

引起不孕不育的六大主要原因

□ 饶娟

不孕不育,这一曾经较为隐晦的话题,如今已逐渐进入公众视野。随着社会节奏的加快、生活方式的转变以及环境污染的加剧,不孕不育问题日益凸显。然而,许多人对这一问题认识仍然停留在表面,对其背后的成因知之甚少。本文将为大家介绍不孕不育的六大主要原因,帮助读者更深入地了解这一问题,并为那些正在为此困扰的人们提供一些参考和建议。

一、生活方式与环境因素

不良的生活习惯:现代人的生活节奏快,压力大,不良的生活习惯成为导致不孕不育的重要因素。长时间熬夜、饮食不规律、缺乏运动等,都会对生殖系统的正常功能产生影响。特别是过度饮酒和吸烟,更是对生育能力造成直接损害。烟草中的尼古丁和酒精会干扰激素的正常分泌,影响精子和卵子的质量,甚至导致生殖器官的损伤。

环境污染:环境污染也是不孕不育的一大元凶。工业废气、汽车尾气、农药残留等有害物质,都可能通过呼吸、饮食等途径进入人体,对生殖细胞产生毒性作用。长期生活在这样的环境中,不仅会降低生育能力,还可能增加胎儿畸形和流产的风险。

二、年龄因素

随着年龄的增长,男性和女性的生育能力都会逐渐下降。对于男性而言,随着年龄的增长,精子的数量和质量都会受到影响,导致生育能力下降。而对于女性来说,随着年龄的增长,卵巢的功能会逐渐衰退,卵子的质量也会下降,从而影响到生育能力。特别是35岁以后,女性的生育能力会明显下降,自然流产率和胎儿畸形率也会增加。

三、生殖系统疾病

生殖系统疾病是导致不孕不育的重要原因之一。对于男性来说,常见的生殖系统疾病包括睾丸炎、附睾炎、前列腺炎等,这些疾病都可能影响到精子的生成和质量,从而影响到生育能力。而对于女性来说,常见的生殖系统疾病包括卵巢早衰、多囊卵巢综合症、子宫内膜异位症等,这些疾病都可能影响到卵子的生成和排放,或者影响到子宫的着床环境,从而导致不孕。

四、内分泌因素

内分泌系统通过分泌各种激素,调控着人体的各种生理活动,包括生殖细胞的生成、发育和排出等。在男性生育中,葡萄糖、睾酮、雄激素等激素发挥着十分重要的作用。它们

不仅影响着精子的生成和质量,还关系到精子的活力和运动能力。一旦这些激素水平出现异常,就可能导致男性生育能力下降,甚至引发不育症。而在女性生育中,雌激素和孕激素等激素同样扮演着举足轻重的角色。它们不仅调控着女性生殖系统的发育和功能,还影响着月经的周期和排卵的正常进行。如果女性体内这些激素水平出现失衡,就可能导致月经紊乱、排卵障碍等问题,进而引发不孕症。此外,多囊卵巢综合症是一种常见的内分泌失调疾病,它会导致女性体内雄激素水平升高,进而影响卵子的生成和排出,是女性不孕的重要原因之一。

五、心理因素

长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪不仅会对人的心理健康造成损害,更会直接影响到生育能力。这些负面情绪会导致体内激素分泌失衡,进而干扰到生殖系统的正常功能。当人体处于紧张状态时,肾上腺素等应激激素的分泌会增加,而这些激素的升高会抑制性腺激素的产生,从而影响到精子和卵子的生成。此外,心理因素还可能通过影响性生活质量来间接影响到生育能力。性生活中的愉悦和放松状态有助于促进生殖系统的正

常运作,而负面情绪可能导致性生活的不和谐,甚至引起性功能障碍,这无疑会增加受孕的难度。

六、药物与手术因素

药物与手术因素是不孕不育中不可忽视的一环。某些药物,特别是长期服用的治疗免疫系统疾病、心血管疾病和糖尿病的药物,可能干扰生殖系统的正常运作,从而影响到生育能力。这些药物可能通过改变激素水平、影响生殖细胞的生成或损害生殖器官的结构和功能,导致不孕不育的发生。同时,一些涉及生殖系统的手术,如卵巢切除、输卵管结扎等,也会对生育能力产生直接影响。

不孕不育是一个复杂的问题,其成因多种多样,涉及到生活方式、年龄、生殖系统疾病、内分泌因素、心理因素以及药物与手术等多个方面。对于正在为此困扰的人们来说,了解这些成因,不仅有助于更好地认识自己的问题,还能为寻找解决方案提供线索。同时,我们也应该意识到,预防不孕不育同样重要。通过改变不良的生活习惯、保持健康的生活方式、定期进行身体检查等措施,可以有效地降低不孕不育的风险。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)

急性胃肠炎的常见处理方法

□ 明厚□

急性胃肠炎是一种常见的胃肠道疾病,多由饮食不当、感染等因素引起,表现为恶心、呕吐、腹泻等症状。对于急性胃肠炎的及时、正确处理,有助于减轻患者痛苦,防止并发症的发生。本文将为大家介绍急性胃肠炎的常见处理方法,帮助读者更好地了解如何应对这一常见疾病。

一、认识急性胃肠炎

急性胃肠炎是由多种原因引起的胃肠道黏膜急性炎症,常见于夏秋季。其主要症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。多数患者发病前曾有不洁饮食史或共餐者集体发病。急性胃肠炎分为感染性和非感染性两类,前者主要由病毒、细菌、寄生虫等感染引起,后者则由食物刺激、药物刺激、酗酒、过敏等因素引起。

二、急性胃肠炎的诊断

急性胃肠炎的诊断主要依赖于患者的临床表现和实验室检查。临床表现方面,患者通常会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状,这些症状的出现往往与进食不洁食物或感染有关。实验室检查方面,大便常规可以检测粪便中的白细胞、红细胞和细菌等,有助于判断肠道炎症的存在;血常规则可以了解白细胞计数、中性粒细胞比例等指标,以评

估感染程度和全身炎症反应。此外,根据病情需要,还可能进行其他相关检查,如电解质检测、肾功能检查等,以全面了解患者身体状况,排除其他潜在病因。

三、急性胃肠炎的一般处理原则

休息与保暖:患者应卧床休息,避免身体活动过度,以减轻胃肠负担,促进身体恢复。同时,保持身体温暖,避免受凉,有助于调节体温,促进血液循环,加速新陈代谢,从而加速疾病的康复过程。

饮食调整:在急性期,患者可能需要暂停进食,以减轻胃肠负担。当症状逐渐缓解后,可以开始逐步过渡到易消化、低脂、低渣的食物,如稀粥、面条等。在此过程中,患者应避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,以免加重症状或引发复发。

补充水分与电解质:急性胃肠炎常伴随着腹泻和呕吐,容易导致脱水 and 电解质紊乱。因此,及时补充水分和电解质十分重要。患者可以口服补液盐,其中包含适量的糖分和电解质,有助于迅速纠正脱水状态。

药物治疗:根据患者的具体病情,医生可能会开具适当的抗生素来杀灭病原体,止泻药来缓解腹泻症状,以及止吐药来减轻呕吐。然而,使用抗生素时应严格遵医

嘱,避免滥用,以免产生耐药性或造成不必要的副作用。

四、急性胃肠炎的中医治疗方法

中医治疗急性胃肠炎强调整体观念和个体化治疗,以调理脾胃为核心,注重化湿止泻。常用的中药方剂有藿香正气散和香连丸。藿香正气散能够调和脾胃,化湿和中,对于急性胃肠炎引起的呕吐、腹泻等症状有良好的效果。香连丸则具有清热解毒、燥湿止泻的作用,适用于湿热型急性胃肠炎。除了中药方剂,针灸和推拿等中医治疗方法也被广泛应用于急性胃肠炎的辅助治疗。针灸能够调和气血,舒筋通络,有助于缓解腹痛、呕吐等症状。推拿则通过按摩特定穴位,促进气血流通,调理脏腑功能,达到治疗目的。

五、急性胃肠炎的预防措施

注意饮食卫生:养成良好的饮食习惯,避免进食不洁、变质的食物。饭前便后要洗手,餐具要定期消毒。2. 增强免疫力:保持充足的睡眠,加强锻炼,提高身体抵抗力。3. 避免药物滥用:不要随意使用抗生素等药物,以免破坏肠道菌群平衡。4. 心理调适:保持心情愉悦,避免过度劳累和精神紧张。

六、急性胃肠炎的并发症及应对措施

急性胃肠炎若不及时治疗,可能引发

脱水、电解质紊乱、酸中毒等并发症。一旦出现这些并发症,应立即就医,接受专业治疗。此外,急性胃肠炎还可能引起其他胃肠道疾病,如慢性胃炎、慢性肠炎等,因此患者应积极治疗,避免病情迁延不愈。

七、急性胃肠炎的护理与康复

在急性胃肠炎康复期间,患者应注意休息和饮食调整,逐步恢复正常生活。同时,保持良好的生活习惯和心态,避免复发。对于反复发作的急性胃肠炎患者,应及时就医,查找病因并积极治疗。

八、结语

急性胃肠炎是一种常见的胃肠道疾病,通过合理的治疗与护理,大部分患者可以在短时间内康复。了解急性胃肠炎的处理方法,掌握其预防与康复知识,对于维护个人健康具有重要意义。希望本文的介绍能够帮助读者更好地认识急性胃肠炎,并在面对这一疾病时能够采取正确、有效的处理措施。同时,也提醒大家在日常生活中注意饮食卫生、增强免疫力、避免药物滥用等方面做好预防工作,减少急性胃肠炎的发生。

(作者单位:前海人寿广西医院)

哺乳期间母婴护理的要点须知

□ 潘廷婷

孕妈安然无恙的分娩出婴儿就是成功度过了一关,但接下来还有许多重要课题是新妈妈需要面对的,尤其是在哺乳期间母亲与婴儿的生活护理更是需要尤为注意。处于哺乳时期的母亲与婴儿正处于一种特殊的心理与生理状态,此时尤其需要正确的关注以及科学的照顾。正确母婴护理不仅关系到母婴双方身体健康状况,更对后续婴儿的生长发育有着重要影响,接下来,本文将简单为广大读者介绍有关于哺乳期间的母婴护理要点,帮助新生儿妈妈更好的应对这一时期可能会遇到的问题。

一、母亲方面的护理要点

哺乳期指的是产后宝妈用自己的乳汁喂养婴儿的一段时期,也就是开始哺乳到停止哺乳这段时间,一般时长为一年左右。这段时期是婴儿生长发育所需要经历的重要阶段,新生儿在这段时期获取营养,建立免疫体系,也是母亲恢复身体状况的重要时期。此时,新妈妈的母乳是婴儿最天然、最理想的食物。因为母乳中富含婴儿生长所需要的各类营养物质,易于婴儿消化吸收。而且母乳中含有的免疫物质还能够有效帮助婴儿抵御疾病,增强其免疫力。此外,母乳喂养还能够帮助婴儿的口腔和面

部肌肉正确发育,并且对宝宝的智力发展也有一定的促进效果。而且哺乳期不仅对新生儿的生长发育至关重要,对母亲身体恢复也十分重要。因为哺乳能够有效促进子宫收缩,减少产后出血,加速身体恢复。此外,哺乳还能够降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的风险。所以在哺乳期,各位宝妈们一定要注意合理饮食,乳房保养以及休息方面的问题,这样能够确保自身身体健康以及乳汁的质量。

合理饮食:在哺乳期间的母亲们要保持均衡饮食,在平日生活中多摄入优质蛋白质、维生素和富含矿物质的食物,例如瘦肉、鱼类以及应季新鲜水果与蔬菜等等。同时最好要注意忌口,避免食用辛辣刺激的食物,比如韭菜、胡椒等食物,这些刺激性食物可能会加重宝妈们的气血虚弱,还可能会通过乳汁进入宝宝的体内,可能会对婴儿肠胃造成不适,从而影响到宝宝的健康。但日常饮食中的醋、酱油等少量调味品还是可以适当食用的。

乳房保养:乳房是哺乳的关键部位,所以各位宝妈一定要保持乳房的卫生,在哺乳前后对乳房做好保养,哺乳前应该用温开水清洁乳房,保持乳房局部卫生,乳头要始终保持清洁和畅通,但是要注意清洁时,不要使用香

皂或是其他清洗液来清洗,这样反倒可能会使乳头皮肤由于缺乏油脂保护而裂开,从而造成感染,正确清洁可以有利于防止宝宝出现胃肠道感染。也可以适当的按摩乳房,有效按摩可以预防乳房松弛下垂。哺乳期间的宝妈们要注意选择合适的文胸,最好选择棉质且宽松的。此外,在哺乳之后,一定要定时排空乳房,不要积攒奶水,在夜间若宝宝长时间不喝奶而导致乳房出现乳胀,一定要及时进行吸出,否则可能会导致母亲患上乳腺炎。产后乳房护理是为了使母亲的乳房更加健康,对自己身体好,也能够分泌更多乳汁给宝宝食用。

注意休息:这也是哺乳期的母亲需要注意的一点,因为在此时期的妈妈们经常会十分劳累,所以保证充足的休息与睡眠是十分重要的,并且合理的作息时间能够有效帮助妈妈们恢复体力,保证其良好的精神状态。

最后哺乳期的妈妈们喂奶期间一定要避免进入一些误区,比如说在喂奶期减肥或是运动后进行喂奶。若是在喂奶期减肥,可能会导致母亲乳汁质量下降,对宝宝健康成长不利。若是在进行中强度的运动后喂奶,此时体内会堆积乳酸,乳酸滞留于血液中会导致乳汁味道改变。所以即便是锻炼身体,也建议宝

妈妈们只进行一些温和运动,在运动结束后最好休息一会儿再喂宝宝。

二、婴儿的护理要点

在哺乳期间,宝宝的状态也是需要留意的,尤其是在此过程当中,母亲应该密切观察宝宝的吮吸、吞咽等动作,要确保宝宝正确吮吸乳汁。喂奶姿势可以采用仰卧式或者坐式等,注意在喂奶时乳房不要堵塞婴儿鼻孔,调整其动作规范,正确的吮吸姿势能够有助于宝宝有效吸取母乳,并且尽可能减少其吐奶、呛奶,规避其窒息等风险。正确哺乳方法应该提倡按需喂养,而不是定时喂养。

处于哺乳时期的宝宝一定要做好定期的清洁,因为婴儿的皮肤娇嫩,容易受到细菌和病毒的侵袭,所以需要定时为其进行洗澡、更换尿布等工作,保证宝宝的卫生。并且婴儿日常接触到的衣物和生活用品也需要经常进行清洗和消毒。

哺乳期正是婴儿生长发育的重要时期,所以此时宝宝的休息与睡眠都至关重要,在此时期需要大量的睡眠来促进其身体生长发育,所以在护理婴儿时一定要给婴儿创造一个安静、整洁、舒适的睡眠环境,并且尽可能的帮助其培养一个良好的睡眠习惯。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)