

## Y 异域传真

### 喝全脂奶有助怀孕



准备怀孕的女性通常会注意饮食,调整身体,用最好的状态迎接新生命的到来。研究发现,多吃点儿全脂乳制品也会有帮助。近期,美国哈佛大学开展的护士健康研究发现,每天吃点儿全脂乳制品,能增加受孕概率,让宝宝更早降临。

护士健康研究的调查指出,

每天吃点儿全脂奶,如牛奶、冰淇淋、奶酪等,能促进女性排卵,进而增加怀孕概率。但是哈佛大学公共卫生学院的研究员乔治·纳瓦罗表示,这并不意味着就可以无限量地食用乳制品。尤其是冰淇淋,虽然是不少女性的最爱,却含有很高的热量。而且有其他研究认为,高脂肪乳制品可能对胰岛素水平产生不良影响。因此,乔治建议,女性每两周食用500克冰淇淋,或者用全脂牛奶冲泡麦片。体重较高的人,可以选择低脂的酸奶,能达到兼顾控制体重和补充营养的目标。这些方法既有助于控制合理体重,也能让身体补充足够的乳制品脂肪,更好地迎接新生命的到来。

### 爱玩积木数学好

玩积木的小孩数学好。美国的研究人员近日发现,鼓励学龄前儿童玩积木能够提高以后学习科学、技术、工程和数学的能力。

研究人员跟踪研究了超过100个来自不同社会经济地位家庭的3岁儿童,孩子们被测试的搭积木技巧主要有两个:看他们能否辨别出一块积木是应该搭在另一块的上方还是下方;还有他们是否将积木排列在一条线上。

在数学能力的测试上,研究人员重点关注了孩子的计算能力。研究人员发现,那些更会搭积木的孩子学习数学也得更得心应手。

“孩子们玩积木和字谜这类游戏能提高空间感,使他们掌握在初中阶段解决复杂数学问题的能力。”美国特拉华州大学的博士后,同时也是此次研究的作者之一布莱恩说,“这是首次以学龄前儿童为对象证明这其中关系的研究。”

### 每天适量蔬果 早亡风险降10%



众所周知,蔬菜和水果对身体有莫大的益处。据《科学日报》不久前报道,欧洲近期的一项研究证明了多吃蔬菜和水果可有效降低早亡的风险。

发表在《美国流行病学杂志》的文章称,来自10个欧洲国家的研究人员对超过45万名志愿者进行了13年的调研。通过

研究志愿者摄入蔬菜和水果数量与健康状况的关系发现,日均摄入量超过569克的人与摄入量少于249克的人相比,早亡风险降低了10%,并且寿命延长了1年多。另外,日均再多食用200克蔬菜和水果,早亡风险就会再降6%。

研究人员指出,蔬菜和水果中含有的大量抗氧化物,可延缓由酒精、烟草、肥胖带来的氧化压力。经常喝酒、吸烟的人,每天多吃水果和蔬菜也可延长寿命。如果每天食用超过560克蔬菜和水果,那么可降低3%的死亡风险。如果一个人的食谱中富含蔬菜和水果,那么他因心血管疾病死亡的风险会降低15%。

(以上内容为本报综合摘编)

## J 结核防线

# 上学莫忘防结核病

本报记者 丁宏伟  
通讯员 肖婷婷



### 学生易感染肺结核

某学校初中三年级学生小黄在驻马店市结核病防治所查出患有肺结核,需要接受为期数月至1年的治疗,或无缘中考。李丙喜说,学生一旦查出肺结核,要尽早接受治疗。

“学生结核病患者在患病人群中占7%左右。”李丙喜说,学生易感染肺结核且极易聚集性发病。中小学生学习发育快,机体免疫功能尚不完善,受学习负担重、压力大、经常熬夜、精神紧张,加上生活不规律、营养不良、体能锻炼少等因素的影响,一旦感染结核杆菌,容易患结核病。

李丙喜说,多数患病学生对结核病防治知识了解少,如果症状不典型,或对咳嗽、发热等症状不在乎,就会延误诊治。当患者咳嗽、喷嚏或大声说话时,肺部病灶中的结核杆菌随呼吸分泌物排到

空气中,健康人吸入后会感染结核杆菌。因此,学校一旦有传染性肺结核患者,很容易造成结核病的传播流行。

“肺结核是慢性病,治疗时间长,一般需要6个月以上。除了少数较严重的肺结核患者需要住院治疗外,肺结核一般不会对患者的生活、学习产生较大影响。有的学生怕休学耽误学业从而隐瞒结核病史,很容易传染他人。”李丙喜说。

近些年来,一些学校健康教育环节薄弱,忽视了结核病等疾病预防知识的宣传普及,学校老师、学生缺乏结核病预防知识。学生体检制度不落实,密切接触者筛查措施落实不到位,学校教室、学生宿舍、图书馆等公共场所卫生状况差、通风不良,学生一旦发病,极易造成传播流行。

### 连续咳嗽两周要警惕

李丙喜提醒说,咳嗽、咯痰两周以上,或痰中带血丝,应该引起医生、家长和老师的高度重视。“怀疑得了肺结核要及时到结核病防治机构进行检查和治疗。”李丙喜说,患者被诊断为肺结核后应立即服药,多药联用,不能中断,

坚持长期治疗,并定期复查。被确诊为痰菌阳性、肺部病变或胸片有空洞的学生要休学,待传染性消失后,凭结核病防治机构开具的证明复学;病情较轻的学生,在治疗期间可以在校上学。

### 结核病可防可治

“一旦确诊,患者也不用恐慌,只要做到早发现、早诊断、早治疗,绝大部分结核病患者是可痊愈的。”李丙喜说,严重感染结核杆菌的人群要服用药物以预防发病。目前,肺结核有特效药物治疗,疗效不错。

在结核病的预防上,李丙喜提醒说,学生平时要保持室

内空气的流通,教室、寝室等场所要经常通风换气,保持环境的清洁卫生,不要随地吐痰。同时,学生要加强体育锻炼,应该定期体检,保持有规律的生活习惯;增强营养,以保证机体的抵抗力。与结核病患者密切接触的人要注意进行相关检查,对严重感染结核杆菌的人群,要服用药

物加以预防。李丙喜特别提醒结核病患者,在饮食上要注意食用清淡、易消化的食物,并注重蛋白质的摄入和维生素的补充,多吃蛋类、乳制品、大豆制品以及含有丰富维生素的新鲜蔬菜和水果等。李丙喜说,结核病是可治的,患者应增强战胜疾病的信心,消除不良心理。

## K 科学防病

# 乳腺癌普查可降低死亡率

—粉红丝带女性健康行动(三)



发达国家广泛实行乳腺癌普查制度后,乳腺癌患者的死亡率已经开始下降。乳腺癌的普查包括乳腺的自我检查、临床检查和专业检查。

### 自我检查应对时间

乳腺的自我检查可提高早期乳腺癌的检出率。对于有一定月经周期的女性而言,自我检查可以选择在月经周期第九天至第十一天进行,因为此时的乳腺比较柔软,更容易发现病变。没有月经者,自我检查可以选择每个月固定的一天进行。自我检查时需要把每次的状态变化记录下来,以便进行比较。自我检查包括镜前观察和自我触摸两部分。

脱去上衣,在明亮的光线下于镜子前仔细观察双侧乳房。若发现乳房严重不对称,乳房皮肤有橘皮样、酒窝样改变或水肿,乳头溢液、凹陷等症状,提示可能有病变。在自我触摸的过程中,若发现有压痛的肿块及其他不规则结节等异常,提示有病变的可能。

### 重点检查淋巴引流区

乳腺癌的临床检查是专业医生对受检人进行病史询问、症状询问以及体格检查的方法。

系统地询问病史,可以为乳腺良恶性病变的鉴别提供很大的帮助。早期乳腺癌患者多无自觉症状,患侧常有单发的小肿块,很少一部分患者会有乳头血性或水性溢液、乳头糜烂等症状。中期乳腺癌患者多伴有局部隐痛、钝痛及牵拉痛或刺痛感,伴有上肢无力、酸痛,乳头有暗红色的血性溢液等。晚期乳腺癌患者多伴有食欲不振、全身乏力、发热、局部疼痛、咳嗽、咯血、呼吸困难等其他部位转移的相应症状。

体格检查是医生通过视觉及触觉对受检人的乳房及周围组织进行的检查方法。在体格检查中,医生要对淋巴引流区域进行重点检查,淋巴引流区域包括腋窝淋巴结、靠近中间的腋窝淋巴结、锁骨上淋巴结及颈部淋巴结。

### 乳腺癌的专业检查

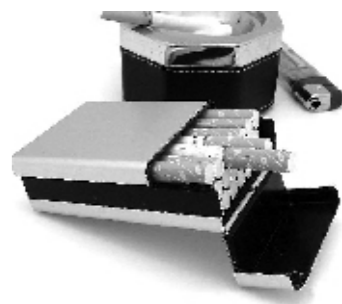
乳腺癌的专业检查是利用高科技手段对乳腺进行的一系列科学检查,可弥补自我检查与临床检查的不足。常见的专业检查包括钼靶X线摄片(可以观察到临床不能确诊的早期乳腺癌,在很大程度上提高鉴别诊断良恶性肿瘤的准确率)、超声检查(在鉴别可触及或不触及的良恶性、增生性等乳腺疾病方面具有独到之处)、磁共振(常用于高危人群的普查,可监测到原位癌、多灶性癌等)等物理检查以及组织病理学检查(临床确诊乳腺癌的必备依据)。

(江泽飞)

## K 控烟在路上

### 烟盒设计也是控烟环节

中国很多的烟盒设计精美漂亮,可以做礼品,抽完了还能收藏?



卷烟包装是烟草广告的重要形式,在市场销售环节扮演着核心角色。随着对烟草广告限制的增多,作为一种重要的广告形式,卷烟包装的市场营销价值日益增加。近年来,中国的烟草企业大搞“烟文化”“文化烟”,把中国人民心目中的神圣名称“中华”“中南海”作为卷烟品牌,还把“黄山”“黄鹤楼”等名胜古迹和“芙蓉”“熊猫”等印成漂亮的烟盒,其目的是让人联想到文化、时尚、浪漫,诱导更多的人,特别是青少年尝试吸烟。美丽包装不仅掩盖了烟草的危害,还为本烟草制品作为礼品提供了条件。

针对卷烟包装的重要作用,《烟草控制框架公约》第十一条及其实施准则要求缔约国要在烟盒上印制大而清晰的健康警示,最好是图形警示。目前世界上很多国家和地区都做到了这一点。中国大陆出口到国外的卷烟也已经遵守了出口地的规定,在卷烟包装上印制了规定的健康警示图片,烟盒不再美丽。

研究发现,如果一个人每天吸20支烟,一年要拿出烟盒7200次,每看一次卷烟包装就是接受一次健康教育。烟盒上印制图形方式的健康警示能够让吸烟者认识到吸烟的危害,考虑戒烟;能够让看到这种烟盒的青少年认识吸烟的后果,不尝试吸烟。

中国的很多烟盒包装上都印有名山大川,印上一些疾病的图片会影响中国的形象?《烟草控制框架公约》第十一条规定:烟草制品包装上,必须有说明烟草使用有

害的健康警句,健康警句应该大而明确、醒目和清晰,宜占据主要可见部分的50%以上;健康警句应有多个版本,并轮换使用。我国出口到澳大利亚、泰国的卷烟包装上就印刷了一些疾病的图片。遗憾的是,中国烟草企业在国内生产销售的卷烟却远未执行。

烟草公司经常强调,吸烟是成年人的合法选择,却绝口不提烟草能杀死它一半的消息,烟草是高度成瘾的物质,一旦吸烟成瘾就很难戒除。90%以上的吸烟者都是在青少年时期学会吸烟的。他们开始尝试吸烟时,并不知道烟草的危害;等他们了解了吸烟的危害,已经很难摆脱烟瘾了。

烟盒印上健康警句和图片的目的,是告诉吸烟者真相,保护全民健康。“影响中国形象”的说法,是完全站不住脚的。如果烟草生产商觉得这有损中国形象,应该修改的是烟草的品牌名称和商标。国家也应该明令禁止烟草企业使用名山大川甚至是中华、中南海这些有着特殊含义的名字作为卷烟的商标。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

(本版图片均为资料图片)

## J 健康口腔

# 瓷贴面修复减少磨牙

□林楠

王女士的门牙缝有点儿大,左边一颗门牙微凸,影响美观。在医院,她做传统的矫正牙治疗后,进行了瓷贴面修复,效果非常理想。现在的牙齿既接近她的真牙,又没有磨牙。

瓷贴面是应用粘接材料,将薄层瓷修复体固定于患牙唇、颊面,以恢复影响美观的缺损、遮盖变色等缺陷的一种修复方法。其较冠类修复体牙少,对牙

髓刺激小,颜色稳定、美观,具有良好的生物相容性、耐磨损,不易着色及附着菌斑等特点,易被患者接受。这种方法对年轻恒牙、髓腔较大的牙进行修复时,更有利于保存活髓。

树脂贴面是将复合树脂材料以直接或间接的方式粘接固定于患牙唇、颊面的一种保存性美学修复方法。与树脂贴面相比,瓷贴面的优点为不磨牙



或少磨牙,可恢复牙齿的表面形态和基本颜色,疗程较短。树脂

脂类修复体的强度较低,易磨损、变色,美学表现及持久性不如瓷贴面。瓷贴面修复后的颜色效果更美观,不易变色,耐磨损,美学效果持久;可基本恢复原有牙冠的强度;对周边组织无刺激,生物相容性好。

瓷贴面可修复变色牙,如氟斑牙,轻、中度四环素牙,老龄变色牙及轻、中度死髓变色牙;修复轻、中度釉质缺损;修复前

牙间隙;修复轻度错位、异位及发育畸形牙;修复前牙牙体缺损。

需要提醒的是,瓷贴面修复后应该尽量避免用其切割坚韧食物,以防修复体受损;应做好每天的自我清洁工作,如用牙线清洁等,以防预防牙龈炎,并应定期就医。

(作者供职于河南省直第三人民医院)

# 走出恐惧方能让生活更灿烂

□秦步盘

社交恐惧症产生的原因主要有以下4个:一是心理原因。自尊心较强,在内心深处有一个超然、完美、权威的我,用苛刻的“必须”来控制自己,当社交中稍有不完美,一种强烈的自我否定、贬低、谴责油然而生。二是家庭原因。父母要求太严,当众批评所产生的羞辱会在孩子的心灵深处留下负性心理印痕。当这种印痕被“生活会”这样的负性生活事件激活后,就产生心理障碍。此外还有社会原因和性格原因等。

### 恐惧会影响正常生活

一般人对参加聚会或其他会暴露于公共场合的事情感到轻微紧张,但是仍会正常出席。真正的社交恐惧症会产生无法承受的恐惧。社交恐惧症被分成两类:一类是一般社交恐惧症;这类患者在任何地方、任何情境中,都害怕自己成为别人注意的

中心,自觉周围的人都在看着他,观察他的每个小动作。他害怕被介绍给陌生人,甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料,从不敢和老板、同事或任何人争论。二是特殊社交恐惧症。这类患者会对某些特殊的情境或场合特别恐惧,比如害怕当众发言、当众表演。尽管如此,在别的社交场合,他们并不感到恐惧。推销员、演员、教师、音乐演奏家等经常出现特殊社交恐惧症,在需要上台表演或者当众演讲时,会感到极度的恐惧,变得结结巴巴,甚至愣在当场。

这两类社交恐惧症都有类似的躯体症状,如口干、出汗、心跳剧烈、想上厕所。周围的人看到的症状有脸红、口吃、身体颤抖。有时候,患者会发现自己呼吸急促、手脚冰凉、尿急等;有的在公共厕所里因恐惧而解不出小便。最糟糕的结果是,患

者会进入惊恐状态。

### 3个症状提示患病

在别人面前觉得害羞或不好意思,进而不和人说话或不愿意做某些事情;不愿意成为别人注意的焦点;害怕或担心别人觉得你愚笨,很害羞。如果以上3点中,你有其中2点,那你就有可能患上社交恐惧症;如果这些情形已经让你想躲在家里,不愿意和陌生人接触,那你就需要接受咨询或治疗了。

社交恐惧症是非常痛苦、严重影响患者生活和工作的一种心理障碍。许多人一般能够轻而易举办到的事,社交恐惧症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人,并认为别人也会那样想,于是变得非常敏感,不愿意打搅别人。而这样做,患者会更焦虑和抑郁,使症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活,来适应自己的症状导致他们

及其家人不得不错过许多有意义的活动。

### 必要时求助医师

一旦发现自己有轻微的社交恐惧症,早期可以进行自我调节;一旦自我调节无效时,应该到正规的专业精神卫生机构进行治疗。心理咨询师会根据患者的病情采取相应的措施。一是催眠疗法。精神分析师将你催眠,挖掘你心灵或记忆深处的东西,看你是否经历过某种窘迫的事件,找到你发病的根源。二是强迫疗法。医生让你站在车水马龙的大街上,或者让你站在自己很惧怕的异性面前,利用巨大的心理刺激对你进行强迫治疗。三是情景治疗。让你在一个人假想的空间里,不断地模拟发生社交恐惧症的情景,不断练习重复

发生症状的情节,精神分析师会不断地鼓励你面对这种场面,让你从假想中适应这种产生焦虑紧张的环境。四是认知疗法。这是一种不断灌输观念的治疗方法。医生不断地告诉你,这种恐惧是非正常的,让你正确认识人与人交往的程序,教你一些与人交往的方法。在采取心理治疗的同时,患者还可以服用一些药物。

社交恐惧症经过系统正规的治疗,效果通常是非常理想的。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

**精神卫生之窗**  
河南省精神卫生中心 协办  
咨询电话: (0373) 3373990 3373992  
地址: 新乡市建设中路388号