推动居民养成更加健康的饮食习惯。上海市民看到的“红橙绿”标识就是本次《实施方案》的行动之一。

在2011—2021年的10年间,我国20~79岁的糖尿病患者人数由9000万增加至1.4亿,增幅达56%。预计到

2030年,这一数字将达到1.64亿。糖尿病成为21世纪增长最快的全球突发公共卫生事件之一。过度摄糖、高能饮食是2型糖尿病的重要膳食危险因素。要加强“治未病”前端重点防治工作,除了个人在日常饮食中自主规避高糖摄入外,政府和社会的积极引导也显得尤为重要,本次上海试点推行“红橙绿”三色标识就是一次有益尝试。

在此,需要简单介绍一下新加坡实施标识试点应用及效果评估实施方案,在2022年12月30日,经过一年政策缓冲期后,新加坡政府开始正式执行零售市场上的预包装食品分级政策,根据含糖量及饱和脂肪量的高低分为A、B、C、D四个级别。“A级(深绿色)”“B级(浅绿色)”“C级(黄色)”“D级(红色)”。其中A级代表含糖量和饱和脂肪最低,D级代表含糖量和饱和脂肪最高。

这是新加坡对包装饮料执行的有史以来最严格的法规,除包装饮料外,截至年底,各种手工现制的饮料如鲜榨果汁、奶

茶,都将开始贴此标识。营养等级标识的标注,由生产商、进口商或分销商负责。其中,C级、D级饮料必须添加标注,并严禁在各线上线下平台做广告。

纵观全球,该项政策对于各国的“控糖”“减糖”行动都是一个很好的参照,也为国内系列“控糖”政策的推进和发展,起到了借鉴作用。

与之相较,上海的此次试点通过“红橙绿”警示标识,将对公众健康的引导和提示在范围上“扩大化”,在手段上“细致化”“生活化”。新悬挂的三色标识也对消费者产生一些“触动”,有居民表示,在选购饮品时,会有一些动摇,会更关注低糖饮料或者矿泉水。这从侧面也反映出,公众对健康管理的重视。过量摄入糖分所带来的各种健康问题越来越成为公众关注的焦点,也催生公众日常生活饮食的新需求:期待“更天然的配料,更短的配料表”,追求更科学的方式减糖、控糖。(肖金明)

