

市计生科研所不孕不育诊治中心专家提醒：

当心糖尿病让男性不育

本报讯“糖尿病还能引起不育症？”近日，鲁山县的张先生因多年不育来到市计生科研所不孕不育诊治中心咨询，当被告知他多年的不育可能与他患糖尿病有关时，他感到很惊讶。

据市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举介绍，现在糖尿病的发病人群不断年轻化。“正是年轻化的糖尿病妨碍了一部分男性实现为人父的愿望。有学者专门调

查发现，40岁以下男性糖尿病患者中，有25%-30%的人会发生不育。”

糖尿病是如何损害男性的生育能力的？患糖尿病的准爸爸们又该怎么面对自己的生育问题呢？人们一提起糖尿病，马上会想到是体内的胰岛细胞出问题了。同样，糖尿病导致男性不育的途径和机制也大都与此相关，在一定意义上可以说胰岛素分泌缺陷是导致男性糖尿病患者不

育的罪魁祸首。据悉，糖尿病的糖代谢紊乱，使得男性睾丸内的间质细胞（分泌雄性激素）和垂体前叶细胞（分泌促性腺激素）及其他激素的分泌细胞对糖的利用过程发生障碍，以致合成性腺激素和促性腺激素的功能受损。血中相应的激素水平降低，造成生殖内分泌激素分泌功能障碍；还可能致使精子活动需要的能量来源不足，严重影响精子活动度。因为具有良好活动能

力的精子才具有受孕能力，而精子的活动能力来源于精子细胞内的以糖代谢为主的一系列复杂生化事件的有序进行。

“如果包括阴茎在内与性活动完成相关的动脉、静脉血

管和神经已被糖尿病侵蚀，就会出现糖尿病性勃起功能障碍或是射精障碍。当盆腔交感神经系统被损害，则会发生逆行射精，不利于精卵结合，造成不育。”席文举解释说。

（牛璞瑛）



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”



志愿服务暖人心

为纪念中国计生协成立41周年和第23个计生协会会员活动日，5月26日，新华区计划生育协会携手新华区人民医院以及其他相关部门组成志愿者服务团队，在鹰城广场开展主题志愿活动。

当天上午，志愿者服务团队在现场为群众提供免费的健康讲解、测量血压血糖、生育指导等健康服务，向群众宣讲讲解优生优育、计生惠民政策，为群众免费发放宣传扇、避孕套和相关宣传资料。 杜昊摄

健康课堂

吃青菜的又一好处： 减轻蓝光对眼睛 造成的氧化损害

“三天不吃青，两眼冒‘金星’”是流传最广的吃蔬菜谚语之一，也有不同版本说，除了眼睛冒“金星”外，肚里、喉咙、头上、嘴里、心里等都会冒“火星”。这个“青”，以前是指小白菜，现在多指绿色蔬菜，甚至泛指各种蔬菜。“金星”或“火星”形容身体出现的各种不适。

中国注册营养师刘萍萍表示，从现代营养学的角度分析，这句话有一定道理，绿色蔬菜（如小白菜、韭菜、苋菜、芹菜叶）中含多种对眼睛有帮助的营养或活性成分，如叶黄素是我们视网膜黄斑中的主要色素，起到过滤蓝光的作用，能大幅减轻蓝光对眼睛造成的氧化损害。如果缺乏会引起黄斑变性，使视力下降，所以被形象地描述为“两眼冒金星”。新鲜蔬菜还为我们提供丰富的膳食纤维、维生素（尤其是β胡萝卜素、维生素C）、矿物质（如钙、钾）、有机酸及其他多种植物化学物（如类黄酮、有机硫化物）、生物酶等成分。研究显示，多吃蔬菜可降低全因死亡率、心脑血管病和死亡风险，以及部分癌症（如食管癌、结肠癌）的发病风险。

根据《中国居民膳食指南（2016版）》，普通健康人每天最好能吃300—500克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半。如果有条件，最好每天吃5种以上蔬菜。比如今天吃油菜、香菇、胡萝卜、豌豆、红苋菜，明天吃菠菜、海带、西红柿、豆角、紫甘蓝。吃蔬菜还要注意两点。一是不能用腌菜和酱菜代替新鲜蔬菜。腌菜和酱菜不属于蔬菜，它们经过腌制，不仅盐含量大幅上升了，维生素也损失了不少，某些“暴腌菜”还会产生过多的亚硝酸盐。二是水果不能完全代替蔬菜。蔬菜和水果属于不同的食物种类，在营养价值上各有特点。特别是深色蔬菜，在维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的含量上，往往比水果高不少。而且，蔬菜的品种比水果多很多，不吃蔬菜会减少很多营养来源。（生命）

疱疹性咽峡炎，你了解多少

每年五六月份是疱疹性咽峡炎的高峰期。最近就有一些患儿因为咽喉红到广东省妇幼保健院就诊，咽喉发红是不是疱疹性咽峡炎的重要特征呢？这种疾病该如何治疗呢？为此，羊城晚报记者特别请广东省妇幼保健院中医科主治医师刘嘉芬详细谈谈疱疹性咽峡炎的防治。

口咽部的疱疹是典型特征

疱疹性咽峡炎这个疾病除了全身症状，比较特异性的体征是咽峡部的疱疹，初起时咽部充血，并有散在灰白色疱疹，周围有红晕，直径2-4毫米，数目不等，1-2天后破溃形成小溃疡，多见于咽腭弓、软腭、悬雍垂及扁桃体上，也有少数在口腔其他部位的。

刘嘉芬指出，通过流行病学史，比如在流行季节与疱疹性咽峡炎、手足口患儿有直接或间接接触、当地幼托机构或周围人群有流行等以及临床表现就可以临床诊断了。病原学的诊断需要采集标本进行核酸检测、分离出肠道病毒、急性期血清肠道病毒IGM抗体阳性、恢复期血清相关肠道病毒的中和

抗体比急性期有4倍及以上升高。

多见于6岁以下儿童

疱疹性咽峡炎是肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染疾病，主要病原是柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型，主要经粪-口途径、呼吸道飞沫、接触患儿口鼻分泌物以及被污染的手和物品而感染。因为可以通过多种途径传播，幼托机构、早教机构等儿童密集的场所容易暴发。

“因此，疱疹性咽峡炎多见于6岁以下学龄前儿童，潜伏期3-5天临床表现是发热、咽痛、口痛、咽峡部疱疹，小婴儿因口痛影响进食，少数可并发高热惊厥、脑炎等。”刘嘉芬说，“疱疹性咽峡炎病程一般4-6天，大部分患儿都恢复良好，但个别重症患儿会并发脑炎、无菌性脑膜炎、急性迟缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肌炎等。该疾病四季都可以发病，但比较集中在春夏季节，尤其是五六月份。”

值得注意的是，由于手足口病与疱疹性咽峡炎有部分交叉的病原，部分手足口病患儿发病早期表现为疱疹

性咽峡炎，随后出现掌心、足底、臀部、膝部红色皮疹或疱疹。所以也要提醒疱疹性咽峡炎的患儿家属留意后续手足等部位是否出皮疹。

居家隔离治疗，注意退热

患儿应居家隔离两周，避免交叉感染，做好呼吸道隔离，比如戴口罩。家长应将患儿污染过的物品进行高温消毒（肠道病毒在4℃可存活1年，但不耐高温），勤洗手。

在饮食上要清淡，可以少食多餐，毕竟咽痛也比较影响食欲。在饭后可以用淡盐水或生理盐水漱口，比较小的患儿不会漱口，可以用生理盐水擦拭口腔。

另外，刘嘉芬还提醒家长要观察患儿病情，观察体温（体温超过38.5℃，1-2小时测一次体温，一般无特殊4小时测一次）、精神状态、饮食状态，观察手足臀部等部位有无皮疹。由于患儿一般会发烧，可以采用物理降温，比如退热贴、头部冷敷、枕冰袋等。当体温超过38.5℃时，可使用退烧药，布洛芬或对乙酰氨基酚（1岁以下）。

如果持续高热不退、精

神差、嗜睡、烦躁不安、面色苍白、肢体抖动、肌无力、吸吮无力、呼吸困难等，要及时就诊。

目前尚无特效抗肠道病毒药物，但中医治疗疱疹性咽峡炎有较好的疗效，可以缩短病程，加快康复。中医认为，疱疹性咽峡炎主要病机是湿困脾胃，邪犯肺脾。脾胃十分重要，脾失健运，湿邪困阻，因此建议用一些健脾化湿的食疗：一般人群可用扁豆、眉豆、苡实、茯苓、陈皮炖排骨汤；平素脾虚者可选择五指毛桃黄豆炖排骨汤，既补气又化湿。

得过一次还会再得吗

有一些家长会问：“以前得过疱疹性咽峡炎、手足口病，还会不会再得？”刘嘉芬说，可能还会得。因为引起这两类疾病的肠道病毒有20多种，就算感染过，对其中一种病毒免疫，但对另一种病毒还是没有免疫力，所以可能会重复得病。

她建议家长注意儿童的手卫生，勤洗被晒被。去人员密集场所一定要记得戴口罩。另外可接种EV71疫苗（6月龄-5岁），最好在12月龄前完成两次接种。（张华）