

预防出生缺陷要补充哪些营养素？这份专家共识给出建议

“生殖健康与营养素的补充密切相关。母体中铁、矿物质、叶酸等营养素的缺失可使婴儿患有营养不足、先天性疾病等风险增加。”日前，北京协和医院妇科内分泌与生殖中心郁琦教授在“女性营养与生殖健康促进行动”项目启动会上强调，补充多种微量营养素对预防出生缺陷，改善生育力具有重要意义。

我国是出生缺陷高发国家，原卫生部《中国出生缺陷防治报告(2012)》中的数据显示，每年1600万新生儿中大约有90万带有出生缺陷。在实施“全面两孩”政策后，二胎数量明显提升，高龄孕产妇比例有所增加，这意味着发生出生缺陷的风险也随之增大。

与此同时，目前我国孕前期及孕期女性营养摄入情况不容乐观。郁琦教授介绍到，女性怀孕期间叶酸补充率虽然从2002年的20.5%增加到2009年的49.9%，但铁以及维生素的补充比例均不足20%，微量营养素不足和缺乏依然比较严重。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》相关数据显示，17.2%的孕妇患有贫血。

“共识”建议，补充含0.4毫克或0.8毫克叶酸的多种微量营养素可有效减少神经管缺陷的发生，其有效程度取决于补充的频率和时间，建议于孕前3个月开始每日补充，保障达到有效预防神经管缺陷的阈值浓度，降低神经管缺陷的发生风险；补充含0.8毫克叶酸多种微量营养素预防神经管缺陷或

更有效，并能够有效预防先天性心脏病、泌尿道缺陷、幽门狭窄等多种出生缺陷；补充含叶酸多种微量营养素可有效降低女性体内同型半胱氨酸浓度，从而降低包括子痫前期、妊娠高血压在内的妊娠并发症以及自然流产和复发性流产的发生风险。

“不孕女性体内多种微量营养素缺乏相比一般女性更为常见，常伴同型半胱氨酸水平升高或氧化应激加剧。补充多种微量营养素可有效改善女性同型半胱氨酸水平，并具有抗氧化作用，能够减少氧化应激对生育力的损伤。联合营养素本身对生殖内环境的作用，通过口服补充剂有助于改善辅助生殖结局。”郁琦教授指出。

不仅仅是女性，合理补充营养素对于男

性不育也有一定的改善作用。“抗氧化治疗，是治疗男性不育被广泛使用的药物治疗法之一。由于多种微量营养素具有抗氧化作用，合理摄入能够减少氧化应激改善精子质量。”郁琦教授表示。

针对不孕症群体，“共识”推荐：女性日常通过补充含0.8毫克叶酸多种微量营养素可一定程度上降低排卵障碍性不孕的风险；增加1年内妊娠率，降低成功妊娠的时间成本；男性备孕期间必要、合理、平衡的膳食营养摄入是优生优育的重要基础；补充锌等营养素有可能通过抗氧化作用改善男性的精子质量。值得一提的是，采取辅助生殖技术的女性子代出现出生缺陷的风险可能更高。

越累越不想睡，报复性睡眠拖延症怎么治？

夜深人静，完成一天的工作和杂事让人感觉全身乏力，困顿不已。但在上床时却打开一部手机小说，或是看一段最喜欢的视频节目……不知不觉时间已经过了两个小时，小说已经读了好几章，视频看了三四集。睡眠时间不断损失，但就是控制不住，为什么？

其实，这种情况非常普遍，全球各地越来越多的人都在刻意消耗自己的睡眠时间。2014年荷兰乌特勒支大学的行为科学家Floor Kroese博士在一篇论文中，将这种行为命名为“报复性睡眠拖延症”，其具体解释为，在不受外界环境因素影响下晚于预期的时间睡眠，也就是没有什么特殊原因，就是不想睡觉。《国际环境研究和公共健康》杂志2020年发布的一项研究指出，青少年的睡眠拖延行为最严重，他们常常因为看视频、听音乐或发信息越睡越晚。

那么，为什么将睡眠拖延症定义为一种“报复性”行为，他们在报复什么？

模糊工作和家庭生活界限导致睡眠拖延

线上心理咨询公司首席执行官Makin Wellness介绍，报复性睡眠拖延症是一个新概念，很可能与白天工作压力大有明确联系。

《心理学前沿》2018年一项研究解释，一个人在白天的工作时间内过得越不愉快，他们就要在晚上回收更多的时间，做一些白天不能做的活动。作者指出，很多人的工作已占用了休息时间，比如工作时间超过了10小时或12小时，要求在家里加班等等，没有了工作和生活的明确界限。这些人急于把自己的休闲找回来，这种渴望自由的欲望驱使自己保持清醒，不愿过早或按时睡眠。

女性、年轻人更容易睡眠拖延
每个人都能拖延睡眠，但女性和学生的比例更大。2019年波兰一项研究显示，女性严重报复性睡眠拖延症的发生率是男性的两倍多，在学生当中已经有了男女睡眠时间的差异。

虽然该研究没有解释为什么女性睡眠拖延更严重，但可以通过一些已知的信息做出猜测。美国心理协会2010年一项调查显示，女性比男性更容易表达她们正在经受的巨大压力，更容易出现头痛、悲伤或胃部不适等一系列症状。另外，女性要付出更多的时间操持家务和照看孩子，这种工作是无报酬的，更容易加强她们的不对等压力心理。

除了性别，年龄越小的一代年轻人更容易睡眠拖延，他们往往有远大的职业目标，

这给了他们更多的压力。他们知道睡眠对健康和工作绩效的重要性，拖延行为只是对当前承受压力文化的一种背叛。

如何缓解报复性睡眠拖延症？

Makin说，报复性睡眠拖延症睡眠症往往给人一种“生活控制权”的错觉，它会诱导一个人越来越晚睡，即使风险大于回报。当然，睡眠与情绪调节、体重增加、心血管健康和炎症等健康风险有关，睡眠时间减少会导致决策能力下降、认知能力下降等一系列副作用，没有任何积极效果。

其实，报复性睡眠拖延症的人大多能意识到睡眠的重要性，但就是控制不住。给他们最好的解决方法是在工作模式上设定明确的界限，在工作和家庭环境之间建立心理隔离。通过有规律的作息脱离工作，在更合理的时间入睡。

想要良好睡眠，最重要的一点是离开电子设备，看屏幕的时间与睡眠质量差存在明确的联系。因此，晚上到了一个时间，把电子设备与自己隔离，至少要把工作相关的设备隔离起来。

催眠治疗师Karl Rollison建议，患有睡眠拖延症的人要“不惜一切代价”避免睡前看视频。试想，我们用这些信息、视频、明亮

的图像不断刺激大脑，怎么可能让大脑进入放松状态？除了视频设备，我们也要限制接收的光线量，睡眠环境越暗，产生褪黑素的效率就越高，因此卧室需要厚一点的百叶窗、窗帘，或者干脆买一个优质的眼罩。

其次，睡前洗个热水澡，也是促进入睡的好方法。一个人入睡的时候体温稍有下降，那么通过洗澡人为性地提高体温再逐渐下降，有助于促进睡眠。2019年的睡眠研究报告也证实了这一点，该研究称睡觉前1—2个小时洗澡助眠效果最佳。

Rollison建议，永久性解决睡眠拖延，需要养成规律的起床和睡眠时间习惯，平时一些饮食也有一定帮助。可以多吃一些坚果、种子类食物，豆类，它们富含色氨酸，色氨酸有助于产生助眠的褪黑素。服用一些维生素D和镁补充剂，有助于促进睡眠。保持水分的摄入，只在早上喝含有咖啡因的饮料，别让它们阻止入睡。

若因为一天中没有足够的时间休闲而难以入睡的人来说，更要想办法缓解自己工作学习上的担忧。请为自己划出一个健康友好的空间，在精神上远离工作，做一些有意义的事情，避免倦怠、长期压力和健康程度下降的风险。

4-095

守护天使健康护理公司



Loving Angel's Health Care

协助如厕
失禁患者协助
尿管粪管清洁看护
肠管进食
气切呼吸护理

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

陪伴看医生
散步及日常活动
准备饭菜提醒服药
清洁居家环境洗衣
照顾个人卫生
协助洗澡穿衣

居家看护
专业护理
临时看护
老人看护
全天看护

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

24 Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

Design by lacteezv



Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty