

# 精索静脉曲张的三大危害

▲ 武宣县人民医院 莫恩平

在男性健康领域，精索静脉曲张是一个不容忽视的问题，它虽不像一些急性疾病那样会迅速危及生命，但却可能在潜移默化中对男性的身体健康和生活质量造成严重影响，且近年来其发生率也呈现出了不断上升的趋势，因此有所认知，保持重视，并积极采取处理措施，存在积极意义。

了解精索静脉曲张的相关知识，尤其是它的危害，对于男性的健康管理至关重要。

## 认识精索静脉曲张

精索静脉曲张是指精索内蔓状静脉丛的异常伸长、扩张和迂曲。它就如同我们身体里的“交通拥堵”，原本顺畅流动的静脉血液在精索区域出现了阻滞，导致静脉血管像蚯蚓一样曲张、膨大。这种病症在青壮年男性中较为常见，发病率约为10%~15%，多发生在左侧。

## 精索静脉曲张发病原因

发病原因主要包括以下几点：

**解剖因素** 左侧精索内静脉呈直角汇入左肾静脉，且左侧精索内静脉行程较长，途中还容易受到乙状结肠等脏器的压迫，使得血液回流阻力增大，这是左侧精索静脉曲张更为常见的重要原因。

**静脉瓣功能不全** 精索内静脉的瓣膜如果发育不全或功能受损，就无法有效阻止血液逆流，导致静脉内压力升高，进而引起精索静脉曲张。

**其他因素** 长期站立、久坐、重体力劳动、腹腔内肿瘤压迫等，也可能增加精索静脉曲张的发病风险。

## 危害一：生育能力受损

精索静脉曲张对生育能力的影响是最为人熟知的危害之一。它主要通过以下几种机制影响生育。

**睾丸温度升高** 精索静脉曲张会使精索内静脉血液回流不畅，导致睾丸局部温度升高。正常情况下，睾丸的温度比体温略低，这有利于精子的生成和发育。而当温度升高后，精子的生成和成熟过程会受到干扰，精子的数量、活力和形态都会受到影响，从而降低男性的生育能力。研究表明，精索静脉曲张患者的精子密度、活力和正常形态率明显低于正常人群。

**代谢产物堆积** 静脉血液回流受阻，会使睾丸内的代谢产物如二氧化碳、乳酸等堆积。这些代谢产物对睾丸的生精功能具有毒性作用，会损害精子的质量，影响精子的受精能力。

**内分泌紊乱** 精索静脉曲张还可能干扰睾丸的内分泌功能，影响睾酮等性激素的分泌。睾酮是维持男性生殖功能和第二性征的重要激素，其分泌异常会进一步影响精子的生成和发育。

## 危害二：身体不适

精索静脉曲张会给患者带来不同程度

的身体不适，主要表现为阴囊坠胀、疼痛。这种坠胀和疼痛通常在长时间站立、行走或体力劳动后加重，平卧或休息后可缓解。有些患者可能还会伴有会阴部、下腹部或腰部的隐痛。这些不适症状不仅会影响患者的日常生活和工作，还可能导致患者睡眠质量下降，长期以往，会对患者的身体健康造成更大的影响。而且，随着病情的发展，症状可能会逐渐加重，给患者带来更大的痛苦。

## 危害三：心理健康问题

精索静脉曲张带来的生育问题和身体不适，往往会给患者带来沉重的心理负担，引发一系列心理健康问题。患者可能会因为担心自己的生育能力而产生焦虑、抑郁情绪，对性生活和生育充满恐惧和担忧。这种心理压力还可能影响患者的社交和家庭关系，导致患者出现自卑、孤僻等心理问题。心理健康问题反过来又会影响患者的身体状况，形成恶性循环，进一步加重病情。

## 早发现早治疗

精索静脉曲张的危害不容小觑，早发现早治疗至关重要。如果男性发现自己阴囊部位有坠胀、疼痛等不适症状，或者在体检时发现阴囊内有蚯蚓状的曲张静脉，应及时就医。医生一般会通过体格检查、超声检查等手段来明确诊断。对于轻度的

精索静脉曲张，可以通过保守治疗，如穿紧身内裤、避免长时间站立和久坐、适当运动等来缓解症状。而对于中重度的精索静脉曲张，或者已经影响生育功能的患者，通常需要进行手术治疗，如精索静脉高位结扎术、精索静脉介入栓塞术等。

## 结语

精索静脉曲张虽然是一种常见的男性疾病，但它的危害却不容忽视。了解其危害，提高对该疾病的认识，及时发现并采取有效的治疗措施，是维护男性健康的关键。男性朋友们在日常生活中要关注自己的身体状况，定期进行体检，如有异常，应及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。



来源 / 千库网

# 花开应有时——儿童性早熟

▲ 青岛大学附属泰安中心医院 孟婷婷

在孩子的成长过程中，家长们总是密切关注着他们的每一个变化。但有一种情况可能会让家长们感到措手不及，那就是儿童性早熟。原本天真无邪的孩子，怎么突然就“长大”了呢？原因是什么？怎么预防呢？让我们一起来了解一下。

## 什么是性早熟？

儿童性早熟是一种生长发育异常的内分泌疾病，是指第二性征提前出现，女孩在7.5岁前出现乳房发育，10岁前出现月经初潮，男孩9岁前出现睾丸增大。这些过早出现的性征，往往会打破孩子原本正常的成长节奏，影响孩子的最终身高，甚至产生自卑、焦虑、孤僻等心理问题。

## 生活中导致儿童性早熟的原因

**饮食因素** 在我们的生活中，很多孩子喜欢吃高糖、高脂肪的食物。这些食物会导致孩子肥胖，肥胖会使体内的雄激素向雌激素的转化增加。过多的雌激素会刺激下丘脑和垂体，使促性腺激素释放激素、促性腺激素等分泌增加，促使性腺发育和第二性征出现，导致性早熟。

**过度使用电子产品** 现在很多孩子平均每天使用电子设备会超过5h，尤其各种假期期间。殊不知，电子屏幕释放的450nm短波蓝光，会抑制褪黑素分泌，



来源 / 千库网

褪黑素分泌减少，对性腺发育的抑制作用减弱，可能会使青春期发育提前，增加性早熟的风险。

**家庭教育** 长期处于高压环境下的孩子，其内分泌系统也容易发生紊乱。当心理压力过大时，下丘脑可能会过早或过量地分泌促性腺激素释放激素，从而提前激活垂体分泌促性腺激素，如促卵泡生成素和促黄体生成素，这些激素会进一步刺激性腺发育，导致性激素分泌增加，进而引发性早熟。

**过早接触性信息** 随着互联网的发展，一些不适宜的性信息，也开始进入孩子们的视野。过早接触性暗示信息会刺激大脑

边缘系统，美国国立卫生研究院证实反复暴露在此类刺激下的儿童，初潮年龄平均提前1.2岁。

## 如何预防性早熟？

**预防肥胖** ①控制热量摄入：增加蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类和低脂奶制品等食物的摄入。减少高热量、高脂肪、高糖的食物，如油炸食品、甜品、饮料等。②规律进餐：定时定量，避免暴饮暴食，尽量保持每天三餐规律，两餐之间间隔合理，避免睡前进食。

**控制电子产品** 合理控制孩子接触电子屏幕的时间，非学习目的控制在20

min内，学习目的控制在40min内，中间适当休息，看看远处。父母以身作则，陪伴孩子的时候不要玩手机，夜间睡眠不开灯，保证儿童足够的睡眠；加强户外活动。

**减轻心理压力** 父母要多关注孩子的心理健康，不要对孩子施加过高的学业压力。学会倾听孩子的心声，给予他们适当的情感支持。父母可以每周1~2次与孩子进行面对面交流，加强沟通，建立良好的亲子关系。

**性教育** 家长应分阶段进行性教育。在3~7岁，用植物生长比喻身体变化。在7~9岁，通过动物纪录片讲解生命孕育。在10岁以后可以通过阅读性教育绘本、书籍等，让孩子了解身体的变化，并帮助他们正确认识性发育。

性早熟是一个多因素引起的复杂问题，我们可以从饮食、作息、心理、教育等各个方面入手，预防儿童“性早熟”，让孩子沿着正常的生长轨迹健康成长。

