

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

输精管道梗阻可导致男性不育

本报讯“医生，这病能治好吗？”近日，在市计生科研所不孕不育门诊，患者马先生被查出输精管道梗阻，他这样询问段国铭医生。段国铭告诉他，输精管道梗阻在男性不育中较常见，积极配合治疗是可以治好的。

据介绍，马先生今年33岁，结婚4年一直没孩子。起初他怀疑妻子有问题，当知道是自己的原因时，他一下子慌了神。目前输精管道梗阻在

男性不育中约占74%，而在无精症中则高达40%以上，因此，输精管道梗阻是男性不育的常见原因之一，临床上根据不同诱因及梗阻部位采用药物或手术疗法。

段国铭说，输精管道梗阻分为先天性和后天性，先天性输精管道梗阻指发生在由睾丸至射精管之间的任何部位的梗阻，主要包括先天性输精管缺如或闭锁、先天性附睾发育不良或附睾与睾丸不连

接。后天性输精管道梗阻是指由于炎症、损伤、肿瘤等引起的输精管道梗阻。后天性输精管道梗阻的主要诱因为感染，其主要的病菌是结核杆菌与淋球菌，另外非特异性的大肠杆菌、金葡菌等，都可侵入输精管道的黏膜下层，引起管壁结缔组织增生，从而使输精管道狭窄或闭锁，造成梗阻性不育。次要诱因是损伤，这也是常见的引起男性输精管道梗阻的因素之一。精索静

脉高位结扎术、疝修补术、隐睾松解固定术等都可能损伤输精管、精索内神经、血管及附睾，从而造成继发性损害。

另外，输精管造影也可造成梗阻。因此，泌尿生殖系统感染的男性患者应积极早期诊治，预防并发症的发生。（牛瑛瑛）



“小眼镜”太多 “心灵窗户”要擦净

孩子们的爱眼护眼要做好



资料图片

近日，新华社发布消息，去年我国青少年儿童中有52.7%患近视。新学期已经正式开学了，学生如何爱眼护眼的问题又一次被提出。天津市眼科医院视光中心主任李丽华给家长和学生支招。

不间断用眼会伤眼

李丽华表示，近几年，小学低年级学生近视高发，而且从初中开始，学生中患高度近视的人数越来越多。近视的发生与孩子持续近距离地看书阅读有关，如果孩子长时间不间断地看书，就会伤眼。开学以后，学生们应注意，持续看书学习30分钟至40分钟后，要休息10分钟，让眼睛适当休息和放松。

如今，孩子和手机、平板电脑等电子产品接触的概率大增。此时，家长要掌握“宁远勿近，宁大勿小”的原则。如果孩子在学习过程中确实需要用手机或平板电脑，家长可以将学习内容投屏到电视上或投影到白色墙壁上，放大后再给孩子看，同时要注意让孩子与屏幕或投影保持足够距离。

另外，家长的日常习惯也会潜移默化地影响孩子，如果家长平时就爱捧着手机不放，也会导致孩子效仿。

想要保护孩子的眼睛，家长必须以身作则，尽量少用手机。

不经意间也可能伤眼

随着“双减”政策的出台，一些家长会觉得孩子在学习方面的用眼压力减轻，患近视的概率也就会降低了。

李丽华介绍，其实孩子患近视的原因，不完全和学习的压力有关，也跟家长在日常生活中的关注“盲区”有关。一些家长平时特别关注孩子写作业的时间、握笔的姿势等，但容易忽视的是，孩子在上兴趣班、兴趣小组的时候也可能会因为不正确的坐姿、长时间看东西而影响视力。有科学实验证明，学习钢琴的孩子因为要近距离不间断地看乐谱，往往近视发展得特别快。类似情况还可能发生在练习小提琴、古筝、书法等方面。因此，家长在给孩子选兴趣班或课外活动项目时，可以选择“一静一动”的项目，比如让孩子学一门乐器课，再报一门体育课。

此外，有的孩子怕黑，睡觉时，家长会习惯性地孩子的床头点亮一盏小灯，殊不知这种做法会加剧孩子的

视疲劳，有可能让孩子的近视加剧。

生活细节要注意

李丽华表示，想要保护好孩子的眼睛，还有一些生活细节要注意。比如，孩子日常摄入的营养要均衡，睡眠要充足，每天晒太阳的时间不能太短等。

放松眼睛最好的办法就是远眺，但如果是在晚上难以实现远眺，家长可以让孩子盯住家里的一个最远位置上的物体，盯住看10秒，然后迅速回看自己的鼻尖，10秒后再看向远处的物体，如此反复进行锻炼，可以有效缓解视疲劳。

如果孩子已经患了近视，一些家长可能会寻求一些按摩、针灸等治疗办法。目前医学界认为，这些办法可以缓解但无法治愈近视，拖的时间越长，孩子的近视度数可能会越高。治疗近视，必须及时进行矫正，也就是要给孩子配度数合适的眼镜。另外，在刚佩戴眼镜的一段时间，孩子可能会出现一些不习惯的反应，家长要帮助孩子克服，每天要坚持佩戴眼镜8小时以上，不能时戴时摘，否则反而可能造成近视加重。（胡智伟）

当心“开学综合征”找上门 家长发现这些情况要警惕

本报讯 暑假结束，各地各类中小学校、托幼机构陆续开学。专家提醒，开学期间许多孩子可能会出现“开学综合征”，即一系列生理、心理和行为上的不适表现。学生家长要多留意孩子的精神状态，帮助孩子积极应对开学，更好地适应新学期的学习生活。

西安市儿童医院儿童保健中心主任医师张婕表示，每年开学季，很多家长会发现自己的孩子出现或多或少的情绪问题。比如，有些孩子会找各种各样的理由，明确表示不想上学或害怕上学；有些孩子可能不会明说，但会表现出情绪上闷闷不乐、焦虑或者容易因小事发脾气，身体上出现肚子疼、头疼等不适症状；还有的孩子会出现失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、记忆力减退、上

课走神等现象。

造成“开学综合征”的原因很多，包括暑假生活不规律，孩子的学习与休闲活动未能合理规划，甚至未完成暑假作业而产生压力。此外，假期舒适的生活可能使孩子产生留恋，从而对开学后要面对的学习生活产生抵触情绪。

张婕建议，在开学之际，家长要特别关注孩子身心的细小变化，比如情绪方面的波动、身体方面的不适。一旦发现孩子确实出现了“开学综合征”，家长也不要过分焦虑，应仔细分析孩子身体或者情绪产生问题的原因在哪里，在理解孩子的基础上，进行积极引导。对于厌学情绪严重的学生，家长应及时带孩子到医院进行心理咨询。

（科报）

出汗的4个好处 让你意想不到

本报讯 出汗有助于调节体温，如果不出汗，身体过热的风险就会增加。近日，美国阿拉巴马大学伯明翰分校医学院研究人员总结了出汗的4个益处。

1.让皮肤容光焕发。出汗可冷却皮肤，将部分毒素带到皮肤表面，并让皮肤发亮。甚至有研究表明，对于一些炎症性皮肤病患者来说，出汗可以增加和维持皮肤的含水量减轻炎症。

2.不良情绪得到宣泄。当感觉热时，心脏会加快泵血速度。这样做是为了保证来自身体内部的热血快速流过皮肤内的静脉，通过出汗实现冷却功能，然后再循环冷却身体内部。心脏进行这种锻炼时会释放出快乐激素（内啡肽），不良情绪也会得到宣泄。此外，荷兰乌得勒支大学一项研

究表示，自己出汗还能让周围的人感觉快乐。

3.促进心脏健康。坐在桑拿房里无疑会让人大汗淋漓。东芬兰大学公共卫生学家的一项研究成果显示，经常桑拿浴（每周4次）的人不仅心源性猝死的风险降低，患上致命性心血管疾病和全因死亡的风险也较低。

4.身体素质强。与不爱运动的人相比，身体活跃的运动员在锻炼时更早出汗，出汗量也更多。韩国顺天乡大学医学院生理学家要求一组长跑运动员和久坐不动的人骑自行车。结果显示，前一组人不仅能更早地出汗，而且还激活了更多的汗腺，这造成了他们出汗量相比之下更多。而众所周知，运动员的身体素质明显要强于普通人。

（生命）