

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

# 男性不育当心精索静脉曲张

□记者 牛瑛瑛

本报讯 今年32岁的市民王先生离婚两个月了，整日郁郁寡欢，离婚的导火索是精索静脉曲张这个让他不育的病。近日，王先生来到市计生科研所不孕不育诊治中心，找到医生段国铭开展治疗。

据介绍，王先生和妻子结婚6年来一直努力“造人”，但迟迟不见动静，妻子多次检查都没问题。每次检查时，妻子都提议让王先生也查一下，但他不认为自己有问题，因此拒绝检查。两个月前，他的妻子因精神压力过大

提出了离婚。离婚后不久，王先生去医院做了检查，结果让他大吃一惊，原来夫妻俩不能生育竟是因为他患了精索静脉曲张。

段国铭说，在男性阴囊里，左右两边各有一条由输精管、动脉、静脉血管等组成的条索状组织，称为精索，精索里面的静脉就叫精索静脉。由于解剖结构上的特点以及男性生理发育等诸多因素，精索静脉血管容易瘀血扩张，形成蚯蚓状的静脉团，叫作精索静脉曲张。

“临床上约三成不育患者都是患了精索静脉曲张。”段国铭说，精索静脉曲张时，有

50%-80%的患者精液检查不合格，表现为精子数少，活动度低，形态不正常。患此病后由于精索静脉内血液淤滞，可引起阴囊内温度上升，睾丸温度可升高1℃-2℃，且持续升高，可能导致无精子症或少精子症。精索静脉曲张还会导致血液回流受阻，

造成睾丸血液循环障碍，使睾丸的生精和分泌功能不能正常发挥，从而导致睾丸萎缩，丧失所有功能。

“一般情况下，男性不育患者对于病情只要早发现、早治疗，还是有很大的痊愈希望的。”段国铭特别提醒。



## “小胖墩”背痛风险比同龄人增三成

本报讯 背痛是导致全球残疾的最主要原因，并且在儿童青少年人群中很常见，几乎1/10的儿童至少有过一次背痛经历。近期，英国牛津大学、西班牙巴塞罗那自治大学等多机构联合发表在《英国医学杂志》上一项涉及近47万名儿童的新研究发现，与体重正常的儿童相比，肥胖儿童出现背痛的风险增加。

为弄清背痛与年龄、性别、社会经济群体和体重状况之间的关系，科研人员对2006年至2013年间在加泰罗尼亚296个初级保健中心就诊的4岁儿童进行调查，并随访至2016年底或儿童年龄达15岁，中位随访时间5年。研究人员根据世界卫生组织指南计算了以年龄和性别为参考的体重指数，将儿童分为“体重过轻”“正常体重”“超重”或“肥胖”几类。

研究发现，儿童各个部位背痛累积发病率（一段时间内的发病率，该指标表明某种疾病对人某一时间段的危害程度），随年龄增长而增加，到15岁时达到8.93%；儿童（4-15岁）最常见的是腰痛（累积发病率4.33%），其次是颈背痛（2.86%），最后是胸痛（2.46%）。儿童背痛累积发病率随体重指数的增加而增加，在体重正常的儿童中背痛累积发生率约为9%，在超重和肥胖儿童中分别约为11%和12%；调整年龄、性别、社会经济地位和国籍后，超重和肥胖儿童在15岁前患背痛的风险分别增加18%和34%。此外，女童背痛的累积发病率（10.31%）整体高于男童（7.62%），女童比男童患背痛的可能性高40%。

研究人员表示，这项研究表明，超重或肥胖的儿童患背痛的风险增加，从小就保持健康体重可以降低儿童和成人背痛的患病率。

（李强）

睡觉吃饭没个准点，运动服药随心所欲：

## 慢性时差毁坏健康

日出而作，日落而息；草木循序生长；候鸟回归家乡……古往今来，自然界就是这样的运行模式，一旦出现时间的偏移，便免不了了一场生物钟的混乱。近日，《科学进步》杂志发表的一项新研究指出，当生物体出现“慢性时差”时，免疫节律就会改变、倒置，甚至完全消失，肿瘤就会失去控制，引发病情恶化。这里的“慢性时差”指的是一种“慢性不协调”状态，即在生物钟被打乱、形成时差的基础上，等到机体适应一段时间后，又将时间偏移一些，再次形成时差，进而导致生物钟的运行秩序被长时间打乱，与昼夜时间越来越不同步。

生命时报记者采访专家后了解到，慢性时差在我们生活的多个方面普遍存在，它一步步摧毁身体的事实却常被人们忽视。

### 熬夜导致睡眠“时差”

睡眠是调整人体生物钟“看不见的手”。数据显示，今年上半年疫情居家时期，全国有超3亿人存在睡眠障碍，虽然大部分人睡眠时间多了，但整体睡眠时间延迟了2-3小时。中南湘雅三医院全科医学部主任唐秋萍解释道，不少人睡前玩手机、熬夜直接导致就寝时间延后，且时间从不固定，忽早忽晚，导致生物钟不断偏移，影响睡眠；平时睡不够，周末疯狂补觉，进一步打乱生物钟，阻碍生理节奏的正常运行，出现“慢性时差”。长期如此，不仅导致体内许多生理功能紊乱，如睡眠障碍、内分泌失调、免疫功能下降，还可能引起大脑内淀粉样蛋白增多，增加患阿尔茨海默病的风险。

上海中医药大学附属龙华医院内分泌科主任杨华表示，中医经典《黄帝内经·素问·上古天真论》称：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这说明作息顺应自然对长寿的重要性。

唐秋萍说，身体能感知时间的途径是光和食物。如果出现生物钟紊乱，我们可通过光、温度和调整就餐时间来重新设置生物钟，如早上起来打开窗户，呼吸一下新鲜空气；有条件者出去晒晒太阳，活动身体后再吃早饭等。



资料图片

### 用药时间也有“生物钟”

开具处方时，医生总会再三叮嘱患者要严格按照规定服药，这背后其实是药物“生物钟”决定的。唐秋萍解释说，药物半衰期、药理学特征、疾病特征等影响着药物服用的时间。药物半衰期是指首次服药后，体内血药浓度下降一半的时间，反映药物在体内消除速度的快慢。此时，患者需第二次服药，以稳定体内的血药浓度，保证治疗质量，这就是服药间隔的原理。通常，每种药都有固定半衰期，差别也较大，这与药物性质、肝肾等器官的解药能力有关。半衰期长，说明药物在体内消除慢，服药间隔要长；半衰期短，说明在体内消除快，服药间隔需短些。因此，有些药物一天要服3-4次（间隔6-8小时），有些1天只服1次（间隔24小时）。

生活中，人们错过服药时间、随后又补服的情况时有发生，这是错误且危险的做法。如果一顿忘了吃药，可能会导致身体中药物浓度不够，降低药效；如果擅自缩短给药时间，则可能导致体内药物蓄积过量，出现毒副作用；有些患者在症状减轻时，擅自延长给药时间，可能导致病情反复。

### 不同运动有最佳时段

研究发现，昼夜节律可影响核心体温、肌肉力量、有氧能力及无氧能力，从而影响耐力、摄氧量、运动能力等。为了减少运动损伤，运动时间也该按节律安排。长距离运动：清晨。《国际癌症杂志》发布的最新研究发现，早晨8-10点运动，前列腺癌、乳腺癌发病风险可下降约26%。此外，核心体温越高时，耐力越差。一般核心体温在傍晚或夜间最高，自然醒醒的前两个小时最低。因此，如果进行长跑、骑行等需要耐力的长距离项目，最好在体温较低的早晨。

无氧运动：傍晚。骨骼肌力量是运动的基础，尤其是无氧运动，也有明显的昼夜节律。研究数据表明，肌肉力量峰值一般在17-19点出现，如股四头肌在19点左右达到力量峰值，背部肌肉力量是晚上大于早晨，所以此时进行无氧运动再合适不过。

有氧运动：傍晚。对有氧运动来说，摄氧能力对运动的正常开展至关重要。休息时的摄氧量有明显的昼夜节律，在早晨4点水平最低，傍晚达到峰值。在心肺系统状态较好水平时进行有氧运动，有利于提高心肺功能。

### 吃饭时差久积成病

现今社会，生活节奏快，“吃饭没点儿”“常吃夜宵”是不少人的常态。唐秋萍表示，虽然都是“吃饱饭”，但吃饭时间总是不固定，日积月累便后患无穷。因为胃肠道功能、胰岛素分泌在24小时内有周期性变化，符合一日三餐的节奏。比如一餐后，胰岛素开始分泌，胃肠在4-6小时后完全排空，便可进行下一餐。如果该吃饭时不吃，胃肠便没有食物消化，胰岛素不分泌，胃肠就像是“空耗”的机器，进行没有意义的工作；再次进食时，本该休息的胃肠又被“拉”起来工作，胰岛素也会大量分泌，对消化系统来说是额外的负担，久而久之便可能引起代谢类疾病。此外，饮食不规律，肠道内各类菌群的动态平衡也可能被打破，长期如此可能出现生理疾病，比如炎症性肠病。

《吕氏春秋·尽数》中载文称：“食能以时，身必无灾”，强调按时进食能减少疾病。专家表示，切忌长期不规律进食，每日最好有固定的吃饭时间，尤其是早餐不能忽略。即便有突发状况导致不能按时吃饭，建议大家吃一些健康零食和水果作为暂时的能量补充，以保障胃肠及时而动。（王冰洁）

## 均价700元的冠脉支架能否用得上、用得好？

（上接B1版）

钟东波表示，从药品集采的经验来看，一方面要让医保、卫健、市场监管等部门在耗材生产、采购、使用、配送、付款和质量监督等全链条形成政策合力；另一方面可通过落实结余留用等政策激励医疗机构使用，破解利益冲突难题。

据介绍，结合药品集采的经验，联采办已经制定了后续采购量落地执行的相关保障措施，包括：已经实行DRG（按疾病诊断相关分组）付费的地区不下调支付标准，结余部分医疗机构可以留用；尚未实施DRG付费的地区，医保将拿出结余资金的50%用于激励医疗机构。

从此前地方试点的实践来看，获取结余留用资金，对于医院和医生的激励作用明显，关键在于落实。张铁军说，集采留出来的空间，应该用于未来医疗服务价格的整体调整。只有让医疗机构的技术价值得以体现，多方受益，改革成果才能多方共享。（屈婷）