

婚后不孕 建议夫妻同时检查

《中国不孕不育现状调研报告》显示,中国的不孕不育率从20年前的2.5-3%攀升到12-18%,患者人数超过4000万,即每8对夫妇中就有1对存在不孕不育问题,20年增长了10倍左右。随着各类先进检查手段的出现,很多人也逐渐意识到,不孕其实不仅是女性的问题。

大多数不孕症干预后可怀孕

在医学上,对于育龄期夫妇,婚后有正常性生活,未避孕1年以上未妊娠者,可以诊断为不孕症。对于不孕症的分类,有原发性、继发性、绝对性和相对性四种情况。原发性不孕是指婚后未避孕1年以上而未怀孕者;继发性不孕是指曾有过妊娠,而后来未避孕连续1年以上未孕者;绝对性不孕是指夫妇一方或双方有先天或后天的生理缺陷导致不孕者;相对不孕指夫妇一方因某种因素阻碍

怀孕,一旦得到纠正仍能正常怀孕者。生活中,绝大多数不孕症夫妇属于相对不孕,这类情况经过治疗或自身因素纠正后,即可顺利怀孕。

造成不孕的原因男女皆有

引起不孕的原因是多方面的,仅从病原学的角度来说,首先是配子的生成受到影响,如女方排卵障碍、男方少弱畸形精子症、男方生精异常等,或是出现精子卵子结合受阻、受精卵运输受阻,如输卵管炎、输卵管梗阻、子宫内膜异位症、男方输精管梗阻等。此外,当受精卵着床有异常,如子宫内膜偏薄、内膜结核、内膜炎等也会造成不孕的发生。

在生活中,月经紊乱、闭经、白带异常、腹痛等症状,往往是女性不孕的潜在表现。而男性如果出现阳痿、精液过少、血精、不射

精、射精疼痛、排尿困难等,也要警惕不育的发生。

有统计显示,在不孕症常见的原因中,女方因素占40-55%,男方因素占25-40%,双方因素约占20%,免疫性和不明原因者约占10%。所以当育龄夫妇有生育问题的困扰时,夫妻双方都需要到正规医院做相关检查,不能仅仅考虑是某一方的问题。

预防不孕 注意以下五点

及早了解生理卫生知识。月经来潮是正常的生理状况,但有的女性月经期会出现紧张、恐惧不安,这会导致月经失调,而月经失调是导致不孕的原因之一。因此,有必要让青春期的女孩了解生理卫生知识,以消除不良心理。

有病早治,无病先防。女性一旦出现

盆腔炎、阴道炎、痛经等情况,应尽早接受检查和治疗,以免拖延病情,造成更大的问题。

注意自我保护。从事某些特殊工作的人群以及需要和某些高化学物质接触者,要做好防护,使不孕的因素降到最低。

减少人工流产。人工流产会使子宫内膜受到不同程度的损害及感染,从而降低受孕机会。第一胎是否人流,男女双方都要慎重考虑。

放松心情。有时盼子心切,反而更不容易怀孕,长期的精神紧张、激动,会影响精子和卵子的产生和质量。因此要保持愉快心情,减轻自我压力。

骨折术后小腿肿胀怎么办

我母亲上个月摔了一跤,下肢骨折,做完手术后恢复得挺好,但近几日下午总是有点肿,请问这是什么原因,该怎么办?

读者 刘先生

刘先生:术后出现下肢水肿一般是由静脉回流受阻造成的。因为骨折患者术后一般需要卧床休息较长一段时间,卧床时,下肢的血液通过静脉回流时需要克服的重力较小,因此回流较顺畅;当患者恢复站立和行走时,下肢静脉系统不能在短时间内适应正常的静脉回流状态,因而容易出现水肿。

如果水肿没有伴随红肿、疼痛等不适,一般不会有太大的问题,但为了腿部能尽快消肿,建议患者逐渐恢复站立和活动的同时,还应在医生的指导下适当进行下肢肌肉的锻炼,但要注意训练的时间和强度。

另外,术后的饮食方面也应注意,要以营养丰富、清淡为主,尽可能补充一些富含锌、铁、锰等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、黄豆、坚果、蘑菇、蛋黄、粗粮等;尽量少食甜食,少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料等,烟酒要节制。



读者来信

自测血糖该用第几滴血

如果采血前把手洗干净,并用酒精消毒,那么第一滴血是可以用的;如果手指头不够干净,一般以第三滴血最好。采血时一般扎中指和无名指指尖,疼痛程度是因人而异的。测血糖的试纸上含有的化学物质会与含碘物质发生化学反应,因此不能用碘伏消毒,否则会影响准确性。

很多人在测血糖时都有挤压手指的习惯。挤压手指,使血量充分流出的同时,也带出了组织液。这样一来,血液被稀释,测出来的血糖值自然也就低了。如果出血量不够,可在扎针后,轻轻推压手指两侧血管至前端的1/3处,让血液慢慢溢出。



教你一招

食用野菜讲究多

春季万物复苏,是采食野菜的季节,但野菜虽可口,采食要谨慎。

野菜与栽培蔬菜相比,含有更丰富的膳食纤维、蛋白质、维生素,以及黄酮类化合物等多种植物次生代谢产物。野菜虽好,但是一定要采摘不认识的野菜,以免误食中毒。在采摘熟悉的野菜时一定要注意不要

在环境可能污染区域,如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、公路等周边区域采摘。

有些野菜有毒,容易误采误食中毒,如野胡萝卜、野芹菜、苍耳子、夹竹桃等均不可当做野菜食用。有毒植物毒性成分复杂,中毒

表现各异,主要有恶心、急性贫血、黄疸、脏器损伤等,严重者可致死。

为避免储存不当变质,野菜最好现买现吃,不要长时间存放。食用野菜之前要择净去腐,充分清洗;部分野菜有微毒,需经过浸泡、水焯等去毒处理,在炒熟煮(蒸)透后才可食用。

多数野菜性凉,特别是苦味野菜,易伤脾胃,所以应注重食物多样性和膳食平衡,不宜多吃或单一类型大量食用,如蒲公英、鱼腥草食用过量可能引起胃寒者胃痛。老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群,尽量不吃或少吃野菜。

天气转暖,不少人开始了减肥大计,这个“肥”到底咋减?一味节食减重不可取,掌握科学的饮食习惯十分重要。想要减肥的同时保持身体健康,不妨试试以下几个方法:

“加法”饮食。“加法”饮食即适当加餐,在每一餐中添加一种蔬菜或是水果,使每一餐的营养更加丰富。此外,也可多添加膳食纤维,含纤维的食物通常富含其他营养素。通过“加法”调整饮食习惯让人心情愉悦,很容易维持下来。

试试东方健康膳食模式。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,东方健康膳食模式以多蔬菜水果、多鱼虾水产品、经常吃奶类和大豆制品、适量的谷类和肉禽类、烹调清淡少盐为主要特点,具有这些膳食特点的地区,人群发生超重肥胖、II型糖尿病、代谢综合征和

脑卒中等疾病的风险均较低。长期遵循平衡膳食模式,是健康长寿和预防膳食相关慢性病的重要措施。

喝水要讲究“天时地利人和”。成年人每天需要1500-2500ml水,多喝水可以促进新陈代谢,帮助减肥。每天早晨起床喝适量的水可以补充夜间水分的流失,还可以唤醒胃肠,为吃早餐做好准备。饭前饭后不宜大量喝水,否则会造成胃部饱胀,影响食欲,还会稀释胃液,影响食物的消化吸收。晚上睡前也不要喝太多水,以免造成夜间频繁起夜影响睡眠。

最后提醒,与其每天计算自己摄入了多少卡路里,不如专注于饮食的规划和心情感受。当你节食减肥时,身体也在进行“抗争”,它会减慢新陈代谢,同时也增加你的食欲,因节食产生的心理压力也会成为减肥路上的绊脚石。



提醒

滋润养颜 红枣百合蒸南瓜

材料:红枣、鲜百合、半个南瓜、蜂蜜、一个圣女果、少量白芝麻。

做法:

1.食材洗净,南瓜去皮、红枣去核。
2.红枣、百合放入南瓜,入锅蒸20分钟

3.蒸熟后,取出南瓜,将南瓜内的汁倒出与蜂蜜拌匀,南瓜切块装盘。将拌好的蜂蜜汁淋在红枣百合南瓜上,圣女果点缀,撒少许白芝麻。

功效:补血益气、滋润养颜、润肺开胃。

(本方仅供参考)

长期吃素 对身体有何影响

维生素是维持人体正常生理功能所必需的营养素,其中的维生素B₁₂在自然界中只能由微生物合成,不存在于植物中,且人体本身不能合成,主要通过动物性食物摄入。长期不吃荤食,可导致维生素B₁₂严重缺乏。

维生素B₁₂缺乏会造成神经精神系统损害,患者多表现为四肢麻木、感觉异常、肢体无力、行走不稳,部分患者会出现头痛、抑郁、记忆力减退、认知功能障碍、痴呆和脑萎缩。如果维生素B₁₂缺乏时间长,很难恢复。

维生素B₁₂缺乏还会引起巨幼细胞性贫血,患者会出现面色苍白、乏力、气短、易疲劳等症状;还会造成同型半胱氨酸升高,而高同型半胱氨酸是冠心病、脑梗死的重要危险因素。

此外,维生素B₁₂缺乏还会引起厌食、恶心、消化不良、腹胀、腹泻等消化道症状,以及皮肤色素沉着、发黑、变黄等症状。部分患者还会出现口腔疾病,如口腔溃疡、黏膜花斑、舌炎、舌痛等。

由于维生素B₁₂不存在于植物中,长期素食,鱼、肉等进食不足易致维生素B₁₂缺乏。此外,有胃肠道疾病导致吸收障碍的患者、长期服用二甲双胍等药物的患者、长期酗酒者和老年人也容易出现维生素B₁₂缺乏。

有机食品咋判定

经常听到超市推销员口中的绿色蔬菜、有机大米等。有机食品是否更加营养?

有机食品在本质上是一套认证标准,不使用转基因技术,没有使用化学合成农药化肥等添加剂,采用符合生态的可持续种植方式。

只要满足这三个条件,所有的蔬菜、水果无论营养成分如何,重金属残留量有多少,都可以叫做有机食品。它和食品安全、营养健康并没有直接关系。

科研组织对有机食品进行过研究,结论是有机食品和普通食品在营养价值上并没有明显的区别。

遗失声明

房屋所有权人扈春秋、李波涛将坐落在站前街开通路,用途住宅,建筑面积94.56平方米,证号为通房权证通字第53509号的房屋所有权证丢失,特此声明。

声明人:扈春秋 李波涛
2023年5月12日
公告

房屋所有权人扈春秋、李波涛将坐落在站前街开通路,用途住宅,建筑面积94.56平方米,证号为通房权证通字第53509号的房屋所有权证丢失,特此声明作废。

与此相关的权利人对此公告有异议的,请自公告之日起15个工作日内,向通榆县不动产登记中心提出异议申请,逾期不申请异议的,将根据房地产管理相关法律法规予以补发。

通榆县不动产登记中心
2023年5月12日

遗失声明

房屋他项权利人中国建设银行股份有限公司通榆支行将坐落在兴华街长青路,房屋所有权人张柏涛的房屋他项权利证号为通房他证通字第11156号房屋他项权利证丢失,特此声明。

声明人:中国建设银行股份有限公司通榆支行

2023年5月12日
公告

房屋他项权利人中国建设银行股份有限公司通榆支行将坐落在兴华街长青路,房屋所有权人张柏涛的房屋他项权利证号为通房他证通字第11156号房屋他项权利证丢失,特此声明作废。

与此相关的权利人对此公告有异议的,请自公告之日起15个工作日内,向通榆县不动产登记中心提出异议申请,逾期不申请异议的,将根据房地产管理相关法律法规予以补发。

通榆县不动产登记中心
2023年5月12日

声明

公主岭市双城堡镇太平村三组张学(农村土地承包经营权)220381107216030052J(农村土地承包权证)220381107216030052J确权数据错误,声明作废。

遗失声明

大安市大富豪歌厅,地址:吉林省白城市大安市长白北街25号,主要负责人:杨东旭,娱乐经营许可证(正本)不慎丢失,许可证编号:220882160022,声明作废。

中缝广告刊登热线

0431-80563797