

精子畸形 男人怕难育

经历了婚前及婚后的一段浪漫生活,许多小夫妻开始积极计划孕育一个见证两人爱情的新生命。可是,经过一年、两年的“辛勤耕耘”,什么“奥运宝宝”、“龙宝宝”都没有降临,这下子可让小夫妻初尝愁滋味了。众多国内外资料显示,不孕不育症约占已婚夫妇的10%,而男方因素约占40%,其中约50%不育男性精子形态异常。目前,精子形态异常的机制尚未完全明晰,这使部分畸形精子症患者得不到有效治疗。

正常精子低于15%受孕难

广州中山大学附属第六医院泌尿外科主任汪中扬表示,畸形精子过多症,是指异常形态的精子比例过多的一种病症。畸形精子不具备正常的活动能力和受孕能力,是导致男性不育的主要原因之一。正常精液内,除正常精子外,还含有一定比例的畸形精子,在最新的WHO手册中规定,人类精子正常形态的参考范围最低限是4%,然而相关来自辅助生殖技术项目的资料表明,如果正常形态精子低于15%,体外受精率低。

在常规精液分析中,精子形态学测定对预测精子受精能力最有价值,但精子形态学评估则是较不容易做准确和稳定的,因为人类精子本身存在着形态多样性的情况,且形态学检测受检测者的主观影响偏倚较大。畸形精子的检测和计数应按WHO的标准中推荐的染色方法和计数方法进行,并且要严格掌握正常精子形态的标准以及畸形精子的分类标准。

畸形精子逐个数

精子畸形有多种情况,首当其冲的是精子头部异常。精子头部主要结构为浓缩的细胞核和顶体。在染色质成熟过程异常,可导致位于头部的精子核空泡样缺陷即精子核异常发生几率较高。汪中扬表示,其中还有较为少见的圆头精子综合征,表现为精子头部外观呈圆形,顶体缺无、过小或脱离,无顶体后致密带,而且发生呈现家族性。

另一种是精子颈部和中段异常。头尾分离是常见的精子连接段畸形,这种畸形也被称为断头精子。有研究显示,大多数断头精子尾部

结构正常;小部分这类精子,尾部有残留的连接段并被胞质团包围,或呈现中段缺失;另有部分精子,尾部有规则的连接段和中段,或者残留的连接段与主段相连。汪中扬认为,过多残余胞质可导致精子功能下降。

还有一种是精子鞭毛异常。主要有原发性纤毛运动障碍和纤维鞘发育不良两种表现,前者是一种常染色体隐性遗传疾病。这类患者常表现为支气管扩张、慢性鼻窦炎、内脏逆位和男性不育。纤毛或鞭毛结构不能有力地摆动是其主要致病原因。而后者常见于严重弱精症患者,光学显微镜下可见大部分精子尾部短、僵直、粗或不规则。

多吃大豆、山药精子受益多

汪中扬说道,影响精子形态,导致精子畸形的机制尚未完全清楚,但总体而言主要包括微生物因素、理化因素和内分泌因素等几个方面。

微生物因素。男性生殖道和射出精液中均可见白细胞。精液中白细胞浓度增高可导致精液质量

下降。另外,细菌、支原体、衣原体、病毒等也可致使精液发生感染,可导致精液质量(活力、pH、形态)改变。

环境变化包括空气污染、职业接触、生活习惯等可影响精液质量。工作环境对精液质量也有显著影响。各种毒性物质接触史是导致男性生育力降低的重要因素。长期接触农药(如杀虫剂)对精子形态也有显著影响,导致形态正常精子率显著降低。此外,一些药物(如抗生素、抗癌、抗躁狂药)也可导致男性精液中形态异常精子率增高。

内分泌因素。正常男性精浆中,雌激素水平显著高于血清雌激素水平。这既表明雌激素的局部产生,也暗示睾酮/雌激素的平衡对正常男性精子起重要作用。

要保护好精子,降低畸形率,汪中扬强调除减少烟酒危害、控制房事次数、保持阴囊适温、防止药物损害、注意劳逸结合、加强身体锻炼外,还应注意生活环境,合理调整饮食,多吃一些含精氨酸类食物,如大豆及其制品、鳝鱼、墨鱼、章鱼、山药、银杏、西瓜、南瓜等。

(陈辉)

女人,你别坐太久

女人一到了生育期或更年期,抵抗力变弱,妇科病就来了,这其中最常见的要数各种阴道炎,瘙痒起来,坐立不安,严重影响其生活质量。妇产科专家称,阴道喜欢通风凉爽的状态,并且它本身有一定的酸碱度,人为破坏它的环境,比如久坐、阴道冲洗、滥用药物等,均会导致菌群失调,引发阴道的炎症。

乳酸杆菌少了,阴道炎来了

阴道瘙痒实际上是一种症状,在妇科门诊大约有20%的患者就



是因为外阴不适、阴道瘙痒等原因到妇科就诊,特别是像天热潮湿的时候,就诊人数会更多。通常来说,多数阴道瘙痒的患者都患有念珠菌阴道炎,其次就是细菌性阴道炎,也有极少数患有滴虫性阴道炎。

一般来说,在生育期或更年期的女性,身体的抵抗力减弱,当阴道的乳酸杆菌减少,就会导致阴道里的菌群失调,PH值改变(正常情况下,阴道的PH值为4.0~4.6),过酸的时候就会患上念珠菌阴道炎;过碱的时候就会患上细菌性阴道炎。在女性月经前后,也往往容易改变自身阴道PH值。

另外,当雌激素水平低时,阴道上皮组织变薄,也会患上阴道炎,这也是为什么在更年期容易引起阴道炎的原因。

白带异味,是炎症“报警器”

白带是女性阴道分泌的少量黏液状物质,看起来白色透明的鸡蛋清样,既无味,又无刺激性,白带中含有乳酸杆菌、溶菌酶和抗体,所以有抑制细菌生长的作用。性行为过程中,白带会增多,对阴道有润滑作用,便于进行性生活。基本上,它和月经一样,是女性的一种正常生理表现。

一旦白带发生了变化,比如其分泌过多,且发生气味、色泽、性质的变化,并伴有一些症状,就是表明阴道环境发生了变化。

当女性白带量增多,看起来像豆腐渣状,伴有阴道奇痒时,这种白带多因阴道有霉菌感染。而白带呈脓性或灰白状,很可能是细菌性阴道炎。

所以,女人要注意观察自己的白带,若它变得不那么可爱了,常常会提示女人的阴道不健康。

提醒女性,切勿擅自用药

对于一般的阴道炎,只需要局部外用药物即可。针对念珠菌阴道炎,常在阴道用制霉唑栓剂,细菌性阴道病则会使用消炎药,或者使用乳酸制剂,才能迅速增加阴道的抵抗力。

值得注意的是,除非是复发性阴道炎(一年内4次发作),尽量不要使用抗生素。

不过在临幊上,妇幊专家总是会遇到一些滥用药物的女患者。刘小姐在月经完了之后,阴道就开始痒,白带还会臭,她也没看医生,自己觉得是滴虫性阴道炎,所以买了甲硝唑片服用,用了两晚的小苏打水洗外阴,后来还真就好了。但是接下来的一个月,月经后又开始痒,这次白带不会臭,就是很痒,肛

门那也很痒。内裤上有少许暗黄色的液体。刘小姐又去买了肤阴洁洗液和甲硝唑呋喃唑酮栓,同时也口服甲硝唑片。还是会痒,弄得刘小姐两晚都没睡好。在有明显的外阴瘙痒的症状发生时,在没有确诊是哪种炎症之前,是不能盲目自行用药的,不对症用药不仅治疗不好自己的疾病,同时还会导致病情加重。

所以,当阴道瘙痒的时候,专家提醒,首先不要随意用药,停止性生活,到医院进行相关的妇幊检查,以确诊病情,然后再在医生的指导下进行系统的针对性治疗。

女人,你别坐太久

男人坐太久容易患上前列腺炎,女人坐太久则会患上阴道炎。久坐时,会阴部一直处于闷热的状态,这也是导致阴道炎发生的一个原因,所以,女性要保持阴部通风凉爽,且内裤要宽松透气。

洗澡的时候,禁用肥皂水或刺激性洗涤剂擦洗,用温水就足够了。专家特别不主张用药物洗液,因为有的洗液会影响阴道的PH值,而且有些洗液里面会含一些化学药物成分,它们会破坏阴道原有的环境。用药物清洗外阴也只是在你患上了阴道炎,医生给你开一些清热利湿的洗液来缓解瘙痒症状,但不做预防性清洗。此外,有些女性在精神紧张时,还会因心理方面的因素引起外阴瘙痒。

(刘丹)

护肤 不能一瓶走天下

近日,由美莱医学美容集团主办的“首届中美国际皮肤高峰论坛”在广州举行。会上,皮肤科专家指出,紫外线、操劳、情绪忧愁都是女人皮肤的天敌,25岁之后就要用化妆品做皮肤保养,这是留住无龄美肌的有力“武器”。

早期开始适当做皮肤护理

看上去只有25岁,实际年龄却已超过40岁,在日本,美魔女已经让无数女人惊艳,要想成为“天仙童姥”,早期就要使用化妆品做保养,这可是她们年轻的最大秘诀。

那么怎样才能使皮肤年轻化呢?专家称,就是通过各种手段延缓皮肤的老化,消除皮肤的老化的征象,比如色斑、皱纹、下垂、脱发等,让外观的年龄比实际年龄看起来要小。

如今美容整形的技术高速发展,所以要皮肤年轻化的手段很多,比如有拉皮手术除皱、注射填充改善下垂、激光嫩肤。不过,最简单、经济、有效的皮肤年轻化的方式,就是化妆品的应用。

有一些女性总以为不必过多使用化妆品,甚至以不用化妆品为荣。研究证明:从25岁开始就进行皮肤护理的女性,在60岁的时候皮肤才会明显老化;不太注意皮肤护理的女性,大约在30岁左右皮肤就会有老化出现,而从来不做皮肤护理的女性,在28岁就已经出现了皮肤老化。所以,女人要年轻的话,就应在早期开始适当做皮肤护理。

保养再不可一瓶走天下

现在市场上化妆品店有普通化妆品和特殊化妆品,前者有基础护理,比如清洁、保湿等,而特殊化妆品则包括了美白、祛斑、丰乳、育发等种类。

每一瓶化妆品也许对皮肤起到不同的作用。保湿产品可增加皮肤含水量和祛除细纹,而美白产品则可以祛除色斑,让肤色更为均匀,而亮肤产品可以增加皮肤表面的平整度和光亮度;除皱化妆品可以祛除一些细纹。

所以,每一位女性要找到适合自己皮肤的化妆品,选对保护“武器”并细心做好皮肤的保养。因为化妆品可以对皮肤起到一定的作用,但不可能让你的容貌瞬间改变成为美女,因而还需要你坚持,持之以恒地关注保养。

(张华)

