

不孕症状的早期识别

□刘艳美

孕育生命是生命的延续，是一种爱与期待，但是现实中，不孕症在育龄女性中发生的概率越来越高，目前不孕不育的患病几率非常高。全球不孕不育的发病率约为10%，而发展中国家的发病率更高，约为10-15%。每7-10对育龄夫妇中就有1对受到不孕不育症的影响。在本篇科普文中，我们将探讨一些常见的不孕症状，以帮助人们更早地发现问题并采取适当的措施。

一、女性影响怀孕的高危因素

首先，有经历过人流、药流清宫等频繁的宫腔操作手术，会损伤子宫内膜，增加感染机会，不洁、频繁性生活、反复阴道炎、宫颈炎、盆腔炎引起的炎症会引发输卵管阻塞或通而不畅，造成异位妊娠，甚至不孕。

其次，有些人月经失调，或由于遗传、精神压力或其他因素造成的内分泌紊乱导致的内分泌失调，这些都会使排卵受到影响，增加怀孕难度。如患有甲状腺、肾上腺、垂体等相关内分泌疾病的女性，也会由于内分泌紊乱，而更加难以受孕。

另外就是年龄因素，年龄超过35岁

的女性，面临的生育问题日益严峻，一般而言，女性的生育能力从30岁左右开始下降，35岁以后迅速下降，40岁以后下降为35岁时的一半。主要是因为卵巢储备功能下降、卵母细胞的数量和质量下降导致的。所以，我们建议适龄女性朋友，尤其是高龄女性，需要及时做全面的身体检查，生育力评估，评估你的身体状态，你的卵巢储备，以便给与生育指导，孕育一个健康的宝宝。

最后，不良嗜好，如吸烟、酗酒等或身处高危工作环境和不良饮食习惯，经常高脂高糖饮食，喝饮料代替喝水，不按时吃饭等，这些不良的生活饮食习惯导致女性过度肥胖，肥胖导致女性出现可以导致月经失调、不孕、反复流产等。

对于肥胖的女性，在饮食上建议避免经常喝含糖饮料，食物以粗粮，高蛋白低脂肪的为主，少食多餐，每天坚持有氧锻炼30分钟以上。

为什么现在的生活水平，饮食环境明显改善了，人们吃匹萨，以车代步，马路上走过的漂亮女孩个个红光满面，精神焕

发。但是不孕不育的发生率却是直线上升？从上述的描述中，我们可以得出结论，惹祸的原因原来就是我们的“好吃懒做”。

从现在科学的观点看，肥胖导致的糖耐量异常及胰岛素抵抗是根本。最重要的治疗就是控制体重。肥胖可以导致月经失调、不孕、也是自然流产的高危因素之一，尤其是苹果型身材也就是中心性肥胖时更为明显。脂肪含量增加会增加雄激素和胰岛素的分泌，引起胰岛素抵抗，而高浓度胰岛素和雄激素又进一步加重脂肪分布异常。因此，改变不良的饮食习惯，通过每天按时吃饭，不喝含糖饮料，低热量饮食，食物以粗粮、高蛋白低脂肪的为主，少食多餐，每天坚持有氧消耗能锻炼一小时以上，可以显著提高糖耐量异常及胰岛素抵抗患者的生育成功率，降低流产率。

二、男性影响怀孕的高危因素

男性在面临不育的问题上，也是百转千回，一颗想当爸爸的炙热之心，需要足够强大，才可正确面对和解决如下问题，完成身份的转换。精子质量、活性、数量下降，甚至无精会导致不育。这一现象主要

来自于以下原因。

首先，不良的生活习惯、高危、高温的工作环境，会使精子质量、活性、数量下降，导致不育。不良的生活习惯，吸烟、酗酒、偏食、睡眠等生活因素，可以通过男士的自我管理来改善的。年龄较大的男性，睾丸组织开始出现退化性改变，精子活力降低，生育力也会逐渐下降。

另外，男性睾丸出现病变也会影响睾丸的血液循环，使其萎缩导致不育。男性在幼年时期患流行性腮腺炎合并睾丸炎后，或成年后生活不慎患泌尿系感染，如治疗不及时，可导致睾丸萎缩，导致生精障碍造成的无精症、少弱畸精症，而引起不育。

总之，根据世界卫生组织(WHO)对不孕症的定义，不采取避孕措施的情况下，规律性生活尝试怀孕12个月或者更长时间内，未能实现妊娠。对于35岁以上的女性而言，尝试6个月后，夫妇就应该就医。所以针对备孕的夫妇，达到这些时间节点一定要及时就医。

(作者单位：广西钦州市妇幼保健院)

肺结核患者的健康指导

□任兴乾

三、结核病常见用药及注意事项有哪些？

常用的结核药有异烟肼、链霉素、利福平、利福喷汀、乙胺丁醇、吡嗪酰胺、对氨基水杨酸钠、丙硫异烟胺以及异烟肼利福平吡嗪酰胺，异烟肼利福平和异烟肼对氨基水杨酸钠复合制剂。常有胃肠道反应、肝损害、关节损害、神经系统反应、过敏反应、血液系统反应、肾损害等，其中以胃肠道反应所占比例较大，肝损害最为重要，其它不良反应少见。

四、肺结核患者的健康指导

1. 饮食指导：鉴于肺结核属于慢性消耗性疾病，患者宜进食高蛋白、高维生素、高热量的饮食，以保证足够的营养支持，每日进食必须有规律，规律三餐进食、少食多餐，避免过饥过饱现象。需增加新鲜蔬菜瓜果的摄入量，尤其是黄瓜、苦瓜、冬瓜、白萝卜、番茄等，少吃狗肉、牛肉以及羊肉等肉食，尽量不吃烧烤、煎炒出来的热性食物，以蒸煮食物为主，忌辛辣食物；多喝水，以保证机体代谢的需要和体内毒素的排泄。尤其需戒烟酒，因为烟酒可降低抗结核药物的疗效，比如烟中的一氧化

碳与红细胞的血红蛋白形成碳氧血红蛋白，可减少载氧能力，引起病人咳嗽，诱发呼吸道感染。

2. 休息与活动指导：合理休息和运动会使肺结核患者的康复起到协助作用。有结核中毒症状，如低热、乏力、食欲减退、盗汗等应卧床休息；轻症病人在坚持抗结核治疗的同时可进行正常工作，但应避免劳累和重体力劳动，保证充足的睡眠和休息，规律作息，每日睡眠时间尽量超过10小时，有利于病情转归和预后改善。患者每日要做些力所能及的事情。恢复期可进行适当的身体锻炼，禁止劳动过度，通过活动持续改善躯体功能，有效控制自身病情，可适当进行一些户外活动如：散步、打太极拳等。

3. 隔离与消毒指导：根据肺结核病的传播特点，病人及家属要了解肺结核病的传播途径及消毒隔离知识。患者不能随便吐痰，不对着别人咳嗽和打喷嚏，以防飞沫传染。和亲朋好友沟通时，禁止近距离大声说笑，严格控制距离的同时，尽量佩戴一次性口罩，口罩需及时更换。咳嗽和打喷嚏时要用双层纸巾遮住口鼻，最简单经

济方法是痰吐在纸上集中焚烧，或吐入盛有石灰的痰盂中，浸泡2小时后倒掉。房间每日开窗通风2次，每次1小时，保证室内有充足新鲜空气，在通风过程中不要正对窗户吹风，避免患者着凉。鉴于患者经常出现盗汗现象，所以床单被褥、枕头、睡衣等均需经常清洁、暴晒、更换，保持干燥、舒适、洁净、卫生。患者的餐具、茶具、洗漱用品、睡卧用品等必须单人使用，不能和健康家人的东西混用，避免家人被传染，餐具使用后定期进行煮沸消毒，每次煮沸5分钟。

4. 居家健康指导：合理安排休息时间，避免劳累；保持积极乐观的心态面对疾病，避免情绪波动及受凉引起呼吸道感染。强调坚持规律、全程、合理用药的重要性。定期到医院复查痰、胸片和肝肾功能，了解治疗效果和病情变化。

肺结核是传染病，但也会影响患者的生命健康。患者想要获得理想的治疗效果，不仅要积极遵从医嘱治疗疾病，更要做好护理工作，通过良好护理辅助患者治疗，持续改善患者的身心健康。

(作者单位：重庆市铜梁区人民医院)

你可能不知道的带状疱疹误区

□朱芳

误区三：带状疱疹一旦治愈就不会再发

尽管大多数人患带状疱疹只有一次，但也有部分人可能会出现复发。复发的风险因素包括年龄、免疫力下降等。带状疱疹治愈后并不意味着永远的解脱，他们需要与医生紧密合作，管理潜在的健康问题，并采取措施维持免疫力。

二、带状疱疹的治疗与预防误区

误区四：带状疱疹的疼痛可以自行缓解

许多患者认为带状疱疹的疼痛是暂时的，会随着疹子的消退而自然缓解。然而，部分患者会发展为带状疱疹后遗神经痛，这种疼痛可能持续数月甚至数年。因此，及时治疗 and 适当的疼痛管理是必要的。

误区五：带状疱疹可以用抗生素治疗

带状疱疹是由病毒引起的，而抗生素是用来治疗细菌感染的。因此，对于带状疱疹，抗生素是无效的。正确的治疗方法是使用抗病毒药物，如阿昔洛韦、伐昔洛韦或来曲唑等，这些药物可以帮助控制病毒的复制，缩短病程，减轻症状，并降低并发症的风险。不正确使用抗生素不仅没有帮助，并且可能导致细菌耐药性的增

加。因此，病人应该遵循医生的指导，采用正确的药物治疗。

误区六：疫苗接种是不必要的

有人认为带状疱疹疫苗不必要或效果有限，然而，研究表明，带状疱疹疫苗能够显著降低发病率和后遗神经痛的风险。对于符合条件的人群，如年龄在50岁以上的成人，接种疫苗是一种有效的预防措施。

三、带状疱疹的生活管理误区

误区七：饮食和生活方式与带状疱疹无关

饮食和生活习惯对免疫系统有着重要的影响。均衡的饮食、充足的睡眠、适量的运动以及有效的压力管理都对维护免疫系统功能至关重要。忽视这些生活方式因素可能会导致免疫力下降，从而增加发生带状疱疹的风险。例如，维生素C和锌是维持正常免疫功能的重要营养素，而慢性压力也被证明可以抑制免疫反应。因此，健康的生活方式不仅可以提高个人的整体健康水平，也有助于降低带状疱疹的发病率。

误区八：使用局部草药或偏方就能治愈带状疱疹

虽然某些局部草药或传统偏方可能会提供暂时的症状缓解，但没有科学证据

表明它们可以治愈带状疱疹。这些方法可能会在一定程度上减轻皮肤的炎症和疼痛，但它们无法杀死病毒或防止病情的进一步发展。依赖未经验证的治疗方法可能会导致患者错过使用抗病毒药物治疗的最佳时机，从而延长病程和增加并发症的风险。此外，某些草药或偏方还可能与抗病毒药物产生不良的相互作用，患者在使用这些替代疗法前应该咨询医生。

误区九：带状疱疹不会引起严重并发症

部分人认为带状疱疹只是皮肤问题，忽视了其可能引起的并发症，如视力受损、神经系统损害等。及时就医，正确治疗是防止并发症的关键。

带状疱疹是一种潜在在体内的病毒重新激活的结果。针对其流行的误区，我们应当以科学的态度进行认知。正确了解带状疱疹的传播、治疗和预防，配合健康的生活习惯，可以有效减少带状疱疹的发病率和提高生活质量。希望本文能够帮助大家打破关于带状疱疹的常见误区，促进社会对这一疾病更深入的理解和关注。当面对病毒威胁时，科学的知识 and 理性的态度是我们最好的武器。

(作者单位：四川省成都中医药大学附属医院)

听到“肺结核”有的人会谈之色变，急匆匆跑到医院检查，生怕治不了或者传染给家人。如今遵医嘱认真规律服用抗结核药，定期检查，是可以治愈的。我们就一起来认识肺结核的相关知识。

一、什么是结核病

结核病俗称“痨病”，是由结核分枝杆菌侵入人体后引起的一种慢性传染病，全身各脏器(除头发、指甲外)都可发病。肺结核病占80%以上。肺结核是由结核杆菌引起的肺部感染性疾病，是一种常见的呼吸道传染病，是可防可治的。

二、结核病的传播途径及常见症状

1. 结核病传播途径：主要是呼吸道感染(空气、飞沫)，痰涂片阳性的肺结核病人咳嗽、打喷嚏，大声讲话时喷出带有结核菌的飞沫，健康人吸入肺部造成感染、而得结核病。

2. 肺结核病常见的症状：患了肺结核病大部分病人会出现局部和全身症状。局部症状包括咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等；全身症状包括发热、乏力、盗汗、疲劳和不适感，女性患者常有月经失调现象。

带状疱疹是一种常见的病毒性皮肤疾病，由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起。它通常表现为沿皮肤神经分布的单个、带状的疼痛性皮疹和水疱。本文将为大家介绍带状疱疹的认知误区，并提供正确的医学信息，帮助读者更全面地了解带状疱疹。

一、带状疱疹的基本认知误区

误区一：只有老年人才会得带状疱疹

带状疱疹并不是仅限于老年人的疾病。尽管老年人因为免疫功能普遍下降而更容易发病，但实际上，任何曾经感染过水痘病毒的人都可能在病毒再激活时发展成带状疱疹。年轻人在免疫力下降的情况下，如长期精神压力、身体疲劳、慢性疾病或在接受诸如化疗、长期使用皮质类固醇等免疫抑制治疗时，也有发病的风险。此外，HIV/AIDS等影响免疫系统的条件也可能增加年轻人发病的风险。

误区二：带状疱疹不会传染

许多人认为带状疱疹与水痘不同，不会传染给他人。然而，带状疱疹患者的疱疹液中含有活病毒，如果接触到没有免疫力的人(如未曾患过水痘或未接种过水痘疫苗)，则可能通过接触传播病毒引发水痘。