

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

男性不育，或是输精管道梗阻

□记者 牛瑛瑛

本报讯“医生，这种病能治好吗？”近日，在市计生科研所不孕不育门诊段国铭医生的办公室里，患者马先生被查出因输精管道梗阻导致不育。

“输精管道梗阻在男性不育中较常见，积极配合治疗是可以治好的。”段国铭说。马先生今年33岁，结婚4年一直没孩子。起

初他怀疑妻子有问题，当知道是自己的原因时，一下子慌了神。目前输精管道梗阻在男性不育中约占7.4%，而在无精症中则高达40%以上，因此，输精管道梗阻是男性不育的常见原因之一，临床上根据不同诱因及梗阻部位采用药物或手术疗法。段国铭说，输精管道梗阻分为先天性和后天性，先天性输精管道梗阻指发生在由睾丸至射精管之间的任何部

位的梗阻，主要包括先天性输精管缺如或闭锁，先天性附睾发育不良或附睾与睾丸不连接。

后天性输精管道梗阻指由于炎症、损伤、肿瘤等引起的输精管道梗阻。后天性输精管道梗阻的主要诱因为感染，其主要病菌有结核杆菌和淋球菌，另外，非特异性的大肠杆菌、金葡菌等都可侵入输精管道的黏膜下层，引起管壁结缔组织增生，从而使输精管道狭窄或

闭锁，造成梗阻性不育。次要诱因是损伤，这也是常见的引起男性输精管道梗阻的因素之一。

精索静脉曲张高位结扎术、疝修补术、隐睾松解固定术等都可能损伤输精管、精索内神经、血管及附睾，从而造成继发性损害。另外，输精管造影也可造成梗阻。因此，泌尿生殖系感染的男性患者应积极早期诊治，预防并发症的发生。

中年“变笨”找到三大诱因

本报讯 美国加州大学旧金山分校流行病学专家团队发现，高血压、糖尿病和吸烟是中年后思维能力、认知功能下降的三项高风险因素。

研究人员收集了近2700名平均年龄为50岁的参试者数据，在研究开始时和5年后，分别测试他们的记忆力和思维能力。其中，高血压患者占31%，糖尿病患者占11%，肥胖症患者占43%，高脂血症患者占9%，目前吸烟者占15%。5年后，5%的参试者神经系统功能衰退。在考虑了年龄、种族、教育程度等影响因素后发现，吸烟者和高血压患者大脑加速衰退的可能性分别高出了65%和87%，糖尿病患者该风险高出近1.5倍。同时具备两个风险因素的人，大脑加速衰退的可能性增加了77%，三项全中者风险则会增加近两倍。

研究人员表示，绝大多数阿尔茨海默病相关的公共卫生预防工作集中在老年人身上，但还需综合考量一个人一生中的认知表现。有一个或多个心血管疾病风险因素的中年人，应注意及早采取健康的生活方式。（生命）

肠道不好 大脑得病

大脑常被形容为人的最高司令部，负责指挥全身各系统及器官的正常运转。但很多人不知道的是，肠道也有自己独立的神经系统，它的某些功能几乎可与大脑媲美。《电子神经学杂志》最新发表的研究显示，肠道与大脑关系密切，甚至很多脑病的发生都与肠道有关。

肠道与大脑间有条“高速公路”

由澳大利亚弗林德斯大学尼克·斯宾塞教授等人进行的新研究，从神经学角度详细阐述了胃肠消化系统是如何影响大脑的，其原理被称为“脑肠互动理论”。他们发现，人的肠壁布满一种特殊神经元，其靠近脊髓，可直达大脑，肠道就是通过这些神经元与大脑进行交流的。斯宾塞教授说：“越来越多的证据显示，很多脑部疾病实际是先从肠道开始的，比如帕金森病。”至今为止，诸如心脏、肝脏、膀胱等其他脏器都没发现与大脑的类似关联。

美国医学家埃默伦·迈耶在《第二大脑》一书中指出，肠道内神经系统监测着从食管到肛门的整个消化道，无需从中枢神经系统得到指令即可独立运作，故被称为“第二大脑”。首都医科大学宣武医院神经内科中西医结合中心主任高利说，肠道和大脑的交流其实是多方面的，涉及神经系统、免疫系统、内分泌系统等，负责传递信息的主要是五羟色胺、多巴胺、谷氨酸、去甲肾上腺素等双方共通的神经递质或激素。连接两者的这条“高速公路”被称为“肠脑轴”，可双向协调、相互制约。比如，帕金森病患者在若干年前就可能便秘、腹胀等胃肠道症状；人在压力大时，则会出现胃痛、消化功能紊乱。

最近十几年，大量动物实验和临床研究发现，肠道菌群在脑肠互动中扮演重要角色。清华大学附属北京清华长庚医院消化科副主任、主任医师蒋均说，自2009年起，微生物作为独立的一环纳入肠脑轴体系。特别是肠道微生



多吃膳食纤维含量较高的水果、蔬菜等食物有益肠道健康

资料图片

物菌群，在其中起着重要的媒介作用。肠道菌群分为有益菌、中性菌和有害菌，共计超过100万个，比人体自身的真核细胞还多10倍以上。肠道微生物菌群可通过肠脑轴影响机体的生理功能及大脑功能，进而引发多种与神经精神相关的疾病。

不少脑病要查消化道

临床中，很多看起来是脑部问题的患者，都需要进行胃肠镜等消化系统检查，其原因就是脑肠之间的相互影响。高利说，胃肠道可能引发的脑部相关疾病主要包括以下几种。

脑血管病。肠道菌群紊乱后，其代谢产物变化就会经肠脑轴传至大脑。如果引起的是脂质代谢紊乱，日积月累可致动脉硬化、脑梗死等。高利说，他曾治疗过几个十几岁的脑梗小患者，在为期14天的追踪随访中，参试者每日随机接收到8次手机语音提问，回答“刚才为啥会笑”“是

经症状。目前医学认为，帕金森病是因为特定脑区中多巴胺的分泌量减少，使控制动作的神经信号出现异常所致。

阿尔茨海默病。《微生物与感染》杂志2019年刊发的一项研究显示，如果肠道发生生理性变化，肠道及血脑屏障的通透性都会增加，有害菌代谢产物穿过血脑屏障，损害神经功能的风险就会增加。《解剖学杂志》上刊登的一篇论文指出，当肠道菌群失衡，免疫系统受到影响时，可促发与阿尔茨海默病患者相类似的大脑炎症反应。同时，肠道内也可发现与脑的相关部位病理变化一样的物质，如老年斑、神经元纤维缠结等。

抑郁症。蒋均说，肠道菌群对抑郁症的发生有着重要影响。发表在《自然·微生物学》上的一项比利时学家的研究发现，与正常参试者相比，患有抑郁症的参试者的微生物组中，缺少两种肠道微生物，即粪球菌属和小类杆菌属。当年龄、性别或抗抑郁药等因素影响微生物组时，这一研究结果仍然成立。有专家分析认为，肠道微生物可能通过改变代谢来调控肠脑轴，进而“传播”抑郁表型。

呵护肠道全身受益

“不但机体的生理活动与胃肠道功能密切相关，患者的治疗康复走势同样与其密不可分。因此，改善胃肠道功能是防治多种脑病的核心内容之一。”高利说，“临床遇到脑血管狭窄或闭塞的患者时，如果不能放支架且药物治疗效果不佳，我们会考虑从调理肠胃入手，经常能收获不错的疗效。”若从预防的角度出发，专家认为，人人都应呵护肠道，其益处可惠及大脑甚至全身。生活中，要适当多吃富含膳食纤维的水果、蔬菜等食物，坚持摄入发酵乳制品，不要乱服益生菌或益生元补充剂，合理使用抗生素。

专家表示，判断肠道是否健康的标志之一是排便情况。若排便规律、大便通畅，且性状没有异常改变，可基本判定肠道功能无异常；否则，则应首先通过调整饮食、规律作息、增加运动等进行改善，便秘者还可每天进行顺时针腹部按摩，以促进肠道蠕动和排便。晚上睡前用热水泡脚也是不错的选择，有助于加快血液循环和新陈代谢。（李珍玉）

新研究证实戴口罩可有效阻挡病毒通过飞沫传播

新华社北京8月17日电（记者彭茜）戴口罩目前被认为是预防新冠病毒传播的有效方法。一项近日发表在美国《科学进展》杂志上的新研究展示了戴口罩可有效阻挡病毒通过飞沫传播的影像证据，其中无呼吸阀的N95口罩防护效果最佳。

来自美国杜克大学的研究人员通过激光影像分析发现，阻挡飞沫效果最佳的口罩是一线医务人员常用的无呼吸阀N95口罩。此外，外科口罩和聚丙烯医用防护口罩也显示出很好效果。手工制作的棉口罩也可有效阻挡日常说话产生的飞沫喷出，但头巾和围脖并不能很好地阻挡飞沫。

研究人员利用激光发射器、柱面透镜、手机摄像头和纸盒组成一个简易测试装置。测试者分别不戴口罩和戴不同材质口罩对着纸盒中激光束形成的截面说同一句话，说话产生并透过口罩（戴口罩的情况下）喷出的飞沫会在激光照射下呈现为闪烁的光点，并被手机摄像头记录下来。研究人员随后对这些小光点数量进行计算和分析。影像显示，戴N95口罩后被记录下的光点最少，也就是说，喷出的飞沫最少。

研究人员马丁·菲舍尔说，开发这套低成本简易测试装置的目的是希望其他研究者可利用这些极易获得的部件测试各种口罩材料等，寻找防护效果最佳的口罩。

研究人员说，该研究也表明，除了打喷嚏和咳嗽，人们即便日常说话也会有飞沫喷出，导致病毒随之传播。在当前的新冠疫情中，有效疫苗和治疗新冠的药物尚未问世，而戴口罩已经被证明是一种简单易行且有效的防护方法。如果有人佩戴口罩，99%的飞沫传播可被阻挡。

多笑比大笑更延年益寿

本报讯 人们常说“笑一笑，十年少”，笑的健康益处数不胜数。近日，瑞士巴塞尔大学开展的一项新研究发现，相较于笑容程度，笑容的频率与心理健康关联性更高，多笑比大笑更延年益寿。

为探究日常生活中的笑与压力感受及负面情绪之间的关

系，巴塞尔大学心理学系临床心理学和流行病学研究小组的研究员西娅·詹德·谢伦伯格博士和伊莎贝尔·柯林斯博士，在校内招募了41名平均年龄22岁的心理系学生（其中女性33人）。参试者每日随机接收到8次手机语音提问，回答“刚才为啥会笑”“是

礼貌性地一笑，哈哈一声笑还是笑到流眼泪”等问题，并就当日遭遇的压力事件和身体反应（如头痛、失眠、坐立不安等）进行描述。结果发现，人们每天平均笑18次，笑意通常来源于与他人的正面互动和自我愉悦体验。感受到笑意的程度和频率因年龄、性别及一天中的不同时段而有

所差异，例如女性通常比男性更爱笑；一天中时不时就笑一笑，比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力，改善情绪。

上述研究提醒我们，展现“正能量”能带给人快乐，也会带给自己健康。无论是开怀大笑还是微微一笑，记得常把笑容挂在嘴边。（生报）