

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 当心这些基础病引发男性不育

□记者 牛瑛瑛

本报讯“沙眼还能引发男性不育？”很多市民对于这样的结论都感到惊讶。近日，市计生科研所不孕不育诊治中心男科医生段国铭解释说，沙眼衣原体感染会引起男性尿道炎、输精管炎和附睾炎以及性功能障碍，输精管炎症直接导致精子活动力减弱，进而引发不育。

据段国铭介绍，除了沙眼衣原体感染可诱发男性不育，还有4种基础病能引发男性不育。

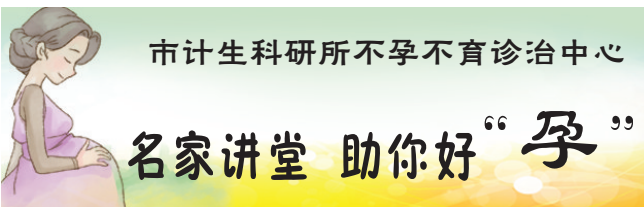
隐睾症，睾丸位置异常或没有降至阴囊都称为隐睾症。人们通常认为，只有双侧隐睾才会影

响生育，但近年发现，单侧隐睾的不育率约占67%以上。尽管从道理上讲，单侧睾丸完全可代偿两个睾丸的作用，但实际上单侧隐睾由于受温度的不良影响，相应产生抗精子的某种抗体，从而使对侧正常睾丸失去制造精子的功能，造成不育。

支原体感染，比如腮腺炎病毒、淋球菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌感染以及介于病毒和病菌之间的支原体感染等也会引发男性不育。一般情况下，男性携带支原体不会引发病症，但会出现尿频、尿急和脓性分泌物等急性症状，产生慢性感染会导致不育。

腮腺炎后遗症，流行性腮腺炎病毒侵犯睾丸时，可引起睾丸炎，其表现为睾丸肿胀和疼痛，伴有发热、寒战、恶心、呕吐等全身性症状。如果双侧睾丸都被这种病毒破坏的话，就会引发终生不育。

“第四种基础病是精索静脉曲张，该病造成精索内静脉压力增高，形成盘状扩张，使该静脉血液回流受阻，导致睾丸营养和供氧不足，内分泌功能紊乱，睾酮水平下降，从而抑制精子生成。”段国铭同时提醒，阴囊炎、慢性前列腺炎、各类精子不良症等都会引发男性不育症，男性朋友一定要警惕。



国家卫健委发布减油宣传核心信息

## 建议每天烹调油摄入量不超过25克

新华社北京8月31日电(记者王秉阳)记者从国家卫健委了解到，2020年9月1日是第14个“全民健康生活方式日”，9月1日至9月30日国家卫健委将开展2020年全国健康生活方式宣传月活动。

本次宣传主题为“健康要加油，饮食要减油”。此外，国家卫健委还发布了十条减油宣传核心信息：

(一)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。

(二)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三)建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

(四)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。

(五)家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。

(六)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过2克。

(七)少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八)购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

(九)减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

(十)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

# 早戒烟远离28种病

戒烟，宜早不宜晚。近日，南澳大利亚大学领导的一项发表在《柳叶刀·临床医学》杂志上的最新研究表明，早戒烟可以远离慢阻肺、心肌梗死、肺癌等28种疾病。烟草病学、呼吸病学和心内科的专家们在接受《生命时报》记者采访时都表示，吸烟严重损害健康，烟民们应该趁早戒烟，“30岁、40岁、50岁和60岁开始戒烟的人分别可赢得10年、9年、6年和3年的预期寿命”。

### 吸烟使28种病风险增加

研究者对英国生物库中152万多名年龄在39-73岁的吸烟者进行了疾病评估和对照分析，结果发现，吸烟与28种疾病有因果关系；吸烟强度大会加重健康危害，每支烟估计增加5%至33%的疾病风险。其中，每天1支烟会使呼吸系统疾病的发病率升高5%-33%，循环系统疾病发病率升高5%-23%。此外，吸烟还与肾功能衰竭、精神障碍、败血症、视网膜病变等多种疾病有关。例如，急性肾功能衰竭可能是大量吸烟的直接结果，也可能是与吸烟有关的其他疾病(如心血管疾病或感染)所导致。研究特别强调，大量吸烟与肺气肿、心脏病、肺炎和呼吸系统癌症的发病尤为相关。例如，每天抽10支烟会使得肺气肿发病风险增加近17倍，动脉粥样硬化风险增加8倍，肺癌等呼吸系统癌症风险增加6.5倍。

“该研究再次明确了吸烟的巨大危害。”中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任、中国戒烟联盟秘书长、世界卫生组织戒烟与呼吸病预防合作中心执行主任肖丹说，烟草烟雾中含有至少69种已知致癌物，多种有害气体以及成瘾性很强的尼古丁。除了上述



资料图片

疾病风险外，还有诸多研究表明，吸烟与过敏性疾病、口腔疾病、不孕不育、早产、胎儿先天畸形、性功能障碍等疾病都有关。尤其是，吸烟会导致成瘾，吸烟成瘾在医学上本就是一种慢性疾病。吸烟10秒内，血液就能将尼古丁运输到大脑，作用于脑内的尼古丁受体，令人产生愉悦感，进而引诱吸烟者不断增加吸烟数量和频率。

### 烟草如何一步步侵害人体

烟草烟雾中含有近7000种有害物质，吸入这些烟雾会让人体发生各种意想不到的变化。

呼吸系统最先受损。首都医科大学附属北京朝阳医院烟草依赖治疗研究室主任、中国控制吸烟协会呼吸疾病防治专业委员会常委兼秘书长梁立荣告诉记者，肺就像一棵树，气管、支气管是树枝，负责运输气体；肺泡是树叶，负责气体交换。吸烟时，有害物质会随烟雾经鼻、咽、喉、气管、支气管和肺泡，全面入侵呼吸系统。焦油成分会覆盖牙齿，破坏

牙釉质，腐蚀牙齿；鼻、咽、喉、气管等呼吸道黏膜遭到破坏，诱发炎症，使人出现咳嗽、咳痰等炎症表现。时间一长，黏膜损害逐渐加重，呼吸道也会由上往下发生病变：黏膜下方基层纤维结构和远端的肺部气泡都会受损，气管在不断的自我修复过程中形成瘢痕，引起气道狭窄，进而引发慢阻肺等呼吸系统疾病；当烟雾到达肺泡后，有害物质会导致肺泡弹性和交换气体的能力下降，使气管狭窄的地方越来越堵塞，肺泡中残余的有害气体无法完全排出，严重的话会导致肺泡破裂，形成肺大疱；肺组织也因有害物质沉积而受损，让原本充满弹性的肺逐渐变得像石头一样僵硬，身体会有气短、气喘、耐力下降等缺氧表现。

伤血管并累及全身。首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任医师刘巍说：“烟草烟雾中的一部分有害物质会被支气管纤毛清除或过滤，但尼古丁等多种有害物质因为分子较小，会随着肺泡的内外气体交换，从毛细血管

进入血液循环，被带到全身各个组织和器官，诱发动脉硬化、心梗、血栓、高血压等多种心脑血管疾病。”

日积月累激发基因突变。“烟草中很多化学物质都可能触发基因的危险突变，从而形成癌症。”肖丹说，以最常见的肺癌为例，有充分证据表明，吸烟是肺癌发生的首要危险因素。此外，吸烟还会增加口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和宫颈癌等的发病风险。刘巍表示，吸烟已经成为国人恶性肿瘤和心血管病的主要诱因。

### 越早戒烟，获益越大

吸烟有明显的滞后效应，烟草(包括电子烟、二手烟)对人体的危害会随吸烟量、吸烟年限的增加逐渐累积，吸烟起始年龄越小、年限越长、吸烟量越大，患肺癌及其他相关疾病的风险越高。专家们表示，在全球主要死亡原因中，吸烟是排名第一的可控因素，越早戒烟，戒烟时间越长，自己和家人的健康获益越大。肖丹说，戒烟3个月后，肺功能、生殖健康、生育能力就能有所改善；戒烟半年后，气短和咳嗽症状会明显减少；戒烟1年后，心梗死亡风险会下降50%；戒烟10年后，肺癌风险下降50%；戒烟15年后，全因死亡风险会降至与不吸烟者相同。二手烟同样如此。

因此，吸烟者要尽早科学戒烟。首先，自己要制订戒烟计划，创造戒烟环境。比如，扔掉家里、车里、办公室及随身携带的烟和打火机；告诉亲友你正在戒烟，获得他们的支持；避免去任何容易吸烟的场所，远离其他吸烟者。其次，对烟草依赖严重的人，可寻求专业戒烟门诊帮助，通过使用戒烟药物等提高戒烟成功率。(张健)

# 有目的步行快乐多

本报讯 步行属于有氧运动，被世界卫生组织推荐为最佳运动养生方式之一。近日，美国俄亥俄州立大学的一项新研究发现，有目的地步行带给人更多快乐。

俄亥俄州立大学诺尔顿建筑学院城市与区域规划系副教授古尔萨·阿卡团队从2017年全美家庭旅行调查项目中收集了18-64岁成年人健康数据。126万名参与者报告每日因通勤、购物、娱乐等不同目的，共计50万余次的步行所花费的具体时间，并对其身心健康水平进行1-5分的自我评估。结果发现，无论目的为何，时间长短，步行都让人感觉自己更加健康，但参与者在不同步行目标下的步速、所产生的锻炼效果、成就感和身体舒适感不同。例如，相较漫无目的地闲逛10分钟，步行去公交车站的10分钟步速快了240米/小时，并可使自我健康感受多提升3%。(生命)

第2901期 小广告大市场 小投入高回报

# 分类广告

广告热线：13183330295  
地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

### 老年公寓

- 康乐居老年公寓 13937585159
- 弘福祥老年公寓 15937568881

### 健康美容

#### 假发、补发

市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)  
电话：13849583359

### 出租

出租 园林路三国演义附近外铺，面积153m²  
电话：18237522111

### 印刷

要印刷找龙发 8861818

### 助听器

耳聋请配助听器 13087062226

### 特色美食

鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

### 殡葬服务

**龙山公墓**  
建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话：2078631

### 景观绿化

景观苗木绿化养护 18803759991

### 教育资讯

电工焊工汽修培训考证  
市电讯职业学校。电话：2963913

### 家装建材

**龙祥门厂**  
专业批发室内门  
13837559538

### 招聘资讯

招 房产销售 50名(发广告 50名日薪100元) 2227767

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。