

日用品中的化学物质可致男性不育

每天,人们都会摄取被化学物质污染的食物和饮料,或通过皮肤吸收个人护理产品(如防晒霜和香皂)中的化学物质。来自德国欧洲高级研究中心和丹麦哥本哈根大学医院的科学家发现,在日用化学制品如防晒油、洗涤剂和塑料制品中发现的三种常见化学品,均可直接破坏人类精子的游泳能力,并使它们过早地释放穿透卵细胞与其受精所需的关键酶,这会导致精子不育症。化学物质对于人类精子的直接影响,可能有助于解释日益增多的男性不育。

16岁少女查出宫颈癌

专家:过早性行为容易造成宫颈癌

本报记者 李钢

16岁,对女性来说,正青春妙龄。但对芳芳来说,这一年确是无比昏暗,因为她查出患上了宫颈癌。这是近日举行的我省首届妇科微创高峰论坛上,国内顶尖妇产专家们碰到的病例。

从几个月前开始,芳芳每次来例假时都会腹痛难忍,而且有时会阴道异常出血。她自己到多家医院检查,最终被确诊为“宫颈癌”。

16岁,这如花般的年龄,怎么会患上宫颈癌呢?

当得知这个结果后,慌张无措的芳芳只能告诉父母。最后在父母的追问下,她才坦白,自己从两年前开始,就有了性生活。

“过早的性生活,是患宫颈癌的元凶。”省立医院妇科专家李长忠教授说。

“我碰到一个最小的宫颈癌患者,只有14岁。”来自北京301医院的妇科专家宋磊教授介绍,宫颈癌是迄今人类所有癌症中唯一明确病因的癌症。引起宫颈癌变的“元凶”是一种叫人乳头瘤的病毒(HPV),而这种病毒主要是靠性传播。

“现在我国每年新增13-14万名宫颈癌患者。”出席高峰论坛的北京协和医院妇科专家孙大为教授介绍,发病高峰主要集中在性生活活跃期,尤其是随着现在性生活的提前,发病年龄越来越年轻。

李长忠,作为国家临床

重点专科——省立医院妇科的主任,也切身感受到了这一变化。他介绍,人感染HPV后,对于机体免疫功能正常的人群来讲,感染的期限比较短暂,通常在8-10个月左右会通过自身免疫系统将病毒清除掉,也就是“一过性感染”。但如果自身免疫系统无力清除时,就会造成持续感染,进而导致癌变。

因此,过早性行为很容易造成宫颈癌的发生。有研究表明,初次性行为年龄在18岁以前,其宫颈癌的患病率比20岁以后者高13.3-25倍;初产年龄在18岁前比18岁后者高3.2倍。

专家提醒,预防宫颈癌,正确的做法是坚持进行规律的筛查。

“查出HPV感染,也不需要过分担心。”李长忠表示,在临床检测中发现了HPV感染,并不等于可以诊断为宫颈癌,首先HPV有许多亚型,只有那些高危型的才会致癌,而且最终致癌也往往需要数年。

“现在还有另一个现象,那就是对宫颈癌的过度诊疗。”宋磊表示,有的医院甚至会建议只要测出HPV感染,就建议做手术,其实这完全没有必要。

“哪怕是筛查,其实有的项目也无需一年一次。”宋磊介绍,因为从人乳头瘤病毒感染到宫颈细胞的异型增生,再到浸润性宫颈癌,需要经历相当长的时间,一般要5到10年左右时间。(芳芳为化名)

我来帮您问

9岁孩子声带息肉需要手术吗

1、父亲总是头痛,不知道什么原因,他有颈椎病,会不会是颈椎病引起的?

济南市中医医院副主任医师张宝峰:一般颈椎病很少会引起头疼,所以耳朵以上部位的头疼一般不考虑是颈椎病引起的。多种原因可能会引起头疼,所以,患者最好到医院就诊确定病因。

2、孩子11岁,课余喜欢踢足球打乒乓球,活动量很大,但是睡觉时会有突然的抽动现象,请问是怎么回事?要不要就医?

山东大学第二医院儿科主任医师王培荣:根据这位读者的描述,我判断大概是孩子活动量太大引起的肌肉痉挛,是肌肉太过紧张劳累引起的。建议孩子活动后做放松运动,让肌肉充分放松,晚上回家可泡个热水澡、泡脚。此外,孩子11岁,正是长身体的时候,如不放心可以到医院做下检查,看看是否缺乏维生素D3,吃点含有维生素D3的钙片。

3、我的小孩9岁了,得声带息肉两年了,平时声音听不大出来,说话多时哑嗓子,医生诊断见息肉样新生物。现在该怎么治疗?

山东省千佛山医院耳鼻喉科主任医师王启荣:如果嗓子哑得不严重,可以不用治疗,随着孩子长大声带会长大,息肉自然就消失了。如果盲目给9岁的孩子做手术,就走入“小病大治”的误区。声带息肉的患者如果嗓子持续嘶哑,症状严重,那么就有必要就医了。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

疝气能治愈当场验证

山东国济医院,无张力疝修补术不开刀,无创伤,随治随走,5个月-95岁,只需20分钟即可治愈,当场验证。适用于各种疝气,此技术在上海、北京治愈数十万患者,是医疗界的新突破,被列入医学教材课题。

疝修补术创始人舒德教授来山东亲诊,预约免超导检查。

电话0531-87938155

地址:济南市大观园南门往西88米

拉开腿部“筋疙瘩”

动作/资深健身教练 秦琪
图/金红 文/徐洁

我们常说“身有千千结”,这个“结”就是指我们身上的筋结,老百姓又叫“筋疙瘩”。身上有了“筋疙

瘩”,原来能拉1米的筋现在只能拉半米了。但是,这种“筋结”并不是肌肉、韧带打结了,从病理上看,筋结是有纤维化、黏连和瘢痕形成。触摸“筋结”的部位,会感觉僵硬、紧张甚至肿胀、

痉挛。

筋结会使关节活动范围减小,压迫神经造成疼痛,压迫血管导致供血不足,久而久之形成一系列病症。因此,拉伸运动舒展筋结,对身体善莫大焉。然而,

拉伸需要技巧,要循序渐进地坚持练习。健身教练秦琪提醒,每次拉伸拉到“痛点”时,应坚持5秒-10秒,不要弹性来回拉。在此介绍几个腿部和背部拉伸的简易动作。



①

坐在垫子上,一条腿的大小腿折叠,放在另一条腿的外侧,双手环抱膝盖拉向胸口方向。注意,臀部始终不要离开垫子。



②

双腿伸直,膝盖不弯曲,双手抓住脚心或脚踝,俯身向前,尽量让腹部贴近大腿前侧。感受大腿后侧的拉伸感。



③

右腿大小腿折叠放在垫子上,左腿大腿前侧放在垫子上,屈起左腿的小腿,同侧手抓住脚踝拉向大腿方向。此动作可拉伸大腿前侧,反之亦然。



④

坐在垫子上,脊背直立,双腿伸直,向上勾脚尖,慢慢感觉小腿的拉伸。注意膝盖不要弯曲。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

健康的人更爱吃膳食补充剂

面对市面上形形色色的补充剂,你是否有过这样的疑问:我到底要不要服用膳食补充剂?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士尝试从完全不同的视角逆推这一个观点,并得到了有趣的结论:经常服用膳食补充剂的人往往拥有更加健康的生活方式。

“如果谁在服用膳食补充剂,比如维生素、鱼肝油、钙片之类,那么他也很有可能经常锻炼、控制体重并且注重饮食。”苏珊博士认为,膳

食补充剂在营养学之外,还能证明一个用户健康、积极的生活方式,并着重强调了这样一个事实:服用补充剂是用户们为了身体更加健康而采取的多种措施之一。

“膳食补充剂不能代替三餐。”苏珊博士首先强调,膳食补充剂不能当做正常饮食的替代品,更不能治疗营养不良等病症。

“服用补充剂的大多数实际上不仅吃得营养,而且还保持着关注体重,不吸烟,多运动等健康的生活方式。”一项针对美国消费者的调查

显示,体重在正常范围的人群中有56%的人服用补充剂,而这个数字在肥胖人群中不到一半。同时,调查还发现,经常从事活动的人服用补充剂的比例(59%)要比那些久坐不动的人的比例(43%)高。报告中还提到,饮食中脂肪含量高而纤维或水果含量低的人服用补充剂的可能性更低。

“为何拥有‘健康意识’的消费者更愿意服用膳食补充剂?”苏珊博士认为,这是因为这些消费者更了解自己每天需要的营养摄入。“他们清晰地明白,自己每天要满足的营养目标

是多少,所以他们更愿意求助于补充剂。”人体每天需要补充多元化的营养素,但随着快节奏的生活方式日渐普及,许多人的饮食变得单一而匆忙,而补充剂在弥补这些欠缺方面做出了重要贡献。

数个美国全国性调查报告都得出类似的结论:约半数的美国成年人服用某种形式的膳食补充剂,其中大多数人会服用多种维生素,紧跟其后的是维生素C。

苏珊博士认为,每个人可以根据自己不同的饮食习惯进行适当的补

充。老年人需要摄取大量的钙质帮助骨骼健康,这就可以增加一些钙片作为三餐之外的补充。

“你可以根据膳食金字塔结合自己的每天饮食,来推论自己还缺乏哪些营养素。”苏珊博士强调,市面上的各种产品质量参差不齐,合理使用高质量的膳食补充剂才能帮助到自己。仅以康宝莱的B族维生素为例,其中就包含B1、B2、B6、B12和叶酸等元素,每一种元素都有不同的作用,均衡合理的配方保证了它们可以更好发挥协同作用。