

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒： 男性不育，试试精子形态学检查

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “幸亏在你们这里做了精子形态学检查，找到了不孕原因，消除了我们多年的困惑，现在我妻子已经怀孕两个多月了。”几天前，在市计生科研所不孕不育诊治中心，来自舞钢市的刘先生兴奋地说。

据了解，刘先生和妻子结婚5年，一直未育，双方都去医院检查

过，但没发现有什么异常。半年前，他们来到市计生科研所不孕不育诊治中心，该中心医生段国铭建议刘先生做一下精子形态学检查。刘先生刚开始拒绝做这一检查，他认为之前做过精液常规检查，结果显示精子的相关数据都在正常范围内。后在医生的耐心解释下，他才做了精子形态学检查，结果显示的确不正常。

据段国铭介绍，他在接诊时

经常遇见这样的情况，男方精液常规检查中的数据都正常，女方检查也是正常的，但就是不能怀孕。实际上精液常规检查只能对精子的一般情况(如数量和活动情况)进行观察。对精子而言，它要有好的头部、颈部和尾部，才能完成精子游动和穿破卵子的功能。如果精子头部的核异常，精卵结合会发生障碍，即使结合成受精卵，也不会正常发

育成胎儿。

精子形态学检查是用特殊方法将精子染色，在高倍镜下观察精子的头部、颈部和尾部形态。若精子头部、颈部和尾部异常，精子的形态就会不正常。“如精子形态学检查不正常，医生结合不育者的其他表现，找到引起精子形态异常的原因对症治疗，便可提高妻子的怀孕概率。”段国铭说。

内外结合正确方法 防疝气

本报讯 疝气，多因腹压过大和腹腔膜薄壁或破损，使腔内脏器突出后形成的包块，除了能引起疼痛、肿胀等症状，更多的是担心引起嵌顿、肠梗阻、肠坏死等严重后果。疝气患者不适合做剧烈活动，忌食易引起便秘及腹内胀气的食物。在治疗上依靠单一贴膏药和疝气带无法达到理想效果，手术治疗虽立竿见影，但最大缺陷是无法阻止疝气复发，且难免会有其他后遗症。

记者了解到，位于市区矿工路中段大浪淘沙西隔壁的惠民大药房一分店经营的“十香丸”，是由300年老字号广东宏兴制药厂依据孙思邈的“千金翼方”研制的非手术治疗疝气的经典药方。国药“十香丸”将口服中药丸、强磁专用贴和疝气带科学结合在一起，内外结合，三管齐下，回缩疝囊与修复疝环同时进行，从疝气发病的根本病因入手，愈后不易复发。(小肖)

尿频、尿急、尿尿 可免费体验 肾腺双修四步法

前列腺对精液的生成和排尿的控制及男士性功能强弱都起着至关重要的作用，因此被称为男士的“生命腺”。中医认为，肾和前列腺相互关联。肾藏精，主生殖，而前列腺因属肾所主，因此，肾不好的人前列腺容易出问题，而前列腺有问题的人，肾基本都有问题，调理前列腺疾病的同时再去养肾，方可达到满意效果。

位于市区联盟路与朝阳路交叉口往南50米的“腺元堂肾腺养护中心”依据古方开创了肾腺双修四步疗法，形成今天的“一通二清三调四补”的肾腺双调四步法，给改善因前列腺、肾虚引起的排尿问题和夫妻生活问题带来了惊喜，全国各地门店均受到顾客的信赖和好评。“腺元堂肾腺养护中心”对每位顾客一对一服务指导，进店顾客均实行先免费体验，试用产品效果，用后自己做决定，顾客需提前预约，预约电话：15537554268。(小谢)

疫情是否给你 留下了“强迫症”

(上接B1版)

并不是所有的强迫症 状都是强迫症

闫俊认为，强迫症的发生一般与一个人的性格有关。“过于执着、过于追求完美的人容易出现强迫。因此需要适度调节自己的生活目标和需求。”强迫也与一个人应对生活压力的方式不当有关，“所以要学习一些让自己放松的疗法，例如正念疗法。同时还要养成良好的作息习惯。”闫俊说。

最后，闫俊强调，并不是所有的强迫症状都是强迫症。“如果强迫的表现出现时间很短，对生活影响不大，那么可能只是出现了强迫症状，通过自我调节放松就可以解决。如果强迫的表现达到了严重的程度，出现频率很高，大概一天中占到一个小时以上，影响了正常生活，就需要去看专业医生。如果强迫的程度和状态都达到了符合疾病诊断的标准，这时就可能不只是强迫症状，而是强迫症了”。(夏瑾)

想长寿，稳住四个指标

“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞”，这句略带调侃的话，道出了不少中年人保健心态的转变。近期，《中华流行病学》杂志发表的一项研究显示，正常情况下，人的身高从45岁开始将以每年约0.09%的速度降低，但必须警惕的是，如果身高降低过多，则可能存在骨骼健康问题。多位专家指出，对中老年人来说，除身高骤降外，体重、血小板和记忆力骤降也都十分危险，易影响健康和寿命。

身高，骨骼健康指标

“身高代表着人体颅骨、脊柱和下肢长骨的健康。”北京老年医院骨科副主任医师马建华表示，随着年龄的增长，身高会逐年稳定下降，若超过正常降低幅度，则提示脊柱和下肢骨骼发生了异常变化。如脊柱侧弯会导致驼背；椎间盘间隙变窄可影响身高；骨质疏松可致骨脆性增加，进而造成骨骼变扁、骨长度变短；老人若患上肌少症，也会出现身高变矮的情况。从某种程度上说，守住了身高，也就守住了骨健康以及可能因骨病变导致的其他不良后果。比如，胸椎骨折造成的脊柱变形可能会影响心肺功能，腰椎骨折后可引起胃肠道功能减退，椎体爆裂则可能导致神经受损甚至致残。

“身高降低不可逆，但早期预防、及时干预仍有积极作用。”马建华说，中老年人首先要预防骨质疏松。女性绝经后的5—10年是骨质流失高峰期，男性骨流失一般出现在60—70岁，但建议从中年开始就尽量保证规律作息、均衡饮食、多晒太阳、定期检查骨密度，同时远离烟酒、咖啡因饮料等。科学合理的运动，可通过增强肌力保护骨骼，同时建议从家居布置方面做好防跌倒措施。椎间盘间隙变窄可能会压迫周围神经，出现腰腿疼、腿脚无力，甚至导致长期卧床，建议老人尽量避免久坐和不当坐姿，减少腰椎的外部压力。一旦发现身高明显降低，尤其是伴有胸椎腰椎疼痛，需及时就医，以免发展为更严重的畸形。

体重，健康晴雨表

北京老年医院内分泌科主任耿亚辉说，虽然肥胖会带来多种疾病，但体重骤降也预示着一些疾病隐患。1.消化系统疾病。吸收不良、乳糖不耐受、乳糖泻、炎性肠病等引起的慢性腹泻，以及消化性溃疡导致的食欲不振都会使进食减少、排泄增多，体重明显下降。2.内分泌系统疾病。比如，体重下降是糖尿病的典型症状；



资料图片

甲亢会加快新陈代谢，使身体消耗更多热量，导致体重降低。3.感染性疾病。活动性肺结核、艾滋病、丙肝和肠道寄生虫都会造成营养的慢性消耗，再加上食欲下降、身体吸收困难，致使体重降低。4.风湿性疾病。如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、系统性硬化症、系统性血管炎等，特别是系统性红斑狼疮患者，由于经常伴有腹泻等消化道症状，更易影响到体重。5.心肺疾病晚期。心衰病人在6个月内体重下降超过7.5%，通常就被认定为心脏恶病质综合征；慢阻肺患者晚期也可出现体重下降。6.恶性肿瘤。超过50%的癌症患者在诊断时有体重减轻症状；非自愿性体重下降者，则约15%至35%跟恶性肿瘤相关。癌症患者的体重下降多伴有疼痛、身体虚弱、疲乏无力，甚至低热症状等。此外，脑卒中、痴呆、帕金森病等神经类疾病，抑郁症、神经性厌食症、酒精依赖、药物滥用等精神类疾病，以及肌肉减少症都可造成体重骤降。

耿亚辉提醒，正确的“体重观”十分重要，需要减肥者应靠调整饮食和多运动改善。若没有进行高强度减肥，几个月内体重下降10公斤以上，就应引起重视。生病期间，患者应及时补充营养。

血小板，隐形身体防线

“血小板的主要功能是止血。这是一道身体健康防线，却很容易被人们忽视。”首都医科大

学附属北京友谊医院血液内科副主任医师沈晶表示，体内血小板减少会影响正常的凝血功能，骤降时可能潜藏危险，轻则鼻出血、牙龈出血、月经不止等，重则导致颅内或消化道出血。每10万人中约有5—10人患有血小板减少症，发病率可能随年龄增长而上升，中老年人需特别注意。

沈晶说，血小板减少有不明原因的原发性和确切病因的继发性两种。继发病因主要来自三方面：一是恶性血液病、病毒感染、多发性骨髓瘤、淋巴瘤等疾病导致生成减少；二是因药物、辐射或风湿病等被破坏太多；三是体内分布改变，比如脾机能亢进或脾肿大时，血小板在脾内阻留过多，血液中的血小板就会减少。

血小板的正常值是(100—300)×10⁹个/升，也就是每立方毫米血液10万—30万个。如果该数值范围在(50—100)×10⁹个/升，属轻度减少，即使没有皮肤、黏膜出血倾向，也应尽早就诊；若数值低于20×10⁹个/升，尤其是伴有出血等症状，应去医院急诊。需要提醒的是，妊娠相关的水小板减少是可逆的，只要每立方毫米血液不低于7万个，就不需要过度担心。

记忆力，大脑年轻标志

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师左秀美表示，记忆力是衡量痴呆症的重要指标，其对老人健康的影响极大。以最

常导致痴呆的阿尔茨海默病为例，首都医科大学宣武医院的一项研究发现，在中国65岁以上老人中，阿尔茨海默病的患病率是321%；在80岁以上老人中，其患病率则超过10%。

左秀美说，记忆力骤降的致病原因很多，除阿尔茨海默病外，脑血管病引起的血管性痴呆、帕金森病性痴呆等都可能使患者的记忆力显著下降。早期记忆力下降的表现并不明显，常见症状是记不住最近发生的事，但老人和家属很容易将其误认为是正常衰老所致，等到症状加重，甚至丧失日常生活能力后就诊时，已是比较严重的痴呆阶段。

“守住记忆力，积极预防和早期发现至关重要。”左秀美说，老人要控制好高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟、睡眠障碍等危险因素，多与社会接触，保持兴趣爱好和良好心态。若已确诊阿尔茨海默病，早期可通过认知训练或药物控制延缓疾病进程，降低对老人生活能力及生活质量的影响。

家人可以通过以下4个问题判断老人是否有记忆力减退迹象：是否总重复问同一个问题？辨识时间的能力是否下降？出门遛弯能不能分清东南西北，方位感是否下降？缴水费、电费涉及财务处理的能力有没有下降？如果上述问题有两个以上答案为“是”，特别是财务处理能力下降，建议及时就医。(张健)