

想好孕?千万别过度减肥

遭遇不孕不育,请收好这份排查清单

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

遇不孕问题,夫妇应同时就诊

“一对配偶未避孕、有正常性生活至少12个月而未获临床妊娠,女方称为不孕症,男方称为不育症。”宋晓翠介绍,不孕不育是一组由多种病因导致的生育障碍,是继肿瘤和心脑血管病之后的第三大疾病。

谈到不孕不育高发的原因,宋晓翠表示,生育年龄整体推迟是重要的影响因素。“随年龄增加,生育力会显著下降,20-24岁不孕症发病率为6%,30-34岁为15%,35-39岁为30%,40-45岁则为64%。”

根据病因,不孕症可分为原发性不孕和继发性不孕,其中,原发性不孕是指既往从未有过妊娠史,未避孕而未从妊娠者,继发性不孕是指既往有过妊娠史,而后未避孕连续12个月不孕者。

“有不孕问题的夫妇应同时就诊。”宋晓翠表示,从不孕不育原因看,女性因素不孕症占40%-50%,男性因素不孕症占30%-40%,双方因素10%,还有10%的不孕症原因不明。

剧烈运动、快速减肥可致不孕

“在女方因素的不孕症中,排卵障碍占40%,盆腔因素占50%。”宋晓翠分析,导致排卵障碍的原因包括中枢性排卵障碍、卵巢病变和其他内分泌疾病。

宋晓翠提醒:“过于剧烈的运动、快速减肥、厌食症等都会引起功能性排卵障碍,女性一定要适度减肥,不要追求快速和极度瘦身。”

盆腔因素包括生殖道病变(约占40%)和子宫内膜异位症(约占10%),占全部不孕症病因的35%,也是继发性不孕的主要原因。常见病因包括输卵管异常,急慢性炎症,手术史,结构和功能改变等。男性不育症的原因包括精液异常、男性性功能障碍、外生殖器发育不良,免疫因素等。

宋晓翠介绍,对不明原因的不孕症,男女双方因素均不能排除,占不孕症人群的10%-20%,现有的医疗技术还不能查出原因。“可能是受隐性输卵管因素,潜在的卵母细胞异常,受精障碍、胚胎着床失败、胚胎发育迟滞、免疫性因素,未知的遗传缺陷等因素的影响。”

足弓是天然减震器 有异常快点治

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

高弓足和扁平足遗传比较明显

“我们可以从字面意思理解,足弓高的就叫高弓足,足弓低平的就是扁平足。”黄政介绍,“高弓足一般是神经系统疾病所导致的肌力肌腱不平衡,机体为了维持足部平衡,逐渐出现的代偿性畸形。”黄政解释说,比如遗传性运动神经源病、脊髓灰质炎后遗症、脑瘫后遗症、脊膜膨出、脊髓空洞、脑膜炎、脑出血及神经系统肿瘤等,外伤也可导致高弓足。

黄政介绍,和高弓足类似,扁平足也可分为先天性和后天性。其中,先天因素包括遗传、足骨及韧带发育异常,跗骨联合、副舟骨、先天性垂直距骨等。后天因素则包括胫后肌腱功能不全,外伤,神经系统疾病继发,类风湿关节炎,肥胖等。

“高弓足和扁平足的遗传倾向比较明显。”黄政表示,门诊中经常见到一家三代都存在高弓足或扁平足的情况。

中重度畸形需及时干预治疗

黄政提醒:“这两种畸形都说明我们的脚有问题。高弓足会伴随很多其他症状,包括跟腱挛缩,下蹲时需要把脚后跟抬起或者两腿分得很开才能蹲下,走路时足后跟不能着地,走路多了很累,脚趾呈

壹点问医

孩子对家庭的重要性不言而喻,然而,受种种因素影响,目前全球范围内都出现了生育能力的下降。全球约10%-15%的育龄夫妇不孕不育,流产率高达10%-25%,中国每年新增出生缺陷儿100万例。山东大学第二医院生殖医学科主任宋晓翠做客本期《壹点问医》,为大家梳理了种种不孕不育检查手段的意义和必要性。

通过测体温推荐排卵不可靠

不孕不育症患者到医院就诊时,无论男女,问病史都是首要步骤,女性主要包括月经史、婚育史、家族史等。“医生会对患者的病史保密,大家一定不要向医生隐瞒病史,避免影响对疾病的诊断。”宋晓翠提醒。在询问病史的同时,体格发育及营养状况(身高、体重、体脂分布特征、嗅觉、第二性征、甲状腺情况、雄激素过多体征、黑棘皮症)、妇科检查等都属于必要的基础检查。

卵巢储备是不孕治疗的限速因素,需要通过年龄、体征、彩超、性激素等检查综合判断卵巢情况,从而决定治疗的整体节奏。同时,通过盆腔超声(推荐经阴超声)观察卵巢的基础状态和子宫内膜情况、血清基础内分泌激素测定等,可了解排卵是否正常。

“月经规则的女性,有排卵的可能性大。”宋晓翠解释说,基础体温测定容易造成精神过度紧张焦虑,造成不必要的压力,不推荐选用。但对工作忙或偏远地区没有就医条件的女性可以作为一种选择。

与放射性下的造影相比,时下更受欢迎的超声下的子宫输卵管造影,可360°旋转观察输卵管走行,且无放射线辐射、次月即可受孕等优势,只是对设备和人员技术要求更高。

一项针对6-14岁儿童的调查发现,19%左右的儿童患有扁平足、高弓足,不仅影响美观,还可能影响身体健康。山东大学第二医院手足外科医师黄政做客本期《壹点问医》,来跟大家一起聊聊我们的足弓问题。



现爪形,足内翻,脚底疼痛等。”

随着症状持续和加重,脚的畸形还会逐渐影响膝关节、髌关节,导致踝关节内翻、膝关节外(内)翻、髌关节骨盆倾斜、脊柱侧弯等,为治疗带来困难。

对于扁平足而言,脚容易出现外翻,进而导致踝关节关节炎,“扁平足的人群,走路活动时脚内侧会感觉疼痛,平时跳不高,跑不快,足外翻,走路姿势会有些外八,鞋底一般内侧磨损重。”黄政表示,平时家长可以让孩子在家里脱鞋光脚走路检查,看是否存在以上异常。

“如果只是轻度高弓足或者扁平足,没有伴随其他畸形,对生活没什么影响,



有了好心态,才能有好孕

对于男性检查来说,病史、体格发育及营养状况的检查必不可少,同时,还要进行生殖系统检查和精液分析。

生殖系统中的异常可通过超声检查排查,包括前列腺、精囊腺等。“精液分析是不孕最初评估的一部分。”宋晓翠说,一般需要进行2-3次精液分析,从而获取基线数据。因为精子的生成周期是三个月,确诊复查最好在初次检查3个月后进行。必要时,还可能进行生殖激素测定、精浆抗精子抗体测定、遗传学筛查(严重少精症和无精症:染色体核型分析和Y染色体微缺失)、下丘脑-垂体区域的影像学、诊断性睾丸活检等方面的检查。

“对于不明原因的不孕不育诊断,主要依靠排除性诊断办法。”宋晓翠表示,精液常规、排卵监测、盆腔和输卵管通畅性检查未发现异常,可诊断为不明原因不孕,可以根据情况进行免疫指标、结核菌素试验、染色体核型分析、(CT/MRI)影像学等检查。

宋晓翠提醒,除了以上原因,好心态对孕育至关重要,“备孕期间心平气和,锻炼身体、养成健康的生活方式,对于好孕成真会起到事半功倍的作用。”

不需要特别处理。”黄政说,其实很多运动员也是扁平足,并不影响正常运动。

如果畸形加重,或影响到肢体功能,就必须治疗,否则只会不断加重。“早期可进行功能锻炼,现在定制的矫形鞋垫,矫正支具等,也可矫正足弓畸形。如果矫形鞋垫和支具都没效果,或者疼痛严重,就需要手术治疗,微创手术就能解决。中重度的可能需要截骨矫形功能重建手术,恢复比较慢。”黄政提醒,中重度的高弓足和扁平足都应避免剧烈活动,扁平足可选择足弓高一点的鞋,使用足弓垫维持足弓。

保守治疗踇外翻贵在长期坚持

踇外翻俗称大脚骨,在生活中也很常见。“爱穿高跟鞋,尤其是尖头高跟鞋的女性,患踇外翻概率要大一些。”黄政表示,家族史也是很重要的因素,经常碰到一家好几个人一起来医院做手术的情况。此外,高弓足、扁平足、类风湿性关节炎、外伤等都会继发出现踇外翻。

黄政介绍,很多患者都是因为脚底疼痛、无法行走到医院就诊,其实原因就在于踇外翻。“这种情况下,我们需要通过手术矫正踇外翻,同时恢复脚部正常的负重结构,疼痛就能缓解。”

很多患者想通过保守治疗矫正踇外翻,黄政表示,最重要的是长期坚持,“平时可以穿五指袜,穿分趾凉鞋,还可以做足趾锻炼,包括足趾拉伸,睡觉时佩戴矫形支具。”



癌Ai不孤单

一些老年人“过度节俭”,经常吃剩菜剩饭,这往往令儿女很着急:剩菜剩饭不仅营养流失,听说还有致癌风险。那么,吃隔夜菜真的容易致癌吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

剩饭剩菜 亚硝酸盐含量更高

饭菜难免有吃不完的时候,尤其是晚饭,节俭的人往往留到第二天再吃。而隔了一夜的饭菜由于长时间放置会产生大量亚硝酸盐,长期食用有致癌风险。

“因为亚硝酸胺属于I级致癌物,而亚硝酸胺恰恰是由亚硝酸盐转变而来的。”山东大学第二医院肿瘤防治中心主任医师张在云说,“尤其是绿叶类蔬菜,硝酸盐含量本身就比其他食物高,长时间放置后,会在细菌作用下转变为亚硝酸盐,亚硝酸盐的生成量与食物放置时间以及温度都有关系。”

隔夜菜在存放过程中会变质,食物和空气接触更容易发生氧化反应,产生的亚硝酸盐会增加。不过,致癌物质要在人体内达到一定量才会致癌,偶尔吃“隔夜饭”显然是达不到致癌剂量的。

“不过,经常吃长时间放置的食物确实有损健康,因为隔夜菜更容易产生微生物,导致食物霉变,所以吃了这些食物可能会引发肠胃不适,比如说腹胀、腹泻等症状。”张在云表示,偶尔吃一次隔夜饭不用担心致癌,但最好不要经常进食。

特别是植物类食物亚硝酸盐含量远远高于肉类,张在云介绍,“并不是说制作后的饭菜才会产生亚硝酸盐,而是蔬菜类本身就含有亚硝酸盐,所以即使蔬菜没有下锅烹饪,长时间放置,亚硝酸盐含量也会增加,对健康不利。”张在云提醒,最健康的方式还是应该现买现做,现做现吃。

带饭的上班族 要少带绿叶菜

张在云表示,并不是说放置一段时间的饭菜就一口都碰不得了,如何存放也有讲究。首先,低温存放会减少亚硝酸盐的产生,其次是尽量避免细菌污染,如保持容器洁净,存放食物尽量找带盖子的容器,或包好保鲜膜,如果饭菜做多了,最好在食用之前就将其分盛出来。

“长时间放置的饭菜吃之前最好还是加热一下,因为加热可以消除一定的细菌,不过加热不会消除已产生的亚硝酸盐。”张在云说,“长时间放置的食物营养成分也会破坏,所以还是建议吃新鲜食物。”

常常带饭的上班族,往往是头天晚上做好,第二天中午才加热食用。对此,张在云建议,上班族要少带些绿叶类食物,多带些瓜类食物,如胡萝卜、西葫芦、黄瓜、萝卜、南瓜以及肉类等,这些食物的亚硝酸盐含量要比绿叶蔬菜少很多。

此外,熏制食品如熏鱼、熏肉,腌制食品如咸菜、咸鸭蛋、咸鱼等都会产生亚硝酸盐。烤鱼、烤肉及烧焦的食物含有致癌物苯并芘;还有吃起来变苦的坚果、发霉的食物也含黄曲霉素这一致癌物质。

张在云提醒,癌症的发生是多种因素长期、共同作用的结果,将癌症简单地甩锅给某个单一的因素并不科学,因此养成良好的饮食方式,也是健康的第一步。



更多肿瘤咨询请扫码关注微信公众号“癌Ai不孤单”