

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可能会感到惊讶。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功能障碍、输精管炎症等疾病，会直接导致精子活动力减弱，进而引发不育。

据介绍，除了沙眼衣原体感染可诱发男性不育，还有以下4种基础病能引发男性不育：1.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，但近年来发现，单侧隐睾的不育率达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。2.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。3.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。4.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。



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”

常做家务的女性骨骼更强壮

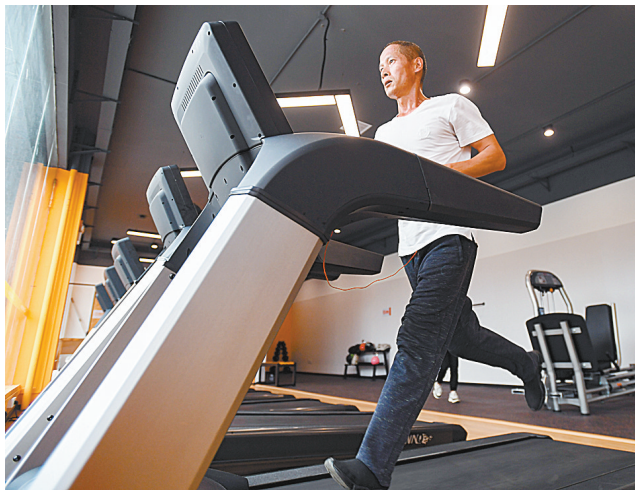
本报讯 美国伊利诺伊大学厄巴纳香槟分校杰克曼高级科学技术研究所人类学家发现，与以久坐为生活方式的女性相比，花大量时间做家务（如种植水果和蔬菜、清洁地毯、擦窗户和照顾孩子）的妇女骨密度更高，整体骨骼更健康。

先前在该领域的研究已考察更年期妇女的骨密度测量值。研究人员这次将考察重点放在18岁至46岁女性身上，这个年龄段的人群在骨密度研究中并不常见。研究人员重点考察生活在波兰农村的123名妇女，她们的生活方式涉及大量农业和家务劳动。研究人员获得参与者基本的身体测量值，并观察她们的身体活动模式。研究人员还使用骨密度测定仪，这种便携式设备可方便地进行骨密度测量。

分析结果显示，经常做家务的女性桡骨（拇指底部的骨头）骨密度更高。（刘彦弟）

养护身心重在黄金十年

近日，德国慕尼黑大学等机构在《美国国家科学院刊》上发表的一项研究指出，人类生命周期内的认知能力从35岁就开始“走下坡路”了。该研究收集了1890-2014年4294名职业象棋选手的数据，分析后发现，在0-20岁期间，人的认知能力会快速增长；20-35岁期间缓慢增长；35岁左右达到巅峰，之后到45岁前，将是一个下降的缓冲阶段，衰退速度较慢；45岁以后则会快速衰退。研究人员把上述变化曲线形象地描述为“驼峰曲线”。



近日，在长沙市长沙县开元路社区的一家智慧社区健身中心，居民在有氧区跑步。新华社发

中南大学湘雅医院健康管理中心副主任唐文彬解释说，认知能力受损除了与基因、种族、家族史等不可改变的因素相关外，还与受教育程度、生活方式（如缺乏运动、饮食不健康、吸烟、酗酒等）及某些疾病（如“三高”、抑郁等）因素有关，通常这些因素会叠加共存。也就是说，认知能力的损伤一定程度上反映出中青年时期的“健康危机”。除了认知能力，身体各系统健康都有类似“驼峰”的曲线变化，大多在30-35岁后开始逐渐衰退，因此，35-45岁堪称身心健康转折的关键期，大家若抓住机会，巩固健康，做好疾病预防，会有助于延缓身体机能的全面衰退。

免疫力守护期

强大的免疫力可以保护身体不受外界病原体入侵，并及时清除体内的“坏分子”以维持健康。唐文彬说，通常，12岁以下儿童处于发育期，免疫功能还不完善，所以容易生病；12岁后，免疫功能逐步稳定；35-45岁后，免疫细胞随年龄增长而减少，免疫功能出现衰退。

“虽然年龄增长是免疫

细胞的‘敌人’，但生活方式因素导致的免疫力下降更值得重视。”唐文彬说，饮食、运动、情绪、睡眠等因素都会影响免疫力。三四十岁的人相对承受着更多对免疫力不利的因素，如工作压力大、家庭责任重、作息紊乱、易肥胖超重等，这些都会使体内免疫物质和生长因子合成量大幅减少。长期免疫力低下，免疫细胞不能发挥正常作用，人容易发生感染性疾病，甚至对机体的自我监视能力下降，导致肿瘤发生。年龄增长不可逆转，但改变生活方式有助延缓免疫功能衰退。在30-40岁的关键时期，人们应重视“解压”，尽量保证饮食均衡、作息规律，尤其处于孕期、哺乳期的女性，更需加强免疫力。

养骨黄金期

国家卫生健康委员会2018年发布的《中国居民骨质疏松症流行病学调查报告》显示，我国低骨量人群庞大，40-49岁人群低骨量率为32.9%，50岁以上人群低骨量率达46.4%。《中国骨质疏松

杂志》上一项研究强调了低骨量年轻化的问题，30岁以下人群的骨质疏松发病率异常增高，达21.9%，甚至超过了50-59岁人群的发病率（20.8%）。

唐文彬表示，人的骨量变化也呈“驼峰曲线”：青少年时期，骨骼密度逐渐增加，30-35岁时达到峰值，此后随着年龄增长，骨量逐渐减少。从医院体检的情况来看，30岁出头就患上骨量低下的病例确实有所增多。长期摄入高钠饮食、体力活动不足，尤其是一些职场白领爱喝咖啡、吸烟酗酒、不爱晒太阳等习惯，都会导致骨量提早丢失。“三四十岁时是骨量曲线的转折点，如果能杜绝不良习惯，养护好骨骼，将会是‘骨量银行’中最宝贵的一笔财富。”唐文彬说。

生育力保健期

众所周知，年龄是影响生育力的主要生理因素。通常，男性生育能力的“拐点”发生在40-45岁；女性从30岁开始，生育力就呈渐进式下降。首都医科大学附属北

京妇产医院生殖调节科主任医师陈素文告诉《生命时报》记者，现代人由于工作繁忙，社会竞争压力大，晚婚晚育趋势愈加明显，35岁后才生育的人越来越多。因此，三四十岁逐渐成了保护生育力的关键期。

陈素文说，临床不孕不育症的病例中，女性因素较多，但男性的因素近些年一直呈上升趋势。通常，女性35岁后的卵子质量较低，肥胖女性易患多囊卵巢综合征，怀孕会很困难。而男性在这一时期，过度疲劳、作息不规律、用脑过度等因素都会造成精子活力、数量下降，进而影响生育力。

身材管理期

欧洲一项研究表明，35-40岁是女性发胖的高峰期；男性在40-45岁之间最容易发胖。唐文彬说，多数人都逃脱不了“中年发福”的魔咒，这是因为45岁后，人体基础代谢率开始下降，再加上这一阶段的人普遍压力大、应酬多、睡眠质量差，更易发福，出现“水桶腰”和“啤酒肚”。

“中年发福是诸多慢病的‘万恶之源’，不仅容易合并脂肪肝、高脂血症、高血压等疾病，还可能诱发糖尿病、冠心病等。因此，三四十岁时管理好身材，对老年健康长寿至关重要。”唐文彬说。

最后，专家们表示，虽然人体正常生理功能的变化规律不可逆转，但我们有很大干预空间。在35-45岁这一身心健康的重要转折期，最重要的是做到自律，坚持健康合理的饮食习惯、规律睡眠和适度运动，掌握工作节奏与家庭生活的平衡，提升心理韧性对抗孤独感。

（石筱璇）

孕期夫妻不和睦或影响宝宝行为

本报讯 一项由多国研究人员参与的研究显示，如果孕期夫妻关系紧张，孩子两岁前出现情感和行为问题的可能性会增加。

英国剑桥大学、伯明翰大学、美国纽约大学和荷兰莱顿大学研究人员调查来自英国、美国和荷兰共438名初次怀孕的孕妇，分别在孕妇孕晚期、宝宝4个月大、14个月大和24个月大时，让调查对象填写问卷，接受面对面访谈。

结果显示，首次怀孕女性产前幸福感直接影响孩子两岁前行为。如果孕期感到精神压力大和焦虑，她们的孩子更可能在两岁前出现行为问题，如乱发脾气和躁动。另外，如果夫妻关系在女方产后初期紧张，孩子两岁前出现爱哭、闷闷不乐、易受惊吓等情感问题的概率增加。

研究人员指出，数据显示，女性孕期中夫妻双方心理健康问题对子女行为方面的影响很大，强调需要将孕产妇的（精神）支持扩展至男方。（敏稳）