

男性不育的四大原因

▲ 广西壮族自治区生殖医院 公方强

当前，不孕不育问题受到越来越多的关注，值得一提的是，男性因素导致的不孕不育问题并不少见，多项研究显示，约有 50% 的不孕不育与男性因素有关。那么，男性不育的原因有哪些？本文盘点了男性不育的四大原因，希望为广大男性朋友们提供科学的、有益的信息。

精子问题

精子问题无疑是男性不育的首要原因之一。简而言之，男性的生殖能力直接受精子的数量、活动力和形态的影响。

数量 精子数量是影响男性生育能力的关键因素。正常的精液中应含约 1500 万~2000 万精子/ml。当精子数量少于此范围时，被称为低精子症，这会显著降低男性的生育能力。更严重的情况是无精子症，也就是精液中完全没有精子，这种情况会导致男性不育。

活动力 精子的活动力指的是精子移动的能力。一个健康的精子应该能够迅速、直线地移动。但是，如果大部分精子活动缓慢、方向不定或完全不动，这会大大降低精子到达卵子并成功受精的机会。

形态 精子的形态是指其外观结构，包

括头部、中部和尾部。正常的精子应该有一个椭圆形的头和一个长尾巴。但是，如果大量精子形态异常（如头部畸形、双头或双尾等），它们可能无法成功穿透卵子，导致受孕困难。

输精管阻塞

输精管的功能是将精子从睾丸传输到前列腺，并与其他液体混合形成精液。输精管的完整性对于男性的生育至关重要。如果输精管出现阻塞，那么精子就不能进入精液，导致“无精子症”，这种情况的精液在显微镜下是没有精子的。

阻塞的原因多种多样。其中，先天性输精管发育不全是一种可能的原因，这意味着男性从出生时就没有输精管或输精管没有正常发育。此外，外伤、某些手术（如输精管结扎）或感染也可能导致输精管阻塞。

为了解决这个问题，男性可能需要进行微创手术来恢复输精管的通畅或直接从睾丸提取精子进行助孕。

总的来说，对于任何面临不育问题的男性，及时的医疗评估和干预都是关键。对于精子问题和输精管阻塞，现代医学已经有了多种有效的治疗方法，帮助实现生育的梦想。

内分泌异常

内分泌系统在男性的生育能力中扮演着关键角色，激素不平衡不仅会影响男性的整体健康状况，而且直接关系到生殖功能。

垂体瘤 垂体是一个位于大脑底部的小腺体，它释放一系列激素来调节其他腺体的功能，其中包括睾丸。垂体瘤可能导致过多或过少的激素产生，从而影响精子生成。

高泌乳素血症 泌乳素是垂体产生的一种激素。当其水平过高时，可能抑制睾酮的产生，从而导致精子生成受损。

甲状腺功能异常 甲状腺激素对男性的生殖健康也很重要。甲状腺功能亢进或减退都可能影响男性的生育能力。

对于疑似内分泌原因引起的不育，必要的激素水平测试是关键，以确定是否存在异常，并提供相应的治疗。

生活方式与环境因素

男性的生育能力也可能受到生活方式和环境的影响。

不良生活习惯 吸烟和酗酒已被证实可降低精子的数量和活性。过度的咖啡因摄入和某些药物也可能对精子生成或质量产生不

利影响。

环境污染 长期接触某些有害化学物质、重金属和辐射可能导致精子 DNA 损伤，进而影响精子的质量和功能。

高温环境 人类的睾丸位于体外，这是因为精子的生成需要比体温稍低的温度。长时间处于高温环境，如桑拿、长时间泡热水澡或持续穿着过紧的内裤，都可能导致睾丸温度升高，从而对精子生成产生不利影响。

对于那些想要提高生育能力的男性，对上述生活方式和环境因素进行改进可能会产生积极的效果。避免不良习惯，减少有害物质的接触，以及维持睾丸的适宜温度都是简单而有效的方法。

总而言之，男性不育是一个复杂的问题，涉及精子问题、输精管阻塞、内分泌异常、生活方式和环境因素等多种因素。因此，面对生育障碍，夫妻双方都需要进行全面的检查以发现病因。通过及时的诊断和治疗，大多数男性不育问题都有可能得到解决。需要注意的是，保持健康的生活方式，远离有害因素，同时，遇到问题不要害怕，积极寻求医学帮助，是走向幸福家庭的关键。

冠心病患者如何度夏？

▲ 北京市朝阳区东坝社区卫生服务中心 纪金红 赵芃

在临床中，冠心病多见于冬季。但事实上，冠心病在夏季的发生率也居高不下。这是由于低气压会对身体的生理和心理造成不良影响，当大气中的空气湿度太重，人体血液流动不畅时，就会产生“憋气”的感觉，往往会出现胸闷、气促、心绞痛等症状。因此，在夏天，冠心病患者要注意以下几个方面。

做好防晒补水

夏季较热，不能长期待在室外，还要做好防晒工作，外出时一定要带上帽子或打伞，并且要有充足的饮水。运动的时间不宜过久，如果天气潮湿，要尽量避免出门。

此外，房间里的冷气温度也不能太低，最好维持在 26℃ 左右，如果室内和室外的温差太大，很有可能会引起高血压，特别是老年人。

注意天气变化

夏季有很多雷雨天气，气压会骤然下降，心脏跳动加速，造成心脏缺血。若是被雨水淋湿，室内外温差极大，心脏承受不住这样的冲击，很容易导致冠脉疾病。特别是老年人，因为他们的免疫力较低，身体的应变能力也很弱，被雨水淋湿后，冠心病的发病概率要比年轻人更高。

此外，夏季易受风寒，病菌趁虚而入，如不加以防治，常使心脏疾病恶化。感冒可能诱发心肌梗急性发作、肺心病、心衰以及其他并发感染等。

保持心情愉悦

炎热天气里，人的情绪是很难控制的，因此对于冠心病患者来说必须要注意保持好

心情，以使身体的机能达到一个稳定状态，使身体的各个器官都正常发挥作用，血液循环也会顺畅，最大程度降低心梗的发生。

在夏季，冠心病患者的生活一定要有规律，比如如果晚上睡觉的时间较晚，不应该起床太早，在中午时要尽量午休。睡觉前 30 分钟、半夜醒来、早上醒来以后，都要多喝点热水。

注意调整药量

冠心病的治疗以口服药物为主，但在日常生活中，很多因素都会对用药产生影响。一定要在医师的指导下合理用药，同时还要在护士的帮助下关注和降低用药时的干扰。

冠心病患者在夏天和冬天服用的药量是不一样的，可以在医生的指导下，对治疗心脑血管病的用药剂量进行相应调整。出门旅游等长时间外出时，一定要将常用药品带在身上。

日常饮食管理

冠心病患者要养成良好的生活习惯，避免吸烟、饮酒、饮浓茶和浓咖啡等，降低血液中的胆固醇含量，减少冠心病的发生。生活中应注意多摄入新鲜的蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等，还要多吃瘦肉、鱼类等，避免吃太多的油腻和高脂食物。此外，建议平时多喝些绿豆汤、莲子汤、百合汤、荷叶茶等。夏季需清火，要适量食“苦”，如苦瓜、苦苣、绿茶等。此外，最佳饮品是凉开水，尽量不要饮用咖啡等。

此外，生姜温凉脾胃，可以散寒，发挥护脾胃阳气的作用。对于长期呆在空调环境里的人，在夏季也可以多喝一些姜水，可以

起到护胃养阳的功效。对于不喜欢喝生姜水的人，也可以在里面加一些红糖。

保持良好生活习惯

良好的生活习惯对身体健康非常重要。然而在实际生活中，由于各种原因，很少有人能够做到。对于冠心病患者而言，应尤其注意以下三个方面，以保持身体健康。

其一，在夏天，冠心病患者要保证足够的睡眠时间，注意不能低于 8 小时。还应注意，餐后不宜马上睡觉，由于餐后的神经活性增加，导致心率变慢，餐后马上入睡有可能导致心脏停止。睡觉时间最好在餐后 2~3 个小时内。

其二，经常泡热水澡。洗个热水澡可以有效地消除疲劳，同时身体里散发出来的热气，还能加快血液的流通。不过，需要注意的是，当人体泡在温水里时，全身皮肤、肌肉和腹腔器官的毛细血管都会膨胀、充血，从而降低全身的有效流通血量，导致血压降低，从而造成心、脑、肾等重要器官的供血出现短暂的短缺。因此，如果洗澡期间感到胸闷、心绞痛的症状，应马上从卫生间出来，然后躺下休息。在此期间，要把窗户打开，让空气流通，但是一定要保持室内的适宜温度，不要走路或者运动，否则会加剧心脏供血不足，加速心梗的发展。

其三，防止便秘。便秘也是引起冠心病的重要因素之一，由于便秘使排便时过度用力，使腹部压力升高，回心血流量增大，加重了心脏负担，容易引起心绞痛和心梗。平时要注意定时大便，多食用水果、五谷杂粮等富含纤维素的食品，帮助大便通畅。

加强心理护理和运动护理

对于冠心病患者而言，心理护理也至关重要。在医疗过程中，医护要对患者的心理状况、性格特点、个人爱好等有一定的认识，同时帮助患者对生活保持积极的态度，避免使患者产生焦虑、紧张和激动等情绪。

与此同时，还应加强冠心病患者的运动护理，根据患者的身体情况，展开适当的身体锻炼，但应避免过度劳累。

以上就是冠心病患者在夏季需要注意的一些事项。总之，冠心病患者在夏季不仅要保证良好的饮食习惯和生活习惯，还应当使自己的心情始终处于平稳状态，进行适当的体育锻炼，积极、乐观地看待生活，正视自身疾病。

此外，还要注意进行定期检查，避免盲目应用药物。对于急性期患者，要尽快到医院就诊，进行对症治疗。需要注意的是，在保持良好生活习惯、饮食习惯和合理用药的基础上，还要留意天气变化，避免在雨天外出，避免感染风寒，以降低心血管事件的发生概率，尤其对于老年人而言，在夏季保持身心健康，拥抱健康生活。

