



男性更易打鼾

在中国的成年人里,男性打鼾的比例更高,主要原因是——

- 1.喉头位置比女性低 这导致男性睡着时,舌头容易阻塞部分气道,导致打鼾。
- 2.性激素对呼吸道的影响 男性的主要性激素——睾酮,会让呼吸道更容易塌陷,并且可能引起呼吸不稳定。
- 3.抽烟喝酒的比例高 吸烟者打呼噜的风险是不吸烟者的两倍。
- 4.脖子上脂肪多、气道狭窄 人在睡眠中,唇、舌、颊、颚部肌肉始终会留出一个大的通道——咽部。通道变窄后,气流通过时就会发出声音。男性身材偏胖者多于女性,而胖人往往脖子粗短,脸颊两侧有赘肉,眼睛伴有浮肿,下颌后缩,上嘴唇薄短,上下嘴唇不自觉开启,也就更容易打鼾。

——生命时报

两成数学能力来自遗传

人的数学能力究竟与什么有关?德国马克斯·普朗克人类认知与脑科学研究所研究小组发表的一项研究表明,人类两成的数学大脑和才能来自遗传基因。名为“ROBO1”的遗传基因参与了大脑右顶叶灰质的发育,负责大脑中数值的表达,是使数学大脑发育的遗传基因。ROBO1基因对数学能力和功效的影响及贡献约为20%。研究人员表示,虽然一些人具有数学天赋,但是仅占其数学能力的20%,其余80%是可以靠后天努力获得的。

——健康时报

冬天洗澡少用沐浴液

进入冬季后,汗液分泌明显减少。对于中老年人来说,雄激素水平下降,皮脂随之减少,皮肤失去了对抗干燥的优势;年轻人虽皮脂丰富,但若清洗过勤,且使用去油效果强的洗浴用品,同样会导致皮肤干燥。建议冬季洗澡少用或不用沐浴液,长期过量使用沐浴液,其中的化学物质被身体过多吸收,会引发皮肤干燥、过敏性皮炎等。总之,年轻人也要尽量选择没有香味、功能简单的沐浴液,每次用一元硬币大小足矣。

——生命时报

过度倾诉困扰他人

有了不开心的事,你会向朋友倾诉吗?

英国心理学家研究发现,一个问题与他人交流讨论,就会变成两个问题。和朋友过度讨论令人忧虑的问题,会使倾听者比倾诉者更焦虑、抑郁,且女性倾听者比较容易受到负面影响。也就是说,“过度倾诉”不仅无助于问题解决,还会令他人也被问题所困扰。

因此,遇到烦心事,建议不要向朋友反复唠叨,尽快找出解决方案才是正确做法。

——生命时报

左侧睡可缓解“烧心”

胃食管反流俗称“烧心”,数据显示,80%的胃食管反流病患者会在夜间出现严重症状,影响睡眠质量。与仰卧位、右侧卧位相比,左侧卧位能加快胃酸清除速度。除了注意体位外,还要注意晚餐不要过饱,少吃过甜、过酸的食物,以及进食后不要马上卧床。

——科普中国



两女子长期吃保养品患上癌症

医生:含有雌激素的产品千万别乱吃

“本来为了显年轻才吃保养品,没想到会吃出癌症来。”近日,宁波46岁的朱女士被确诊癌症,后悔不迭。宁波大学附属第一医院妇科副主任医师管玉涛近期陆续接诊了两位罹患子宫内膜癌的女士。她们患癌都和擅自服用含雌激素的保养品密切相关。



1 雌激素保养品惹的祸

朱女士很时髦,皮肤、身段都比同龄人看上去年轻一些,她也一直颇为自己的保养成果而自豪。

这个月,朱女士来到管玉涛的门诊,希望调理月经。在此之前,连着几个月,朱女士的月经时间都变长了。以前,她的经期只有4天左右,后来,慢慢地发展为7天—10天,最近这次已经持续了近半个月,仍没有结束。

超声波检查显示,她的子宫内膜较厚,有“占位”。后续检查显示,朱女士患上了子宫内膜癌。

在被问及有没有服用雌激素类保养品或药品时,朱女士脸色一变。她说,4年前,她听朋友说,女性过了35岁激素水平会下降,容貌也会衰老,而补充雌激素就能延长青春,皮肤也更有弹性,比护肤品管用得多。于是,她从朋友处购买了一种保健品,坚持每日服用,已经吃了4年。

无独有偶,最近,在管玉涛的门诊,57岁的马大姐也被确诊为子宫内膜癌。

马大姐绝经已有5年多,因最

近连续出现不明原因的出血前来就诊。超声波检查显示,她的子宫内膜为3毫米,没有增厚。管玉涛说:“一些医生可能就不再做后续检查了,但我还是以临床症状为导向,建议她再接受宫腔镜检查。结果也是子宫内膜癌。”

马大姐说,自己在绝经后觉得皮肤弹性变差,衰老迹象明显。于是,在别人推荐下购买了含有雌激素的保养品服用,已经吃了4年左右。本来觉得效果还不错,似乎比同龄人要年轻一些,没想到,酿成了如此祸端。

2 滥用雌激素容易引发病变

管玉涛表示,像这两位大姐这样的例子并不少见。不少女性都会为了留住青春而自行服用雌激素类保养品或药品,因而导致子宫内膜癌。

“虽然服用含雌激素的保养品不是导致子宫内膜癌的唯一原因,但是两者关系非常密切。”医生介绍,在我

国,子宫内膜癌的发癌率逐年升高,目前,仅次于宫颈癌,居女性生殖系统恶性肿瘤的第二位。80%—90%的子宫内膜癌属于雌激素依赖型。

长期应用单一的雌激素可能会刺激子宫内膜持续增生,从而增大患子宫内膜癌的风险。医生表示,这就像不

停地往庄稼地里添加肥料,反而导致了杂草无休止生长。肿瘤就好比身体里疯狂繁殖、生长的杂草。

此外,从临床看,擅自服用雌激素类保养品,除了增加子宫内膜癌的发癌率外,还会影响肝脏、肾脏等脏器的功能。

3 子宫内膜癌的定义与症状

子宫内膜癌是发生于子宫内膜的恶性肿瘤,是女性生殖系统三大肿瘤之一,占女性生殖系统肿瘤的20%—30%,好发于50岁以上,近年来,有年轻化趋势。

子宫内膜癌分两种类型——

I型 雌激素依赖型,多发生在绝经前或围绝经期妇女,分期早、进展慢,主要为子宫内膜腺癌。

II型 非雌激素依赖型,多发生于

绝经后,分化差、侵袭性强,包括浆乳癌、透明细胞癌、腺鳞癌等。

子宫内膜癌的症状包括:

- 1.阴道不规则出血。这是子宫内膜癌的主要症状之一,症状也最为明显,一般有少量或中等出血。不少女性容易忽视,认为这是月经血,是月经不调所导致的。此外,绝经后,女性的子宫内膜癌表现还包括持续或间断性出血,部分有少量

血性分泌物。

2.阴道流出白色分泌物或少量带血白带,若受了感染,还可能伴随异味的产生。

3.癌灶引发的出血或感染刺激子宫收缩,还会导致下腹出现一阵阵疼痛。

4.腹部出现块状异物,偶尔触碰时,有疼痛感。长期的消耗会导致患者消瘦、发热等症状。

4 子宫内膜癌的危险因素

1.肥胖、高血压、糖尿病 这三个因素常与子宫内膜癌发病相关,又被称为子宫内膜癌三联征。体重超过标准体重的15%,发病率会增加三倍。年轻人虽患病概率小,但如果过于肥胖,患子宫内膜癌的概率就会增加。

2.初潮早与绝经晚 绝经晚的女性最后几年的月经多为无排卵性月经,故而缺乏孕激素的拮抗,雌激素的刺激时间被延长。

3.不孕不育 妊娠在一定程度上可以降低子宫内膜癌的发癌率。

4.卵巢肿瘤 比如卵巢颗粒细胞

瘤、卵巢膜细胞瘤等,会产生较高水平的雌激素,从而增加子宫内膜癌的发癌率。

5.遗传因素 有子宫内膜癌家族史。

6.不良的生活方式 饮酒、吸烟等不良生活方式。

5 子宫内膜癌的危害

1.内分泌紊乱 子宫内膜癌患者会出现内分泌紊乱的现象,加上雌激素对子宫内膜长时间的刺激,使子宫内膜不断增厚,增加了细胞恶化的概率。这类患者的发病原因往往都和卵巢出现的问题有关,因此会产生激素类肿瘤。有的患者由于先是患上了多囊卵巢综合征,因此导致排卵出现问题,同时提前出现闭经,且内分泌也发生变化,体内激素过多等,这些都会诱发子宫内膜癌出现。

2.长期服药带来的各种副作用 为了治病,患者因为不得不长时间服用同种类型的激素药物,且并未附加孕激素类型的药物予以配合,所以副作用会越来越大,从而对患者的身体健康造成危害。

3.并发症 患病后,患者的身体偏胖,伴有高血压以及糖尿病等诸多疾病,还会造成未孕女性出现不孕不育的情况,因此,子宫内膜癌患者在治疗疾病的同时,还应及时治疗其他并发症。

6 如何预防子宫内膜癌的发生

1.高危人群可每年筛查一次。

2.保持健康的生活方式。减少高脂肪、高热量的食物摄入,戒烟酒。

3.提高对阴道异常出血的重视程度,尤其是围绝经期以及绝经后女性要注意。

4.在医师指导下正确使用雌激素制剂,切勿自行滥用含有雌激素成分的药物及保健品。

5.加强体育锻炼,提高自身免疫力。运动可以改善体内激素及其受体的

功能状态,子宫内膜癌发癌率也会随之降低。

早期发现子宫内膜癌且得到规范化的治疗至关重要。因此,女性若出现绝经后阴道出血、月经紊乱、经期延长、阴道排液、下腹疼痛等不适,需及时就医。已被确诊为子宫内膜癌的患者也不必绝望,只要经过积极治疗和密切随访,保持良好的心态,增强自身免疫力,就可以增大治愈的希望。

据纵览新闻