

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

科学饮食有利于提高精液质量

本报讯 有数据显示,近年来男性精液质量逐渐下降,由男性因素导致的不孕影响了全球 25% 的育龄家庭。对此,市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举说,男性精液质量下降的具体原因目前尚不清楚,但是有证据表明,日常饮食会影响男性精液质量。

那么,如何科学饮食才能提高精液质量呢?席文举说,可以多吃水果、蔬菜和谷物等食品。水果和蔬菜富含水、抗氧化的维生素(维生素 C、维生素 A)、抗氧化矿物质(钾、镁)、叶酸和纤维素。不少研究显示,氧自由基会损伤精子 DNA 质量,进而影响精子的密度、活率、运动率,甚至可能造成孕妇流产、胎儿畸形等问题。而食物中的

抗氧化物质可以对抗自由基,并且能消除自由基产生的不良影响,所以多吃富含抗氧化物质的水果和蔬菜可以提高精液质量。叶酸主要存在于绿叶蔬菜中,而叶酸在 DNA 合成中有着重要的作用,摄取足够的叶酸同样有利于提高精液质量。同时,水果、蔬菜和全麦食品富含纤维素,纤维素可以降低血液中的雌激素水平,这对于提高男性精液质量来说也很重要。鱼类、贝壳类及海产品中富含 Omega-3(DHA 和 EPA),多吃这类食品可以提高精液质量。DHA 与 EPA 是人类必需的脂肪酸,DHA 与 EPA 在抗炎及抗氧化方面发挥着重要作用。其中,DHA 可以显著提高精子密度和精子活动率。

席文举提醒,有些食品会降低精液质量,比如全脂牛奶、奶酪、大豆制品。目前,市面上有着品种繁多的奶制品,可分为全脂类、脱脂类和奶酪制品类。全脂牛奶及奶酪对精液质量有着负面的影响,因为它们富含雌激素,对男性而言,过多的雌激素在一定程度上会影响精液质量。大豆制品富含植物性雌激素,也会影响精液质量。相反,低脂奶制品及脱脂牛奶则有利于提高精

液质量。再如红肉、深加工肉制品。红肉及深加工的肉制品虽然富含蛋白质,但是同样也含有联苯胺及外源性雌激素,这些东西会降低精液质量。另外还有糖及含糖类零食。糖及含糖类零食增加了肥胖的风险,从而影响人体代谢系统,容易引起 II 型糖尿病,导致胰岛素抵抗。糖与胰岛素的失衡会影响精子生成过程,从而降低精液质量。

(牛瑛瑛)



市五院多学科成功救治多脏器衰竭重症患者

本报讯 今年春节,平顶山市第五人民医院(以下简称市五院)多学科团队持续奋战在抢救患者生命的道路上,其中,内一科和血液透析中心医护团队联合,成功救治一位高龄、极危重的多脏器衰竭患者。

经过 10 多名医护人员、两个科室的联合救治和 72 小时的日夜守护,医护人员依靠过硬的技术、多学科密切的配合,终于在与死神的较量中获胜,2 月 19 日,昏迷了 3 天的 74 岁的宋老太意识终于清醒。

2 月 4 日,宋老太因胸闷、呼吸困难到市五院就诊。该院内一科诊断发现,老人为急性大面积心肌梗死,同时合并全心衰、肾功能异常,影像检查发现胸腔大量积液,再加上老人有多年糖尿病、高血压病史,血压、血糖很高,病情极其危重。

住院期间,内一科主任李青、医生马梦妍积极救治,经过控制血压、血糖,纠正心衰、改善肾功能等治疗,老人病情初步稳定。2 月 14 日,老人突然出现水肿、无尿等情况。2 月 15 日早上,老人突发意识障碍、呼吸衰竭。

李青团队立即着手完成一系列相关检查,老人病情的危重程度让人揪心:心源性休克同时合并急性肾衰竭、高钾血症、代谢性酸中毒等多脏器功能衰竭。情况危急,李青立即上报医院,同时联系血液透析中心联合会诊救治。

救治团队仔细梳理患者各项异常的生命体征和检查结果,血液透析也许会给老人带来一线生机。但老人高龄、有心脏支架植入病史、血管条件差,再加上严重的代谢性酸中毒、高钾血症、意识障碍、多脏器衰竭,血液透析的难度非常大。重重困难之下,血液透析中心主任郭磊,护士长杨曼,护士陶林雅、张沛投入救治。

救治团队顶住压力、不顾疲惫,经过权衡利弊,选择股静脉置管为意识障碍且烦躁不能配合的老人置管成功。闯过了置管这一道难关,接下来就是透析关。维持内环境稳定、密切观察每一项指标,实时评估、精准调控,透析过程可以说是小心翼翼,如履薄冰。在多学科强力支持和医护人员精心救治下,宋老太的生命体征逐渐平稳,各种异常指标逐渐恢复,情况逐渐改善。

2 月 19 日,宋老太意识终于清醒。这一例高龄危重、多脏器功能衰竭患者的救治成功,标志着市五院在老年危重患者联合治疗领域再上新台阶。

(李莹)

改变饮食习惯 降低患直肠癌概率

近日,日本音乐家坂本龙一通过微博公布了自己确诊直肠癌的消息,称自己将“与癌共生”。这一消息引起了网友的广泛关注。直肠癌是消化道常见的恶性肿瘤之一,其发病率在恶性肿瘤中居于前列。由于直肠癌和痔疮都表现为大便带血,因此许多人会把直肠癌误当成痔疮,认为“十人九痔”,无需担心,从而延误了治疗。

远离直肠癌要保证健康饮食

“肿瘤在一定程度上是个衰老疾病。”江苏省中西医结合医院肛肠科副主任中医师葛永盛告诉记者,肿瘤的发病率总是随着年龄增长而提升。肿瘤是个沉默的杀手,它的攻击是一个漫长的过程,但只要是在恶变之前查出或预防,就能成功地躲开它。

那么,在生活中怎样预防直肠癌呢?葛永盛表示,当前直肠癌发病率日益提



资料图片

高,和人们饮食习惯的改变关系密切。要降低罹患直肠癌的概率,从饮食上加以注意是很重要的。

“高脂、高蛋白的饮食要少吃,尤其是油煎或烘烤的肉类,在烹制过程中会产生致癌物质,增加患直肠癌的风险。腌制食品和放得太久的食品,也应尽量远离。”葛

永盛说,与之相对的,是要多吃蔬菜和水果,特别是十字花科的蔬菜、洋葱、绿茶等。不过,这些食物虽然可以改善健康情况,但要想达到药用的程度,还是远远不够的。因此,去医院筛查仍然很有必要。不但有便血、腹痛等症状的人要及时就诊,上了年纪后也要定期筛查,

防患于未然。

大便带血,不都是痔疮

直肠癌与痔疮虽然发病位置相似,但二者之间有着本质的区别。

“常言道,‘十人九痔’。痔疮的发病率很高,和直肠癌的症状又很像,这就使得人们容易对直肠癌疏于防范。”葛永盛告诉记者,痔疮和早期直肠癌最大的共性是便血,都没有明显的腹痛,再加上排便不净等相似症状,导致很多直肠癌患者都误以为自己得了痔疮,对此没有提高警惕,以至于病情恶化。也有些人以为可以通过血的颜色判断是痔疮还是肿瘤——血色鲜红的是痔疮,暗红的是肿瘤。这种观念也是不可靠的。肿瘤在直肠中的位置不同时,颜色就可能不一样。要明确界定这两者,一定要到医院做专业的检查。(周碧莹)

乳房上提术,重现女性的形体美

近日,平顶山市第一人民医院(以下简称市一院)乳腺外科成功为一例乳房重度下垂的女士实施“改良法乳房上提整形术”,患者术后恢复良好,对上提后的双侧乳房外形满意。

2 月 17 日,笔者在市一院乳腺外科了解到,患者郭女士今年 33 岁,是一位两个孩子的母亲。自从哺乳完第一个孩子,她的双侧乳房开

始松弛下垂。哺乳完第二个孩子后,乳房像两个长条贴在胸腹部,这给爱美的她带来无尽烦恼。

郭女士也曾想过做乳房整形手术,但动辄数万元的手术费用让她望而却步。不久前,与闺蜜聊天,她提及自己的烦恼,闺蜜告诉她市一院乳腺外科主任邹力君乳房整形手术做得很好。于是她来到该院,邹力君告诉她可

以通过手术纠正乳房下垂。

住院后经精心设计,邹力君团队为郭女士做了乳房整形手术。术后第一次换药,郭女士看到下垂到腹部的乳房回到了胸部,而且乳房饱满挺拔,且看不到疤痕,她十分满意。

据邹力君介绍,哺乳后的女性乳房松弛和下垂很常见,刻意减肥的女性也容易出现乳房下垂,生孩子前乳

房已松垂的女性哺乳后下垂可能更严重。乳房下垂不仅影响美观,严重的还会给工作和生活带来不便,可以通过整形手术纠正下垂,使松弛的乳房饱满挺拔。目前国内外大多数医院的重度乳房下垂上提整形术几乎都有直视明显的疤痕,该科对术式进行了改良,让疤痕隐藏起来,为受乳房松弛下垂困扰的爱美女性带来了福音。(李莹)