

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

精子形态学检查可判断男性生育能力

本报讯“幸亏在你们这里做了精子形态学检查，找到了不孕原因，消除了我们多年的困惑，现在我妻子已经怀孕两个多月了。”几天前，在市计生科研所不孕不育诊治中心，来自舞钢市的刘先生兴奋地说。

据了解，刘先生和妻子结婚5年一直未育，双方都去医院检查过，但没发现有什么异常。半年前，他们来到市计生科研所不孕不育诊治中心，该

中心医生席文举建议刘先生做一下精子形态学检查。刘先生刚开始拒绝做这一检查，他认为之前做过精液常规检查，结果显示精子的相关数据都在正常范围内。后在医生的耐心解释下，他才做了精子形态学检查，结果显示的确不正常。

据席文举介绍，他在接诊时经常遇见像刘先生这样的患者，精液常规检查中的数据都正常，女方检查也是正常的，但

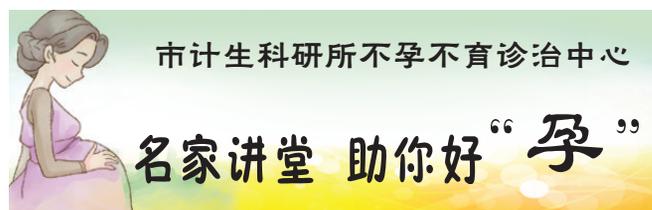
就是不能怀孕。实际上精液常规检查只能对精子的一般情况（如数量和活动情况）进行观察。对精子而言，它要有好的头部、颈部和尾部，才能完成游动和冲破卵子的过程。如果精子头部的核异常，精卵结合会发生障碍，即使结合为受精卵，也不会正常发育成胎儿。

精子形态学检查是用特殊方法将精子染色，在高倍镜下观察精子的头部、颈部和尾部

形态。若精子头部、颈部和尾部异常，精子的形态就会不正常。“如精子形态学检查不正常，医生结合不育者的其他表现，找

到引起精子形态异常的原因对症治疗，便可提高妻子的怀孕率。”席文举说。

（牛瑛瑛）



长期穿高跟鞋 小心这五大危害

很多女性都对高跟鞋很着迷，尤其是细高跟。殊不知，高跟鞋在带给女性美丽的同时，也可能让女性付出健康代价。专家提醒，如果女性长时间穿高跟鞋，可能会引起足部、膝关节、脚踝等部位的损伤，建议日常减少穿高跟鞋的次数，在出门逛街、购物、运动、爬山时，可以穿舒适、轻便的运动鞋或是休闲鞋。

广州32岁的吴女士十几年前就有了穿高跟鞋的习惯，然而就在最近，她的脚趾出现了惊人的变化，两个大脚趾外侧分别形成一个硬疙瘩，走路一久就疼痛不已。由于高跟鞋的挤压，吴女士的左脚大脚趾偏向二脚趾，久而久之大脚趾一旁就多出了一个“拐”，现在只能通过手术来缓解症状。

广州市红十字会医院骨科主治医师王敏介绍，高跟鞋在带给女性美丽的同时，也会让女性付出健康代价。像吴女士一样，如果女性长时间穿高跟鞋，可能会引起足部、膝关节、脚踝等部位的损伤。

危害一：扁平足，脚部关节疼痛

扁平足是指足弓低平或消失，在站立或行走时足弓塌陷，最终引起足部疼痛，这是一种畸形的足部形态。女性长期穿高跟鞋，前脚掌会承受身体的大部分力量，而不是平均分布于整个脚掌。这种不正常的走路姿势，不仅会让前脚掌变宽，大拇指外翻，还会导致脚底的拱桥筋腱被拉扯。如果长期如此，筋腱就会不断变松弛，足弓发生塌陷，甚至消失，最终发展为扁平足。这也是长时间穿高跟鞋足部会疼痛的原因。

危害二：甲沟炎，脚趾挤压变形

由于高跟鞋的设计，前部空间狭小，很容易让脚指甲受到外力强烈的挤压，渐渐地脚指甲就会嵌进肉里，



资料图片

最终被细菌感染而诱发甲沟炎。

研究也发现，女性穿高跟鞋的时间越长，患甲沟炎的风险就越大，尤其是在小趾和拇趾处。同时，长期穿高跟鞋，脚部就会受到频繁的摩擦和挤压，很容易导致鸡眼和老茧的产生。除此之外，高跟鞋的尖头设计还会导致脚趾的外翻，如果没有引起重视，后期就必须通过手术来矫正。

危害三：膝关节炎，加剧膝关节磨损

哈佛医学院最新研究发现，穿高跟鞋会给膝关节带去压力，从而导致膝关节软骨磨损，最终发展为骨性关节炎。

我们平常走路，是足部、膝盖、腿部肌肉等部位共同合力的结果，但穿上高跟鞋时，就会改变足部踝关节的功能，让髌和膝关节承受更多的力来保持步态稳定。长期如此，膝关节的磨损就会加剧，最终诱发膝关节炎。

危害四：脚踝扭伤，行动受限

穿高跟鞋时，我们主要依靠脚趾向前行进，保持平

衡。这会增加小腿肌肉的紧张度，缩短腿部的肌腱，从而损害脚踝，而脚踝对维持人体的平衡是很重要的，当踝关节的稳定性功能降低，必然会增加脚踝扭伤的概率。

危害五：导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等

穿高跟鞋还会对腰部造成损伤。穿上高跟鞋后，行走时重心从胯部被迫上移至腰部，腰椎处在紧张状态，时间越长，腰部肌肉和腰椎受到的损伤越大。到最后，就发展成椎间盘突出、骨质增生（骨刺）。很多患有慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症的女性多有长期穿高跟鞋的生活史。

王敏介绍，现在有些高跟鞋的高度达到了十几厘米，人体的前倾度进一步加大，重心再次上移，就会影响到颈椎，很多女性甚至出现了颈肩肌肉劳损和颈椎病。

王敏提醒，鉴于穿高跟鞋有这么危害，女性朋友还是需要减少穿它们的次数，在出门逛街、购物、运动、爬山时，可以穿舒适、轻便的运动鞋或是休闲鞋。

（张青梅）

市二院驻村工作无缝交接 全力推进乡村振兴

□记者 魏应钦
通讯员 郭傲寒

本报讯为认真贯彻落实上级关于实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的工作部署，8月24日上午，市二院党委书记老静洁，院长杨振民，副院长刘擎国、孟凡杰、王忠民等院领导班子成员及宝丰分院院长鬻国庆，带领相关职能科室负责人一行15人，到市二院对口帮扶村——宝丰县前营乡张吴庄村进行帮扶工作交接和开展帮扶助学活动，并前往前营乡岳坟沟村开展新的乡村振兴帮扶工作。

当天上午9时30分，市二院党政领导班子一行到达张吴庄村，与该村两委班子共忆近4年来的脱贫攻坚历程，共话脱贫攻坚成果。张吴庄村两委对市二院的大力帮扶及为该村带来的翻天覆地变化表示衷心感谢，对驻村干部的工作给予了充分肯定。

接着，老静洁和杨振民代表该院为该村今年考上大学的两名学生分别捐赠了3000元的助学金，并对该村几年来对市二院驻村干部工作的支持与配合表示衷心感谢。

心情不好肠胃也差

本报讯心情不好会导致压力大、食欲差，甚至会导致胃肠功能紊乱。美国胃肠病学家马文·辛格博士的一项最新研究认为，心情不好压力大会从多方面影响肠道健康。

首先，压力会改变肠道菌群结构。由大量“好”细菌和其他微生物组成的肠道微生物群平衡是肠道健康的重要标志之一。心理压力（尤其是慢性压力）可改变肠道菌群，进而影响肠道菌群的平衡，使坏细菌增多，从而导致肠胃不舒服。肠道微生物群还可通过肠道一大脑“通道”影响心理健康。芬兰图

老静洁说，张吴庄村在脱贫攻坚工作中付出了大量的努力，如今人居环境得到了大幅改善，产业发展势头正旺，村民的生活水平不断提高，高质量脱贫工作已圆满完成。尽管该院形式上的帮扶结束了，但彼此的情谊还在，帮扶的火焰还会继续燃烧。

当天上午10时许，大家又来到7公里外的岳坟沟村开展乡村振兴调研工作，并送去了口罩、消毒水等防疫物资以及矿泉水、火腿肠、方便面等慰问品。该村村委是宝丰县前营乡唯一的六星级党支部，该村也是市二院根据上级安排在乡村振兴战略中新结对帮扶村。

在实地察看村子的发展面貌后，市二院党政领导班子一行来到岳坟沟村党员群众综合服务社，与村两委成员沟通座谈。随后，老静洁和杨振民代表该院为岳坟沟村今年被河南农业大学录取的优秀学子高龙霄送上了3000元的助学金，鼓励他学好新知识，增长新才智，把个人的成长进步与家乡的繁荣振兴联系起来，努力成为理想远大、知识丰富的栋梁之材。

尔库大学一项研究发现，孕期压力太大的孕妇所生婴儿肠道细菌相对较少。这表明，早在胎儿期，压力就可能影响到一个人的肠道菌群产生。其次，压力会增加肠道“坏”细菌数量。压力激素（应激激素）和儿茶酚胺、5-羟色胺等化学物质一旦被释放至肠道，就可能使某些细菌的致病性增强。另外，压力还会扰乱消化系统。压力过大很容易导致消化系统功能紊乱，致使便秘、腹泻、小肠细菌过度生长、胃排空延迟（消化不良）、肠易激综合征和胃酸反流等风险大增。

（徐澄）