

女性健康

保护生育能力,从重视养生开始

今年是第三十四个世界人口日。在推行生育政策的同时,必须加强对女性健康和青少年健康知识、养生知识、避孕知识的普及。

张勤华

联合国为了引起人们对全球人口问题的关注,把每年的7月11日定为世界人口日,今年是第三十四世界人口日。但中国的人口现状不容乐观:2023年中国的新生儿数量约为800万,死亡人口数量约为1050万。另一方面,中国的老龄化问题日益严峻,截至2023年年底,65岁及以上人口比例达到14.2%,进一步加剧了人口结构的失衡。因此,重视女性生育能力的保护,鼓励生育,刻不容缓。

女性生育能力与孕产史及生活习惯密切相关

生育率的下降,是因为有一部分女性不想生,还有一部分女性生殖健康需要引起各方重视。

女性的生育能力包含女性的卵巢功能、输卵管功能、宫腔环境以及全身状况。

女性生育能力受影响与很多因素相关。

首先,年龄是导致生育力下降的重要因素。35岁以后女性卵巢功能开始减退。

其次,人流及各种宫腔操作手术及感染对女性的输卵管及子宫环境造成巨大伤害。2023年,人工流产手术中50%是15~24岁的未婚女性,重复流产率高达55%以上。过早过多的人工流产对青少年女性的身体带来极大伤害,尤其是那些选择自行购药或者在不具备合法资质的私人诊所进行的手术。术后感染、宫腔粘连、异常出血等并发症可能导致女性终身不孕。在推行生育政策的同时,也必须加强对女性健康和青少年避孕知识的普及,减少计划外怀孕和流产的发生。

不良生活习惯导致卵巢功能早衰的高发。近年来,以上海中医药大学附属曙光医院妇产科门诊数据为例,因月经量少、闭经等原因就诊,从而确诊卵巢功能早衰的患者数量增加,尤其是30岁以下女性的比例达到20%。卵巢功能早衰是指女性40岁之前由于多种病因出现卵巢功能衰竭,在育龄女性中发病率超过1%,近年来发病率上升,并且出现年轻化的趋势。

卵巢功能早衰对女性生育健康威胁极大,不仅影响月经,还会造成代谢、皮肤、骨骼、泌

尿、神经、大脑等多个系统功能下降,最终剥夺女性患者的生育能力。

卵巢功能早衰的主要病因包括:遗传因素、自身免疫疾病(如甲状腺疾病)、放化疗、感染因素(如腮腺炎病毒)、手术因素(卵巢手术或其他生殖器官手术)、不良生活习惯(如熬夜、压力、饮食不规律)。

30岁以下女性卵巢功能早衰的发病率逐渐增高,这与长期熬夜、饮食不规律、精神压力大、焦虑抑郁及过度减肥等因素密切相关。研究表明,每天睡眠不足6小时的女性,其卵巢功能下降的风险显著增加。高强度的工作压力和长期的精神抑郁都会造成免疫功能紊乱,导致体内应激素(如皮质醇)水平升高,加速卵巢的衰老。过度节食会导致体脂率过低,而适当的体脂是维持正常月经和生育能力的基础。

重视养生,改善生育力

《黄帝内经》讲:“人以天地之气生,四时之法成。”“夫百病之始生者,必起于燥湿、阴阳、喜怒、饮食、居处。”中医养生主张顺应天地自然界的运动变化,“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常”,强调人体必需与天地自然界保持和谐、协调。

养生还要注重情绪的调摄。《淮南子》讲:“人大怒破阴,大喜坠阳,大忧内崩,大怖生狂。”过喜过怒,都会使人气血运行逆乱,脏腑功能衰

退。“一夜白头”并不是夸张的说法,强烈或长期的忧愁恐惧可能导致女性断崖式衰老。

重视养生,从现在开始。

目前已经进入伏天,三伏天是一年中自然界火气最旺盛的时候,同时炎热多雨,湿气最重。人体在暑湿侵袭下,心火旺盛,贪凉阴冷,肌肤腠理开泄,最容易受到寒湿侵袭,阳燥盛行于外、阴湿潜伏于内,阻碍气血运行,容易变生诸病,如皮肤湿疹、呕吐腹泻、胸闷晕厥、中风中暑。

因此,暑热最盛的三伏天,正是祛湿养脾的大好时机。

女性的痛经、月经量少、月经延迟、不孕症、盆腔炎、卵巢功能衰竭等因阳虚、气虚、血瘀、气郁(怕冷)、痰湿(怕冷)导致的疾病在三伏天进行调养尤为有效。

另外,因受到空调、冷饮、熬夜、过劳等各种因素影响,夏季脾肾虚弱的患者也越来越多,出现虚胖汗多、身体困重、不思饮食、腰酸背痛、腰腿赘肉、疲软乏力等表现。出现这些情况,可以来医院进行三伏贴或三伏灸。三伏贴比艾灸更为方便快捷,建议初伏、中伏、末伏,每天上午贴4~6小时,每周连用3天,坚持整个伏天。

重视养生,积极调整生活方式,认真备孕,避免意外怀孕及人流的伤害,才能做到“生机勃勃”。(作者系上海中医药大学附属曙光医院妇产科主任、博士生导师、主任医师)

健康提醒



● 老年性耳聋排全球致残性疾病的第四位,给个人、家庭及社会造成了巨大的负担。

● 老年性听力下降如果长时间不加以干预还可能伴发认知功能障碍(阿尔茨海默病的前期)。

● 刚开始佩戴助听器的时候,感觉声音被放得很大,一方面可能是由于大脑已经适应低输入的模式,另一方面,也可能是助听器的验配参数还未调整到最适合的水平。

刁桐湘 郑蓉

随着年龄的增长,身体器官功能逐渐衰退,感觉功能也在逐渐退化。而正常的感觉功能是维持老年人健康和良好生活质量的关键因素。

作为老年综合征之一——感觉功能下降,可导致老年人的认知功能下降、营养不良、抑郁及焦虑、跌倒及对环境适应能力的降低,还与衰弱、肌少症、失能,甚至死亡风险升高有关。其中老年性听力下降,是世界上最常见的感觉缺陷之一。

根据世界卫生组织的数据,全球65岁以上的老年人口中约有32.8%合并听力下降,且这一发病率仍在继续增长。在美国65~75岁的老年人群中约有1/3合并听力下降,而这一比例在≥75岁的人群中可高达1/2。老年性耳聋现在排全球致残性疾病的第四位,给个人、家庭及社会造成了巨大的负担,也因此越来越为全社会所关注。

听力下降是感觉缺陷,老人听不清要干预

出现哪些情况,说明老人可能出现听力下降?

当老人开始频繁出现下列情况中的一条或几条的时候,就提示可能已经开始出现听力下降了:

1.老人开始频繁让身边的人重复说话;2.老人身边的人认为老人已经出现了听力下降;3.老人开始害怕同不熟悉的人进行交谈;4.老人出现耳鸣;5.在听不清对方讲什么的时候老人用点头及微笑掩饰自己;6.老人不再能听到以前经常听到的鸟鸣及机器的嗡鸣声。

这个时候也许就应该抽空带着老人来医院测测听力了。

年纪大了,老年性听力下降需要干预么?

不少老人都觉得,耳不听心不烦,年纪大了听不见就听不见吧,落个耳根儿清静,不用干预了。其实这是不对的,听力下降可不仅仅是影响老人“听”声音的能力,它还会影响老人的空间定位能力及言语识别能力,尤其是噪声下的言语识别能力也会出现明显减退,这也就是为什么很多老人会说:“我听得见他说话,但就是不知道他说的是啥?”同时老年性听力下降如果长时间不加以干预还可能伴发认知功能障碍(阿尔茨海默病的前期)。在2017年于伦敦举行的国际阿尔茨海默病大会上,柳叶刀预防、干预和护理协会提出了一种新型的基于寿命的阿尔茨海默病风险模型,其中听力损失就被认为是阿尔茨海默病相关的9种健康和生活方式中

最大的潜在并可被改变的危险因素。对老年性听力下降的早期发现及积极干预能够有效预防甚至逆转轻度认知功能障碍的发生,作用不容小觑。

刚戴上助听器声音大不舒服,它会加重听力损失吗?

很多老人在刚开始佩戴助听器的时候,感觉声音被放得很大,震得耳朵十分难受,甚至比佩戴助听器之前更难以忍受,于是就认为是助听器不好,会加重听力损失。其实,这种观点是不正确的。感觉声音过大,一方面可能是由于老年性听力下降是一个慢性的过程,大脑已经适应低输入的模式,突然放大输入信号,不适应也是正常的,需要一个循序渐进适应的过程。所以在佩戴助听器的初期,建议患者每天间断佩戴,待适应后再逐渐延长佩戴时间。另一方面,也可能是助听器的验配参数还未调整到最适合的水平,需要寻求专业验配师的帮助。

关于助听器的好坏,现有研究表明,助听器可以通过增强因为听力下降而减弱的听觉信号,实现对听觉通路的“更好”输入,然后再到大脑皮层,从而改善自下而上的听觉信号传导过程。通过提高日常生活中声音的可听度,有效地改善患者的社交、情绪和沟通能力,进而提高患者的认知功能,预防老年阿尔茨海默病的发生。

敬老从心出发,助老从“耳”开始。在关爱老年人身体健康的同时关爱老年人的耳健康也不容忽视。保护听力健康,乐享幸福晚年,还老年人一个“耳聪目明”的世界。

(刁桐湘系北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师;郑蓉系老年科副主任医师)

健康新视界

情绪不好也会引起肥胖

“心情不好,喝杯奶茶”“压力好大,不想出门”“学习好累,熬个夜补偿一下”……哎,怎么一不小心,就长胖了?

这是因为,压力过大可能引起内分泌紊乱,产生一系列代谢问题,从而导致肥胖。同时,压力带来的焦虑、抑郁等负面情绪也可能导致暴饮暴食、嗜甜等“情绪性进食”行为,使身体摄入过多高热量、低营养的食物,间接引发肥胖。

儿童青少年正处于自我价值形成期,容易出现情绪波动,更容易受不良情绪的影响,如果不能做好健康管理,就很可能变成小胖墩儿。因此,在日常生活中应当做到:

培养良好的饮食习惯。养成三餐定时定量的好习惯,不把食物当“奖励”,减少进食与情绪的关联。避免“情绪性进食”,不依赖食物解决自身的情绪问题。进食不宜过快,宜细嚼慢咽,专注食物本身带来的感受,提升满足感。

学会应对压力。客观看待身边的人和事,多从积极的角度看待自己,告诉自己“我能行”。学会制订切实可行的目标,掌握科学的放松技巧,可以通过运动、晒太阳、听音乐、冥想等方法疏解负面情绪,平时注意充足睡眠,不长时间使用电子屏幕,减少压力对身心健康带来的不良影响。

建立社会支持网络。在遇到情绪问题或出现心慌、疼痛等躯体症状时,可以积极向同伴、父母、老师以及专业人士寻求支持和帮助。父母和老师应及时识别孩子的情绪变化,接纳和理解孩子的情绪,引导孩子正确认识和正确处理这些情绪,培养正确的健康观念和生活方式。如发现孩子出现自我伤害等情况,应当及时求助专业人士。

(来源:国家疾控局)

防病鲜知道

每缺一颗牙,肥胖风险增加2%

牙齿缺失在老人中很常见,会影响饮食摄入和体重状况。近期,美国罗格斯大学牙医学院和罗格斯卫生职业学院的研究小组在《老年牙学》杂志发表的一项横断面研究表明,牙齿缺失可致老人肥胖风险上升。

研究小组以在罗格斯大学牙医学院接受治疗的1765名年龄65~89岁的老年患者(女性占54.1%)为对象,根据牙体造影数据确定牙齿状况,分析老人牙齿状况与体重指数之间的关系。

结果显示,剩余牙齿数量多、后咬合对数多,肥胖风险降低,而每多缺失一颗牙齿,肥胖风险就会增加2%,每缺失一对相对白齿,肥胖风险就会增加7%。在控制相关影响因素后发现,缺乏功能性牙列与肥胖风险上升40%有关。

研究人员指出,与体重正常的老人相比,牙齿缺失,尤其是后咬合缺失和缺乏功能性牙列的老人,更容易肥胖,而至少有21颗牙齿的老人,比牙齿较少者更有可能保持健康体重。

(宁蔚夏)

适量运动或可增加乳腺癌患者抗癌能力

芬兰图尔库大学等机构进行的一项新研究显示,适量运动可以提升乳腺癌患者血液中抗肿瘤白细胞的比例,但目前尚不清楚这些血液中的变化是否会直接影响肿瘤区域内白细胞的数量。研究论文日前发表在国际期刊《前沿》上。

不同类型白细胞的平衡决定了免疫系统是向癌症发起攻击还是支持其生长。如果肿瘤区域中的抗癌细胞多于促癌细胞,身体就能更有效地对抗癌症。

在本项研究中,20名新近被诊断出乳腺癌但尚未开始治疗的患者参与了实验,选择自己感觉适合的阻力骑行动感单车30分钟。研究人员分别在骑行前、骑行中和骑行后采集患者血样,并分析不同类型白细胞的数量变化。

实验结果显示,运动期间,患者血样中多种不同类型白细胞的数量增加,其中最重要的抗癌白细胞——细胞毒性T细胞和自然杀伤细胞的数量增加幅度最大,而促进的调节性T细胞和髓源性抑制细胞数量未发生显著变化,但目前尚不清楚这些血液中的变化是否会直接影响肿瘤区域内白细胞的数量。

此外,研究人员还分析了不同类型乳腺癌对运动反应的影响。他们发现,肿瘤越大,自然杀伤细胞增加越少;激素受体阳性乳腺癌患者的细胞毒性T细胞增加也较少。研究人员鼓励患者适当运动,这或许有助于提升免疫系统功能。

(陈静 徐谦)