

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

警惕男性不育检查的误区

□记者 牛瑛瑛

本报讯 精液检查是不育夫妇男方首先进行的一项常规检查,以了解男方精液的量、精子的数目、精子的存活率和活动率、精子的形态是否正常等等。近日,市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举表示,他在多年的临床不育症治疗中发现,不少患者对精液检查的认识存在误区。

误区一:身体一直很健康,精液检查没必要

受传统思想影响,觉得生不出孩子是女方的事,丈夫总怪妻子“一块盐碱地,种啥都不长”。所以,有

许多不育夫妇治疗多年,但一直是女方在医院奔波,男方不愿做最基本的检查。

误区二:精液检查结果正常,那就是女方的问题

在门诊治疗中,有许多男性是带着忐忑不安的心情等待精液检查结果的,一旦被告知此次化验结果指标在正常范围内,便长长松口气告诉自己的妻子:“我是好的,那是你的问题。”这种非此即彼的判断其实又是一个错误的观念,因为精液检查结果正常不等于可以生育。

精液常规检查结果只能从精液的量、气味、颜色、液化时间和精液中精子的数量、活动力、活动

率、形态有一个大致的了解,而精子内部结构、受精能力和遗传物质是无法得知的。即只能了解其“外在形象”,却无法知道其“内在质量”。

另外,在所有的不育夫妇中,约有10%属于原因不明性不育,夫妇双方目前可以做的所有检查都是正常的,但就是不能怀孕。有的夫妇由于不能生育而离婚,当再次结婚时,又很容易生育了。因此,如精液检查结果正常,在女方进行进一步的检查后,如果基本正常,那男方还要进行进一步的检查。

误区三:精液检查一次就行了

在不孕不育门诊中经常发现,

有些男性患者在拿到第一次的精液常规检查报告后,就急于要知道自己的情况好不好,可不可以使女方怀孕。其实这时下结论为时过早。我们知道,男性精液的情况受其他因素的影响是非常大的,和取精与上次射精的间隔时间、取精前两周有无洗桑拿、有无服用影响精子活力的药物、检验人员和仪器等因素

有密切的关系。

一次精液检查有时不能完全正确反应精液的真实状况。世界卫生组织特别要求精液常规检查要在两周内连续检查两次以上才可以检查结果下诊断。因此,我们在拿到报告后不要急于下结论,特别是结果不正常的,有时要连续检查3次后才能明确。



人到中年孤独感最强

新冠病毒疫情期间,为了阻断病毒传播,人们不能像往常一样与亲友们一起聚会、聊天、购物、旅游,待在家里孤独感常会涌上心头。英国皇家园艺学会做过一项有关孤独的调查,发现孤独是成年人的常态,半数以上成年人承认自己经常感觉孤独。如何应对孤独,是人生中的一门必修课。

中青年最易感到孤独

上述调查访问了2000名英国成年人,结果发现,成年人平均每星期会产生3次孤独感;1/10的人每天至少一次感觉孤独。18岁至24岁的受访者中,经常感到孤独者比例高达68%。调查还显示,“最孤独”的平均年龄是37岁,中青年人可谓是“孤独大军”。

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇表示,中青年感到孤独,与工作强度大、生活压力大脱不了干系。35岁至45岁的中青年人大多处于事业关键期,如果不能“再上一层楼”,就会面临被年轻同事取代的风险。他们往往“上有老,下有小”,老人健康要关心,小孩成长需照看。事业的上升期、家庭的照料期,这两个关键期交叠,造成了更大的压力,更强的失控感和孤独感。

北京大学精神卫生博士汪冰表示,虽然37岁被世界卫生组织认定为青年,但从社会角色来讲,可算作中年期的开始,职场人、父母、子女、朋友等角色越来越多。为了被认同、被接受,不少人需要带着不同面具生活,在责任、压力中逐渐失去自我。但其中的困难、麻烦又很难轻易向他人表述,“剪不断,理还乱”。人到中年,就连“崩溃”都是独自一人。



资料图片

孤独等于每天抽15支烟

孤独不是个别现象,而是现代社会普遍存在的情绪。年轻人受到数字时代的影响,缺乏面对面的交流,而老年人正默默承受独居的痛苦。

在受访者中,28%的人表示没有足够时间进行社交活动,另有33%的人说很难找到志趣相投的朋友;超过1/3的年轻人认为,这是现今的数字化生活导致的,他们主要通过网络和别人沟通;还有60%的人说,年纪越大,越会因朋友和家人去世、搬家等原因感到孤独。

美国一项涉及30万人的研究表明,社会孤独感的危害等同于酗酒或每天吸烟15支,甚至比不运动更严重。肖震宇表示,长时间感到孤独、无助,容易诱发焦虑、抑郁、敌对等负面情绪。此外,多项研究表明,人体的心理和

生理有关联,孤独可能影响心血管系统、免疫系统。

表达孤独,寻求支持

为赶走孤独,受访者尝试过不少办法:1/3的参与者加入了社会团体,近30%的人加入运动队,59%的人加入兴趣小组,40%的人尝试培养一些新的兴趣。

人虽独立但需“妥协”。汪冰表示,消解孤独需要成本。以建立关系为例,需要感情经营和长期积淀,时间、沟通、经济成本都需考虑在内。但现代社会陷入“无痛化”,人们会尽量远离伤害,为取悦自己,不少人拒绝妥协。如果从妥协,就要完全独立,便无法获得朋友,摆脱孤独。

帮助他人获得满足。肖震宇表示,获得帮助和给予他人帮助都会令人满足、充实。孤独无助时,不妨想想自己今天是否被他人帮助过,比如同事帮自己代收

快递、保安帮自己开门等。同样,帮助、关心别人也会带来满足感,让人感到生活更有意义、自我更有价值,也有助于对抗孤单。

参与活动结交朋友。多参与一些社区活动,或参加车友会、书友会等兴趣群组的线下活动。超过一半的人认为,加入一个社区团体会让他们感觉不那么孤独。

爱好虽小却有大有用。爱好是解决孤独的另一潜在方法。调查中,40%的人尝试培养新的兴趣,比如学习园艺。超过一半的受访者表示,养花弄草能改善他们的情绪。

孤独也是一场修行。汪冰表示,有调查发现,孤独有一定的正向作用,大家不必把孤独当作敌人。孤独可以促进“内在修行”,每天独处十几分钟,全然做自己,不被社会角色绑架。在人生重要的“十字路口”,人都是独自做决定,这才能体验自己承担责任的过程,收获真正的自信。(王冰洁)

嗓音疾病多与用嗓习惯有关

本报讯 “一般来说,嗓音疾病包括声音嘶哑、发音费力、音量减小、咽部干燥、音域改变等。有时候说话者感觉发声很用力,但听者却感觉声音低沉,这也是嗓音疾病的早期症状。”近日,解放军总医院京东医疗区耳鼻喉科副主任医师田媛对记者说,如同身高、发色和体型,嗓音也是个体的一种标识,还能反映身体健康程度。

引发嗓音疾病的常见因素包括发声不当、滥用发音、喉部出现炎症以及全身系统反流性喉炎、内分泌功能异常等。

经常用嗓的人群易患嗓音疾病。“嗓音疾病患者的职业特征比较鲜明。老师、销售人员、播音员、窗口服务人员、歌手等长期用嗓的群体嗓音问题突出,表现为声带水肿、声带充血等。如果不及时治疗,急性炎症有可能转变成慢性炎症,严重的还可造成声带小结(声带结节)、声带息肉。不过,这些都属于炎症性病变,属于良性增生性病变。”田媛说。

临床上也有一些嗓音疾病患者不经常用嗓。“比如,一些并没有滥用发声的反流性喉炎患者也可能伴随嗓音疾病。国内外已有文献表明,反流性食管炎与鼻炎、咽炎、喉炎等有一定关系。”田媛补充说,喜欢抽烟、经常酗酒或大喊大叫的人也可能出现嗓音疾病。不过最主要的患者还是经常用嗓的职业群体。

嗓音疾病须对症治疗。治疗方式包括改变不良发声用嗓习惯以及一些不良生活习惯。“有些患者需要做嗓音训练,急性期可以结合雾化吸入、中药制剂等手段治疗。喉部含有增生性病变的患者,保守治疗效果不佳,可以做手术。”田媛表示。(代小佩)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2794期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p> <p>商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●会计师代账、注册13937597059</p> <p>生活资讯</p> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p>	<h2>出租</h2> <p>市区建西建材装饰(老家私广场B区)地下室3500m²</p> <p>以民用家具为主,其他面议</p> <p>联系电话:13783259507(闫主任)</p> <p>●中华搬家 3999556 3996556</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</p> <p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</p> <p>健康美容</p> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话:13849583359</p> <p>特色美食</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p> <p>招商代理</p> <p>招代理17637539996</p> <p>年赚20万元至100万元</p> <p>英语教育事业、全新思路</p> <p>殡葬服务</p> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郊路交叉口向北三公里</p> <p>电话:2078631</p>	<p>景观绿化</p> <p>●景观木绿化养护18803759991</p> <p>教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话:2963913</p> <p>招聘资讯</p> <p>●招业务1名13837597805</p>	<p>房产资讯</p> <p>转让</p> <p>或招租营业中中型宾馆13721886555</p> <p>平顶山沁园小区附近空房17337565859</p> <p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>
---	---	---	---	--