

辅助生殖技术进医保 生育“困难户”有解了

2月5日,国家医保局答复关于建议将不孕不育治疗纳入免费医疗的提案称:将逐步把适宜的分娩镇痛和辅助生殖技术项目纳入医保基金支付范围,并鼓励中医医院开设优生优育门诊,提供不孕不育诊疗服务。

此举能否帮助更多的夫妇早日圆一个父母梦?听听专家怎么说。

辅助生殖并非人人成功

35岁的张女士患有卵巢巧克力囊肿,卵巢功能不佳,而丈夫的精液质量又不高,结婚多年都未生育。近年来,他们奔波于各大医院,采用各种“求子”的手段都无果。最终,在上海交

通大学医学院附属同仁医院医生的帮助下,通过一系列治疗与辅助生殖手段,张女士喜获一对双胞胎,多年的“求子”心愿也总算有了个好结果。

40岁的林女士却没有张女士那般幸运,结婚一年后始终没有怀上孩子,经检查发现患上了子宫肌腺症,并到了需要手术的地步。

虽然医生竭尽全力帮助她取卵子、冻胚胎,调整子宫内膜,进行消融手术,但最终由于种种原因依旧没能给张女士带来一个宝宝。

上海交通大学附属同仁医院妇产科主任丘瑾介绍:“辅助生殖技术的手段有很多,大概可以分为两大类,一类

是人工授精,一类是体外受精-胚胎移植技术,即老百姓常说的‘试管婴儿’。‘试管婴儿’往往是治疗不孕症的最后一招,但能否怀孕不仅仅在于医疗上的协助,还有一部分运气的因素。”

认识辅助生殖 消除误解

辅助生殖治疗到底有多贵?真如传言说的“贵到老百姓难以承受?”上海交通大学医学院附属同仁医院妇产科行政副主任宋力雯坦言:“辅助生殖治疗距离普通人并不遥远,并没有人们想象得那么‘高不可攀’。”

以“试管婴儿”为例,目前,前期检

查、使用促排药、取卵取精、胚胎培养与胚胎移植,这样一个“试管婴儿周期”的平均费用约为3万元。

“但是,试管婴儿现在的成功率是40%~50%,所以并不是所有患者进行一次胚胎移植就能成功妊娠。部分患者可能需要多周期的移植,甚至多次促排卵。”宋力雯介绍,“如果是因为遗传性疾病造成不孕,那么还需要借助胚胎植入前遗传学诊断等技术,这样花费会更高。”

“辅助生殖技术纳入医保后,不仅患者的医疗支出将大幅减少,整个辅助生殖市场也会更为规范。”丘瑾表示。

保持健康生活方式

将辅助生殖技术纳入医保,对于不孕不育的家庭而言是特别大的福音。但是,保持健康生活方式、促进健康生殖依旧是适龄夫妇孕育宝宝的重要保障。

“随着年龄增加,女性35岁之后卵巢储备功能显著降低,自然受孕率降低,即使借助辅助生殖技术,年龄也是影响成功率的重要因素。”丘瑾强调,“夫妻双方不仅要保持良好的生活方式,女性还应注意保护好自己‘生育土壤’,多次进行人工流产也会严重损害自身的生育能力。” 记者 梅一鸣

新冠康复后 头发去哪了

最近,一些新冠病毒感染康复后的市民出现了脱发的症状,还有一些原本就有脱发的患者出现了病情加重的情况。那么,失去的头发还能回来吗?

新冠感染与各种类型的脱发之间均可能存在关联。新冠病毒“阳康”后脱发,最常见的就是休止期脱发。休止期脱发是指处于正常生长期的毛发,因受到外界刺激或自身

疾病的损伤,促使毛发提前进入休止期而脱落,造成毛发暂时性稀疏。常与内分泌异常、营养不良、精神因素、药物副作用、疾病因素等相关。新冠病毒感染导致毛囊周围大量炎症因子释放,影响毛囊周期生长,诱导产生急性休止期脱发。

那么,“阳康”后遭遇大量脱发,应该怎么做?

作息规律,减少熬夜 每日足量

的睡眠有助于提高身体新陈代谢,增加毛囊血供,促进毛发生长。

饮食规律,营养均衡 适当饮水,多吃蔬菜水果及富含优质蛋白的食物,保证充足的营养有助于保持毛囊活性。

放松心情,避免焦虑 自我调节、缓解精神压力有助于减少机体应激,恢复机体免疫功能,使毛囊尽快恢复正常的生长周期。

若经过上述自我生活护理方式一段时间后,脱发症状仍然没有缓解且持续加重(如休止期脱发每日掉发>100根;斑秃患者脱发区数量增多、面积扩大等),需及时就医,必要时在医生评估后做一些辅助检查,有助于尽早明确病因,排除其它机体疾病引起的脱发。

闵行区中心医院皮肤科
贺燕妮(副主任医师)

常喝橙汁助记忆

美国《神经学》杂志刊登一项最新研究发现,老年人(尤其是老年男性)多喝橙汁、多吃橙色和红色果蔬能够降低记忆丧失的风险。

美国哈佛大学对2.7万名平均年龄为51岁的男性参试者展开了长达20年的跟踪研究。对比分析发现,老人常喝橙汁有益于保持记忆力。与1个月喝橙汁不到一杯的男性相比,每天喝橙汁的男性出现思维和记忆力问题的可能性降低47%。

新华

戴香囊防感冒

中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”,民间曾有“戴个香草袋,不怕五虫害”之说。

香囊常用藿香、佩兰、石菖蒲等药材,经过精心筛选、合理配伍,采用现代工艺加工而成。其实,香囊一年四季均可佩戴,其主要功能是祛湿解暑,醒脾和胃,冬春交替感冒多发,佩戴可预防感冒发生。

佩戴时用细绳悬挂于胸前、手腕,晚上睡觉时可放在枕边,也可将香囊悬挂于房间或置于包内。一个香囊大约3~6克,让中药自然挥发,半月更换一包,连续佩戴3月。

江维

“爱从这里开始”

虹口区开展新婚健康宣传活动

2月14日,这个对于情侣具有特殊意义的日子,虹口区爱国卫生和健康促进中心联合区婚姻登记中心开展“爱从这里开始”主题宣传活动,见证一对对新人的幸福时刻。

活动现场,中心工作人员积极向前来办理婚姻登记的新人宣传优生优育、科学避孕、孕前保健等健

康知识,特别强调生殖健康、免费孕前优生健康检查的重要性,深入推广免费避孕器具网上领取新功能。并为新人们送上虹口区定制的包含“爱的礼物”文创产品便签本、优生小礼品、免费避孕器具、宣传折页内容的健康服务包,不断提升新婚夫妇对国家基本公共卫生服



务项目的知晓率和参与率,筑牢健康家庭的“第一道防线”。

孟晓莹

徐泾镇举办「社区健身节」

春暖花开日,运动正当时。2月18日上午,徐泾镇联合上海医大医院共同举办徐泾镇“幸福社区运动会”暨第二届徐安一居社区健身节,本次社区健身节分为迎春跑和健步走,吸引了100余位居民参加。

社区健身节的举办丰富了社区居民的文化体育生活,营造了全民健身的氛围,不仅吸引了居民积极参与,也受到居民的一致好评。居民们坦言,平时大家都忙于工作和学习,很少有聚在一起的机会,这样的活动能吸引大家走出家门,与街坊邻里一起比赛,不仅锻炼了身体、学习了体育技能,还增进了邻里感情。

通讯员 兰青



眼镜与健康

蓝光是可见光的重要组成部分,它并不是指蓝色的光,而是指波长为380~500纳米的高能量可见光,是可见光中能量最强的光。蓝光普遍存在于浴霸、电脑、投影仪、激光笔、荧光灯、手机、LED显示器、LED灯、户外灯箱、电影屏幕中。这些电器或光源中都不存在不同程度的蓝光。

世卫组织爱眼协会和国内知名眼科医院研究表明:蓝光能够直接穿透晶状体直达眼底视网膜上,且加速黄斑区细胞的氧化,对其造成光学损害。它对眼睛的损伤是逐渐积累形成的,就算不直视光源,时间长了也会对眼睛造成伤害。各类手机、电脑、电视机屏幕、节能灯等各种新型人造光

蓝光对眼睛的危害

源发出的可见光中都含有大量的不规则频率的短波蓝光。长期的蓝光照射视网膜会产生自由基,而这些自由基会导致视网膜色素上皮细胞衰亡,从而引起视网膜病变等多种眼科疾病。

因此,阻隔蓝光长时间照射是减少视网膜损伤的最有效方法,而使用防蓝光眼镜能有效解决这一点。普通的防辐射眼镜只能过滤紫外线及一定的电磁辐射,而不能过滤蓝光,而专用防蓝光眼镜不但能够有效隔离紫外线与辐射而且能够过滤蓝光,适合在看手机、电脑和电视时使用,可以大大减轻蓝光对眼睛的刺激,消除眼睛酸涩、发热及疼痛等不适症状,

缓解眼睛疲劳。

市场上的防蓝光眼镜鱼龙混杂,种类繁多,目前比较流行的是专业数码防护镜,镜片的设计可以完全隔断400纳米以下的有害紫外线,并再吸收400~500纳米的高能量蓝光,杜绝有害光对眼睛造成伤害,同时对500~780纳米的有益光保持在90%以上的透过率,确保视物清晰。很多防蓝光眼镜的颜色也是有差异的,但真正的防蓝光眼镜用肉眼观察,镜片呈现特殊的淡淡的黄光。更重要的一点,真正的防蓝光眼镜是需要经过权威机构检测的,因此建议最好是去正规的眼镜店配镜更放心。

那么,防蓝光镜片适用对象有哪

茂昌®眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

些呢?经常使用电脑手机和喜欢看电视的人群,他们接触电子屏幕的时间长,受蓝光照射的时间相应也长,因此,日常防护必不可少。青少年正处于发育期,影响眼睛度数变化的因素多,而高强度有害光是主要因素之一,日常对蓝光等有害光的防护是保护青少年视力的有效方式。小学生及幼儿越来越爱玩电脑及手机游戏,但他们普通没有自控力,接触屏幕距离近,娇嫩的眼睛没有任何防护能力,蓝光防护尤其重要。