

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

□记者 魏应钦

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是人体必需的脂肪酸，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。



接种疫苗后进行轻中度运动能增强免疫力

本报讯 近日，美国爱荷华州立大学的研究人员发现，接种流感或新冠疫苗后直接进行90分钟左右的轻中度运动，能增强免疫力。

抗体是人体“搜索和吞噬”病毒、细菌、真菌和寄生虫的防线。疫苗能帮助免疫系统识别外来物，增强身体抵抗力。最新研究表明，接种疫苗后，在接下来的4周里，骑自行车或快步走90分钟的参与者，体内产生的抗体比接种后坐着或继续日常活动的参与者更多。研究人员用白鼠和跑步机进行试验，也发现类似结果。

研究人员表示，该研究



资料图片

结果可使各种体重的人直接受益，无论超重还是肥胖。90分钟的运动中，受试者专注的不是保持距离，而是将心率保持在每分钟120至140

次。他们还测试了受试者能否在45分钟运动中产生同等数量抗体，结果发现，短时间的锻炼并没有提高参与者的抗体水平。

为什么只有长时间轻度或中等强度的运动才能提高身体的免疫力？研究人员表示原因有多种。运动能加速血液和淋巴流动，增强免疫细胞循环。免疫细胞在体内流动时，更能识别出外来物。白鼠试验数据也表明，运动过程中产生的一种蛋白质有助于产生病毒特异性抗体和T细胞。

研究人员目前正在继续跟踪参与者免疫后6个月的抗体反应，并启动了另一项研究，重点关注运动对接种新冠疫苗加强针人群的影响。

(纾佩)

皮肤病反反复复 锦一堂软膏来解决

本报讯 谈起皮肤病，华西医科大学附属医院皮肤科的专家张教授深有感触，他之所以向病人推荐锦一堂软膏，主要是有切身体会。

据张教授介绍，一到春天，他的妻子就全身出满了鳞屑、红斑、疹子，每天都能抓下死皮，抓得血肉模糊，涂涂抹抹，皮肤都变色了，激素药、西药更是吃出了肝肾综合征。治了10多年该用的药都用了，怎么治都不断根。用了锦一堂软膏后，硬痂开始往下掉，鳞屑、红斑和疹子一天天减少。一月治疗下来，全身换了光亮的新皮。这都过去几年了，还是鲜亮的肤色。

据了解，位于市区矿工路东段总机厂公交站牌向西50米路南的锦一堂康肤馆经销的软膏是中药古方，该药对牛皮癣、皮炎、湿疹、瘙痒症、鱼鳞病、白斑、红斑、荨麻疹、体癣、手足癣、脚气、花斑癣、痤疮等各种皮肤病有一定效果。经临床研究，锦一堂软膏能清除体内血毒、脏毒，帮助患者清除易感基因，从病灶处修复免疫细胞，让肌肤全面康复。按疗程使用后可恢复正常。患者可拨打康肤热线 0375-6168120 咨询。

(小英)

每天多睡一小时 能减重

本报讯 美国的一项新研究成果发现，新的减肥良方仅需增加睡眠时间，无需进行饮食监控或增加体育锻炼，便可减少热量摄入。

共有80名超重成年人参加了这项为期两周的实验，他们平时每晚的睡眠时间通常少于6.5个小时。实验中，他们每晚睡眠时间平均增加1.2个小时。结果是，每天平均减少了270卡路里的热量摄入。

研究人员提醒，健康饮食和定量运动对健康同样至关重要。

(王晓雄)

孕妇突发脐带脱垂，胎儿危机重重

市妇幼保健院多科协作上演“生死竞速”

“我和孩子现在都挺好的，谢谢关心！想想当时我突发脐带脱垂，孩子差点就没了，幸亏你们抢救及时，才使孩子平安出生！”2月25日，市妇幼保健院产科六病区主治医师李婉冰电话随访产妇张女士时，张女士心有余悸地说。

孕妇突发脐带脱垂，女医生果断托举守护

1月18日下午5时许，怀孕37周零3天的市民张女士在家人搀扶下，急匆匆来到市妇幼保健院产科六病区门诊，在门诊坐诊的科主任、主任医师刘待霞见孕妇满头大汗、表情痛苦，迅速起身接诊。“医生，我破水了，裤子都湿了，肚子还疼得厉害！”孕妇声音颤抖地说。具有36年临床经验的刘待霞立刻警惕起来，担心胎膜早破会导致胎儿脐带脱垂、受压，危及胎儿生命。于是，一边听胎心，一边通知该科医护人员赶快用平车把孕妇送入病房，仔

细检查，严密监测待产。护士接到通知后，一路小跑接孕妇到病房。

果不其然，刘待霞担心的事情还是发生了。病房值班医生李婉冰为孕妇进行检查，发现胎儿臀位，立即行内诊检查，突然在阴道内触到有搏动感的脐带和胎足。李婉冰心里一紧，大声说道：“不好，孕妇脐带脱垂，立即抢救！”危急时刻，李婉冰果断地用手托起脱入阴道内的脐带，上推胎足防止脐带受压，并垫高孕妇臀部。同时开通绿色通道，启动脐带脱垂应急预案，准备实施急诊剖宫产手术。

多科联动，上演“生死竞速”

接到通知后，该科抢救小组成员相互配合，建立静脉通道、抽血、备血、备皮等各项术前准备一气呵成；手术室、产房、新生儿科等科室也早早做好了应急抢救准备，一路绿灯，快速将孕妇送

至手术室，实施剖宫产手术，孕妇从门诊就诊到手术室仅用了15分钟。此时，一直保持托举姿势的李婉冰，手臂已酸痛难忍。“不行，我决不能放手，一定要坚持住，我托举的不只是一条生命，还是一个家庭的未来。”李婉冰暗自打气。

手术开始了，麻醉师严密监测产妇生命体征，护士配合默契，新生儿科医生和产房助产士严阵以待，主刀医生刘待霞和助手副主任医师刘展等人快速到位，忙而不乱，从容应对，短短3分钟就娩出了胎儿。随着“哇”的一声啼哭，所有医护人员悬着的心终于放了下来。直到此时，半跪着托举胎儿脐带的李婉冰才将手撤出，十几分钟的全程托举，她的手臂和双腿麻木酸痛无力，在不由自主地颤抖着。看到母子平安，她非常开心，忘记了自己的疲惫。

一周后，准备康复出院的张女士及家人用大红纸写

了一封热情洋溢的感谢信，送到了该科医护人员手中。

“临产后脐带脱垂是危及胎儿生命的产科急症，一旦脐带受压、血流受阻可导致胎儿急性缺血缺氧，7至8分钟宝宝就会胎死宫内，必须在短时间内正确处理，争分夺秒抢救胎儿。张女士母子平安，是我院多个科室联动协作、应急响应团队及时救治的结果。为提高急救能力，我们科经常开展应急演练，强化医护人员急危重症急救意识，提高应急响应团队的协同水平，熟练抢救流程和急救处置能力，许多急危重症孕产妇都在这里成功获救。”刘展说，值得提醒的是，孕妈妈们一定要按时产检，及时发现臀位或横位等胎位不正高危因素，及早纠正，发现胎位不正或临产后胎头高浮时，要警惕脐带脱垂的发生。一旦发现胎膜早破要及时就诊，赢取抢救时机。

(魏应钦 王春英 苗四海)