

# 不孕不育的常见问题与解答

□ 梁 婷

在繁忙的都市生活中,许多年轻夫妇在追求事业的同时,也渴望拥有一个温馨的小家。然而,不孕不育的问题却时常困扰着他们,成为他们心中的一道坎。今天,我们就来聊聊这个既严肃又有趣的话题,一起探索不孕不育的常见问题与解答,让科学成为我们跨越生殖障碍的桥梁。

## 一、不孕不育是个啥?

不孕不育,简而言之,就是指夫妻双方在正常性生活的前提下,经过一定时间的尝试,仍未能成功受孕。这个问题涉及到男女双方的生殖健康,需要双方共同面对和解决。

## 二、不孕不育的常见原因有哪些?

男性不育:男性不育的原因多种多样,包括精子数量不足、精子活力低下、输精管堵塞等。此外,不良的生活习惯,如抽烟、喝酒、长时间熬夜等,也可能影响男性的生育能力。

女性不孕:女性不孕的原因同样复杂,如排卵障碍、输卵管问题、子宫疾病等。此外,年龄、体重、生活习惯等因素也可能影响女性的生育能力。

## 三、不孕不育可以治疗吗?

好消息是,大多数不孕不育的情况都是可以通过治疗得到改善的。治疗的方法因个体差异而异,包括药物治疗、手术治疗、辅助

生殖技术等。例如,试管婴儿技术就是一种有效的辅助生殖手段,帮助许多夫妇实现了生育梦想。

## 四、不孕不育患者如何调整心态?

面对不孕不育的问题,许多夫妇可能会感到焦虑、沮丧甚至绝望。然而,心态的调整对于治疗不孕不育同样重要。以下是一些建议:

接受现实,积极面对:不孕不育并不是生活的终点,而是一个需要共同面对和解决的问题。保持积极的心态,相信科学的力量,相信你们一定能够找到适合自己的解决方案。

寻求支持,分享感受:与亲友、医生或心理咨询师分享你们的感受和困惑,寻求他们的支持和鼓励。有时候,倾诉和倾听也是一种疗愈的力量。

保持信心,坚持治疗:治疗不孕不育需要时间和耐心。不要轻易放弃,坚持治疗,相信科学的力量会给你们带来好消息。

下面我将更详细地介绍预防不孕不育的方法,这些方法涵盖了生活习惯、饮食调整、心理调适。

## 五、如何预防不孕不育?

1.调整生活习惯:规律作息:养成良好的作息习惯,早睡早起,保证充足的睡眠。适当

运动:进行适度的体育锻炼,如慢跑、游泳、瑜伽等,运动可以促进血液循环,增强心肺功能,也有助于调节情绪。避免有害物质:尽量避免接触有害物质,如化学溶剂、重金属等,这些物质可能会损害生育能力。对于从事相关工作的人群,应做好防护措施。

2.调整饮食:均衡营养:保持饮食均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉等。避免刺激性食物:减少辛辣、油腻、生冷等刺激性食物的摄入。适量饮水:保持充足的水分摄入,有助于维持身体的正常代谢和排毒功能。

3.心理调适:保持心情愉悦:避免过度焦虑和紧张,保持心情愉悦和放松。学会通过适当的方式减压,如冥想、深呼吸、听音乐等。此外,对于女性来说,避免反复多次的人工流产也是预防不孕不育的重要措施,因为这样会损伤子宫内膜,对后期怀孕及生育产生不良影响。而男性则应注意洁身自好,避免性生活混乱,加强体育锻炼以增强自身的抵抗力。

## 六、不孕不育的误区与真相

在关于不孕不育的问题上,人们往往存在一些误区。比如,有人认为不孕不育只是女性的问题,或者认为试管婴儿技术就是最后的救命稻草。其实,这些观点都是不准确的。

真相是,不孕不育是男女双方都可能存在的问题,需要双方共同面对和解决。而试管婴儿技术虽然是一种有效的辅助生殖手段,但并不是所有不孕不育患者都需要或适合使用。在选择治疗方式时,应该根据患者的具体情况和医生的建议来决定。还有一些人认为采用偏方或神秘疗法可以治愈不孕不育。然而,这些方法往往缺乏科学依据,甚至可能对身体造成损害。因此,在面对不孕不育问题时,我们应该保持理性思考,选择科学的治疗方法。

## 七、结语

不孕不育是一个复杂而敏感的话题,它涉及到人们的生殖健康和家庭幸福。然而,随着医学技术的不断进步和社会观念的逐渐开放,我们有理由相信,越来越多的不孕不育夫妇将能够跨越生殖障碍,实现他们的生育梦想。

在这个过程中,科学的力量是不可或缺的。它可以帮助我们了解不孕不育的原因和治疗方案,提供有效的辅助生殖技术,让我们在追求生育的道路上少走弯路。同时,科学也教会我们如何调整心态、保持信心、坚持治疗,让我们在面对困难时更加坚强和勇敢。

最后,希望每一位不孕不育的夫妇都能找到适合自己的解决方案,拥有一个幸福美满的家庭。

(作者单位:贵港市人民医院)

# 如何选择 CT 与核磁共振

□ 梁 晨

如何选择 CT 与核磁共振? 本文将从基本知识方面进行解答,帮助您更好地选择 CT 与核磁共振。

## 一、基本知识

CT,即计算机断层扫描,是一种常见的医学影像检查方法。核磁共振,又称 MRI,是另一种重要的医学影像检查技术。

## 二、CT 的优势

1.操作简单:CT 检查所需时间短,操作流程相对固定,医生对结果的解读也较为容易。因此,对于需要快速评估病情的急性病,CT 检查通常能迅速给出检查结果。

2.价格相对便宜:相对于核磁共振,CT 的价格通常较为亲民。

## 三、核磁共振的优势

1.更准确的诊断:核磁共振在诊断某些神经系统疾病,如脑出血、脑肿瘤等具有较高的准确性。

2.发现微小病变:核磁共振可以发现 CT 难以发现的微小病变,对于肿瘤等疾病的早期发现具有重要意义。此外,核磁共振还可以用于诊断关节疾病、肌肉疾病等。

3.对软组织分辨率高:核磁共振可以更好地显示软组织的病变,如肿瘤、水肿、炎症等。此外,核磁共振还可以用于检查血管疾病和心脏病等。

4.无辐射伤害:相对于 CT 的放射线伤害,核磁共振对人体的伤害几乎可以忽略不

计,因此对孕妇、儿童等特殊人群更加安全。

## 四、其他注意事项

在选择 CT 与核磁共振时,应该根据具体病情、医生建议以及医院设备情况进行选择。一般情况下,对于一般性的全身检查,如常规体检等,可以选择 CT 进行筛查。而对于涉及神经系统、肌肉骨骼系统等疾病的诊断,则更适合选择核磁共振。同时,应该注意保持积极的心态,配合医生的要求,进行全面的准备工作。

此外,在选择检查方法时,应该考虑医生的建议和医院的具体条件。一些医院可能只有 CT 设备,而另一些医院可能只有核磁共振设备,因此需要根据实际情况进行选择。同

时,应该了解每种检查方法的适用范围和局限性,以便做出最适合自己的选择。

## 五、如何选择医院和医生

在选择医院和医生时,应该选择有丰富经验的医院和医生。一般来说,大型医院的设备和技术都比较先进,医生的经验也更丰富。可以选择预约医生的门诊进行初步诊断和治疗建议,然后再根据自己的具体情况进行选择。

综上所述,选择 CT 与核磁共振需要根据实际情况和医生的建议进行选择。CT 具有操作简单、价格便宜的优势,而核磁共振则具有更高的诊断准确性和对软组织的分辨率,同时无辐射伤害,更适合特殊人群。

(作者单位:唐山市玉田县中医院)

# 棘突撞击综合征的护理方法

□ 钟 倩

棘突撞击综合征又称 Bastrup 病、吻合椎综合征、腰椎吻合棘病、棘间骨关节病,是腰椎相邻两棘突相互碰撞而引起,常引起慢性腰痛,旋转、前弯或后伸时疼痛加重及伴棘突疼痛。本文将介绍棘突撞击综合征的基本知识,探讨疼痛背后的护理之道,并提供一些实用的建议,帮助读者更好地应对这一疾病。

## 一、基本知识

棘突撞击综合征是指由于脊柱棘突之间相互碰撞而引起的疼痛和不适。这种情况通常发生在脊柱的某些部位,如腰椎。当脊柱的活动度增加时,如长时间站立、弯腰、负重等,就可能导致棘突之间的碰撞,从而引发疼痛。

## 二、护理之道

1.调整姿势:保持良好的姿势是预防和治理棘突撞击综合征的关键。避免长时间保持同一姿势,如长时间站立、弯腰等。如果需要长时间坐着,应该定期起身活动,以减轻脊柱的压力。

2.锻炼肌肉:加强背部和颈部的肌肉锻炼,可以增强脊柱的稳定性,减少疼痛的发生。建议进行一些针对背部和颈部肌肉的锻炼,如游泳、瑜伽等。

3.合理休息:避免过度劳累和过度使用脊柱,合理休息是预防和治理棘突撞击综合征的重要措施。如果感到疼痛,应该适当休息,避免加重病情。

4.调整床垫:过软的床垫会使脊柱承受

额外的压力,从而加重疼痛。建议选择适合自己身体的床垫,以减轻脊柱的压力。

5.合理饮食:保持健康的饮食习惯,增加营养摄入,可以提高身体的抵抗力,减少疼痛的发生。建议多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜、鱼肉等。

## 三、就医建议

如果疼痛持续不减或者加重,建议及时就医。医生可以进行体格检查和必要的影像学检查,以确定病情的严重程度和制定相应的治疗方案。

## 四、实用建议

1.尝试热敷或冷敷:热敷有助于缓解疼痛,而冷敷则有助于减轻肿胀。如果感到疼

痛,可以使用热敷或冷敷来缓解不适。

2.正确使用止痛药:如果疼痛难以忍受,可以咨询医生建议,适当使用止痛药。但不要自行随意使用止痛药,以免掩盖病情或产生副作用。

3.找到适合的放松方式:在疼痛期间,找到适合自己的放松方式,如深呼吸、冥想、听音乐等,可以帮助缓解疼痛和紧张情绪。

4.定期复查:在疼痛缓解后,建议定期到医院进行复查,以确保病情不再复发。

通过调整姿势、加强肌肉锻炼、合理休息、调整床垫和饮食以及尝试热敷或冷敷等方法,可以有效地缓解疼痛并预防病情加重。如果疼痛持续不减或者加重,建议及时就医。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

# 浅谈眼部护理的方法

□ 罗晓红

眼部护理是保持身体健康的重要组成部分。我们的眼睛是我们感知世界的重要窗口,因此保护它们非常重要。通过遵循一些简单的日常护理技巧,我们可以保持眼睛的健康,并降低患上眼部疾病的风险。

## 一、保持眼部清洁

眼部清洁是眼部健康的关键。避免过度使用脏手揉搓眼睛,因为这可能会导致细菌感染。如果感到眼部不适,可用无菌棉签或湿巾轻轻擦拭。

## 二、均衡饮食

健康的饮食对于眼部健康至关重要。摄入足够的维生素 A、C、E、锌和欧米伽-3 脂肪酸等有益于眼睛的成分,能够减少眼部疲劳和干涩。新鲜水果和蔬菜是这些营养素的良

好来源。

## 三、充足的水分

保持充足的水分对于保持眼睛湿润至关重要。避免过度饮用咖啡因和酒精饮料,因为它们可能会导致眼部干燥。确保饮用足够的水来维持身体的水分平衡。

## 四、定期眨眼

定期眨眼有助于保持眼睛湿润,减少干涩感。大多数人每分钟眨眼约 15 次,但某些情况下,如焦虑、紧张或长时间盯着电子屏幕时,可能会减少眨眼的次数。建议每隔一段时间,休息一下眼睛,并尝试强制自己眨眼,以保持湿润。

## 五、使用人工泪液

对于眼部干燥或长时间使用电子设备的

人,人工泪液是一种有效的解决方案。这些滴眼液可以模仿人体自然产生的泪液,滋润眼睛并缓解不适感。选择无刺激、无防腐剂的人工泪液对于眼睛健康更为安全。

## 六、佩戴隐形眼镜要谨慎

如果需要佩戴隐形眼镜,请务必选择高质量的产品并在医生的指导下进行。定期更换隐形眼镜和保持正确的佩戴方法对于减少眼睛感染和不适至关重要。

## 七、充足的睡眠

充足的睡眠对于眼部健康至关重要。眼睛需要时间休息和恢复,以避免疲劳和干涩感。建议每晚保持 7-9 小时的高质量睡眠。

## 八、定期检查

定期检查眼睛可以及早发现任何眼部问

题,如近视、远视、青光眼等。这些疾病如果在早期得到治疗,通常预后较好。与眼科医生建立良好的关系,可以及时获得医疗建议和治疗。

## 九、使用眼部按摩器

眼部按摩器是一种方便的设备,可以帮助缓解眼部疲劳和干涩感。这些设备通常具有热敷功能,可以促进血液循环,并提供舒适的按摩效果。定期使用眼部按摩器有助于保持眼睛的健康和舒适。

总之,眼部护理是保持身体健康的重要组成部分。通过遵循上述日常护理技巧,我们可以保持眼睛的健康,并降低患上眼部疾病的风险。同时,定期检查和寻求专业医疗建议对于及早发现和治理任何眼部问题至关重要。

(作者单位:成都爱尔眼科医院)