

“小蝌蚪”跑得不够快 弱精子症需要了解

▲ 广东省阳江市中医医院 赖宝瑶

对于弱精子症这一名词，很多人都是一知半解。通俗来讲，它就是“小蝌蚪”跑得不够快。精子的运动能力对于受精卵的结合和着床非常重要。通常情况下，精子需要迅速有力地游到卵子附近，以进行受精。如果精子运动能力不足或运动速度缓慢，它们就可能无法到达卵子并完成受精过程。下面我们分析一下“小蝌蚪”跑得不够快的原因与解决方法。

诊断

弱精子症的临床表现并不明显，患者通常要通过精液化验结果来断定是否为弱精子症。主要依据是2次或以上精液常规分析显示前向运动精子百分率小于32%或总活动精子数占比小于40%。弱精子症是导致男性不育的常见病因，不仅会危害男性身心健康，也会给患者家庭和谐带来负面影响。

患病原因

“小蝌蚪”跑得不够快无外乎两种原因，一种是先天性原因，还有一种是后天性原因。先天性原因主要包括精子运动相关基因突变、线粒体基因缺陷、膜离子通道蛋白改变、精子鞭毛超微结构与功能异常等；而后天性因素则包括生殖道感染（附睾炎、精囊炎、前列腺炎）、精索静脉曲张、环境（环境污染、电离辐射）、不良生活习惯（吸烟、饮酒、缺乏锻炼、不合理饮食、不规律睡眠）、维生素与微量元素缺乏及心理压力等，此外其他如内分泌功能异常、肥胖也是罪魁祸首。

应对策略

弱精子症只是表明精子的活动力不够好，与正常人相比生孩子的几率可能会下降，并不表明精子不能让卵细胞受精，患者要保持乐观的心态积极配合治疗。一方面我们必须保持良好的生活习惯，不吸烟、少饮酒、少吃高脂肪食物、控制体重、适度运动，防止睡眠不足、熬夜和过度疲劳，缓解精神压力，避免接触环境中毒性物质。另一方面必须积极寻找具体病因才能找到针对性的解决办法。如因生殖道感染而导致的弱精子症，应该根据明显的临床症状与细菌学检查结果使用抗菌消炎药治疗；如因精索静脉曲张而导致的弱精症，以改善局部血液循环为主，可使用黄酮类或七叶皂苷类药物来增加血管的张力与弹性，改善精子活力，严重的精索静脉曲张应积极手术治疗。此外，中医中药对本病的认识十分深刻，中医中药治疗本病遵循“辨证施治、因人施治、分型专治、夫妻同治”的原则，即通过药物疗法、物理疗法、手术疗法与心理辅导开展协同治疗，治疗方式丰富，安全性较高，也是很好的选择。

目前，部分弱精子症男性在经历对症治疗后问题可以得到有效解决，成功让妻子受孕，并生下健康的宝宝。但也有部分男性经过保守和手术治疗后依然无法解决不育的难题。这类患者不要灰心，还有一个终极武器，那就是辅助生殖技术。辅助生殖技术包括宫腔内人工授精、体外受精-胚胎移植及其衍生的单精子显微注射技术。辅助生殖技术的选择与实施取决于患者“小蝌蚪”数量与质量，“小蝌蚪”活力较好时可选择宫腔内人工授精、体外受精-胚胎移植，“小蝌蚪”活力严重不足时可通过体外使用肌醇等试剂改善活力后再实施宫腔内人工授精、体外受精-胚胎移植。

结语

弱精子症是一种男性不育的疾病，当我们被告知“小蝌蚪”跑的不够快后，首先尽可能明确原因，结合病史、查体、精液常规检查等结果制定针对性治疗措施。当前的治疗手段较为丰富，多是以经验性治疗为主，以中西医结合及多种方法联合治疗为多见。随着医学技术水平的不断提升，人们对弱精子症的认识将不断深入，诊断更加准确，“小蝌蚪”跑的不够快的问题将会有更多的解决方法。

阴道炎——女人绕不开的难题

▲ 广东省怀集县冷坑镇中心卫生院 谭盛梅

一提到阴道炎，很多女性朋友都为之头疼。通常这种疾病都是由于日常阴部护理不合理原因所致，容易复发，给患者带来困扰。

什么是阴道炎

阴道炎就是阴道发生炎症，导致患者出现外阴瘙痒、灼痛以及伴随刺激性和异常液体流出的疾病。一般来说，正常健康的妇女阴道有着自然的病原体侵入的抵御能力，这是由于妇女阴道的解剖组织特点所取得的防御病原体的作用。然而，当妇女的自然防御功能出现异常以后，就极易引发阴道炎，通常将阴道炎能够采用外部治疗的方法来进行治疗，这是因为通常情况下阴道炎是由需氧菌以及厌氧菌聚居生活在阴道内部，不论是什么原因如果破坏了阴道与菌群的正常生态平衡，就可能导致疾病。

阴道炎诱发的并发症

妇科手术后易感染、异常子宫出血 如果妇女患有阴道炎疾病，在进行子宫全切术、剖宫产等妇科手术时，非常容易因阴道感染而导致一些其他疾病的发生，如盆腔炎、子宫内膜炎，同时子宫内膜炎还会导致妇女子宫异常出血等疾病症状。

宫颈癌、人类免疫缺陷病毒感染 妇女阴道炎疾病患者的分泌物当中通常会存在一些物质，它们能促使人乳头瘤病毒感染的易发性，促使妇女宫颈内皮组织出现癌变几率变大。妇女感染阴道炎疾病后，阴道内部的pH值增加，从而让免疫缺陷病毒的生存能力以及相应的黏附能力就大大增强。另外阴道炎还能够改变阴道分泌物的其他理化性质，进而改变人体的抵抗疾病的机能，让免疫缺陷病毒的传播性与感染性进一步加大。

不孕和流产 患有阴道炎对大多数妇女的生育也有很大的影响，这是由于妇女患有阴道炎以后，患者不孕风险会加强。另外阴道炎患者阴道内的细菌还能够通过胎膜进入羊膜腔，致使羊膜腔以及羊膜绒毛出现炎症，

从而导致胎膜过早破裂，出现妊娠妇女早产或是分娩出生低体重儿。

阴道炎的预防

养成良好的卫生习惯 养成良好的卫生习惯包含了许多方面，首先是做到如厕前后及时洗手，保持手掌干净整洁，尤其是上厕所前要对手清洗干净，使用干净卫生的厕纸，排便做到从前往后擦拭外阴部位。其次不能过度清洗阴部，这是因为阴道清洁剂含有大量的化学药物成分，如果长时间经常使用，很有可能会致使阴部酸性成分减少，进而影响阴道内部正常的pH值，我们知道阴道酸性环境是维持妇女阴道自我清洁的重要因素。最后是要注重公共场合的卫生，这是因为公共场合可能存在非常多的细菌，为此在公众场合要做到不能与人混用同一物品，如宾馆的马桶、浴盆以及毛巾等。

养成良好的生活习惯 阴道炎患者在日常生活饮食方面，要做到饮食清淡，不能摄入过多酸辣、辛辣的食物。做到用温水清洁阴部，尽量穿棉质透气宽松的内裤，不能穿紧身内裤，做到内裤勤换勤洗，洗干净的内裤放到太阳下消毒杀毒，同时还要进行必要的身体锻炼，以此提高自身对于疾病的抵抗能力。

阴道炎是妇女常见的一种感染性疾病，如果患有阴道炎没有及时进行治疗，对妇女的影响是非常大，为此患者应该在医生的指导下，针对不同炎症的情况进行有针对性的治疗，保证自我身体的健康。



顺产后应知的二三事

▲ 广东省揭阳市榕城区妇幼保健计划生育服务中心 黄桂双

顺产是一种常见的分娩方式，对产妇和新生儿来说，是一个挑战。以下是关于顺产后应知的几个要点。

一般护理

卧室要保持舒适安静、温度适宜、空气清新。冬天要注意保暖，勿吹冷风；夏日则要注意通风、衣着适当，以防中暑。

饮食

增加蛋白质摄入 蛋白质是身体必需的营养物质，对于分娩后的伤口愈合和肌肉修复尤为重要。产妇应适当增加蛋白质的摄入，包括瘦肉、鱼类、家禽类、豆类、坚果等，以满足身体需求。

多补充维生素和矿物质 维生素和矿物质对产妇的恢复和宝宝的健康起着重要作用，特别是维生素C、维生素D、钙、铁等，有助于加强免疫系统和血红蛋白合成。多食用新鲜水果、蔬菜、全谷类食物，确保维生素和矿物质的摄入。

保证足够水分摄入 水分是维持身体正常功能所必需的，分娩后的产妇尤其需要注意补充水分。摄入足够的水分有助于乳汁分泌、维持皮肤弹性。产妇应该每天喝足够的水，还可以摄入一些果汁、汤类和温暖的饮料。

避免过度节食或暴饮暴食 产妇需要确保摄入足够的热量和营养，以满足身体需要。部分产妇可能希望尽快恢复体形，但过度节食会影响乳汁分泌和身体康复，但也切忌暴饮暴食，这可导致体重波动和消化问题。恶露干净前忌进食补血食物，如人参、鹿茸、当归、枸杞、红枣、红糖茶等活血食材。

休息和活动

分娩是妇女生命中的重要阶段。在分娩后，产妇需要特别关注自己的身体恢复和休息，以确保自己和宝宝的健康。以下

是关于注意休息和活动的几个重要方面，帮助产妇度过这个特殊阶段。

合理安排休息时间 合理的休息有助于恢复体力、减少疲劳、提高免疫力。因此，产妇在分娩后应规律生活，学会与婴儿同步休息，尽量避免熬夜，确保每天有足够的睡眠时间。

适当运动 产妇顺产后6~12 h可下床轻微走动，产后第2日可在室内随意走动，按时做产后健身操。行会阴侧切或会阴缝合术者，适当推迟活动时间，在床上时也可适当活动，以预防下肢静脉曲张形成。待拆线后伤口不感疼痛时做产后健身操。但应避免过度活动、提取重物，以防止子宫脱垂。

会阴护理

产后子宫腔内胎盘剥离的伤口、子宫颈口的开放、阴道会阴的裂伤，为细菌侵入及繁殖创造了有利条件，因此，一定要注意会阴部的清洁。每天用温水清洗会阴，及时更换卫生垫，预防感染。会阴部有缝线者，应取健侧卧位。若会阴伤口周围有渗血、血肿、红肿、硬结等，应及时就医。

预防产后抑郁

产后抑郁是一种常见的心理问题。如果产妇在分娩后出现情绪低落、焦虑烦躁、精力不足等情况，应及时与医生、家人或专业心理医生沟通。及早寻求帮助，缓解产后抑郁症状。

总结

顺产后产妇的身体恢复和心理状况需要得到充分的重视。产妇应当关注自己的身体情况，合理安排休息、饮食和运动，同时寻求医生和专业人士的指导。这样可以帮助产妇更好地度过分娩后的特殊时期。