

**女性健康 短信台**

移动、联通、小灵通用户短信发送: 13612610792 (发短信1角,发短信免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

### 男科疾病防治扫描三

# 精子质量下降 男性不育增多

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉

132\*\*\*\*1657 怀孕40天,能不能推荐一个比较安全、不影响今后怀孕的人流手术?

您好,人流需谨慎。根据您的情况,建议您选择八一医院的“减压可视无痛人流”,该技术可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率。

139\*\*\*\*8988 我的月经一直都很难,但这次50天还没来,请问怎么回事?

您好,正常月经周期是21-35天,超过这个时间范围,考虑可能怀孕或者是子宫内膜厚度不够,另外环境因素、工作压力过大也可引起月经异常,建议到正规医院进行B超检查,对症治疗。

130\*\*\*\*5829 到医院检查发现有卵巢囊肿,听说卵巢不好,人会衰老的快,是这样吗?怎么治呢?

您好,是的,卵巢功能不好会影响雌激素分泌及性功能、肤质、肤色和女性三围体态,目前“奥洛克导航微电极”治疗卵巢囊肿准确定位、不损伤周围脏器,具有不开刀、不住院、不出血、安全性能高的优点。

139\*\*\*\*0112 最近过性生活的时候总是感觉痛,到底是怎么回事?

您好,引起房事疼痛的原因很多,建议您到正规医院做妇科检查,排除因阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎等妇科疾病引起的房事疼痛。

136\*\*\*\*6600 怀孕已经22周了,请问可以做四维彩超吗?

您好,可以的,18-24周做四维彩超效果最佳,此时的宝宝大小合适,且羊水充足便于观察。

## 头屑多因为头皮干燥?

### 压力、疾病、不良生活习惯等都可成为诱因

头屑多只是一种症状,很多因素都能引起头屑增多。解放军第八一医院皮肤科刘兴无医生提醒说,不健康的饮食、过度劳累、精神紧张、某些疾病等都会增多头屑,所以去屑前首先要弄清诱因所在。

少量的头屑是正常的代谢产物,只要用一般的洗发水保持正常的清洁即可。但如果头屑脱落过多还伴有头痒等症状,那就引起重视了,如果是因真菌感染引起的头屑增多,那使用添加了相应抑菌药物的洗发水会有一些的去屑效果,但注意不能长期频繁使用,否则会对头皮产生刺激,加重头屑。如果头屑已经

很严重了,那就要及时就医明确病因,单靠洗发水是解决不了问题的。此外,洗发水也存在引起头皮过敏的可能,比如使用某种洗发水时头屑增多,而换用别的品牌后情况又有所缓解。因此,选用洗发水不可盲目跟风。

专家建议市民注意少吃甜食、饮食清淡、少熬夜,这样会使头屑减少,与此同时正确洗头也能保护头皮,譬如洗头不宜过勤或过疏,过勤会导致头皮干燥缺水,过疏会使头皮分泌的油脂得不到及时清理,这些都会加重头屑,所以应根据季节、气候和肤质来定洗头频次;水温以40℃为宜。

快报记者 李鑫芳

### 周末有肿瘤专家会诊

刚确诊的患者是先手术还是先化疗?放疗到底需要做几个疗程?什么治疗方案最先进?为了帮助病人解答以上疑问,剖析治疗难点,本周末,南京癌协健康教育中心特邀北京著名肿瘤专家李继芬教授(擅长中西医结合治疗肿瘤)、省肿瘤医院化疗专家郭毓主任、腹部外科妇科肿瘤专家阙毓冰主任等全国知名专家开展公益咨询活动。咨询热线:86897605。 洪平

成精液不液化。精液不液化会使精液黏稠度增高,精子活力减弱,阻碍其在女性生殖道中的运动能力;当患精囊炎时,会使精液PH值发生改变,影响精子活力,这些因素都可以造成男性不育。

现代男性为何不育人群增多?丁学刚主任认为,不健康的生活方式也是导致男性精子数量下降的凶手之一,例如长期吸烟、酗酒等。经常洗桑拿浴不利于精子的生长发育,甚至会造成死精。而长期穿紧身牛仔裤和化纤内裤、男士使用香水和美容品等生活习惯都有可能对男性的精子造成损害。

### 专家建议 及时治疗抓住生育时机

在不育不孕中,女方因素占50%,男方因素占40%,男女双方因素占10%。丁学刚主任认为,首先要了

解女方是否有炎症、输卵管通畅情况、有没有正常排卵、内分泌功能如何,在确定这些都没有问题时,那么男方一定要积极治疗自身疾病,因为随着年龄的增长,疾病战线的拉长,就会加大治疗难度,错过最佳生育时机。据了解,南京建国男科医院开展定性排查结合介入技术,在治疗时采取夫妻同治原则,女方按阴道、宫颈、子宫、输卵管、卵巢、盆腔、内分泌、性激素、免疫因素、全身性因素、排卵的顺序,男方按尿道、前列腺、精囊输精管、附睾、睾丸、性激素、性功能、射精能力、免疫因素、精子质量的顺序逐一排查,就可以找出在哪个部位有异常,找出不育病因,进行针对性治疗。

除了正规治疗外,饮食调理也有辅助作用。丁学刚主任建议男性在食补中要多摄入补肾益精的食物,如:山



资料图片

药、鳝鱼、银杏、海参、冻豆腐、豆腐皮、花生、核桃、芝麻等,增强身体的免疫力提高生精能力。另外,多吃绿色蔬菜有助于提升精子的质量,因为绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子成长的成分。

快报记者 金宁

## 治疗“鼠标手”不一定要手术

电脑普及后“鼠标手”也慢慢“普及”了起来,不少人直到出现手腕痛、指关节不灵活、肩膀发麻等症状后才发现自己已深受其害。有人说“鼠标手”无理想的治法所以只能预防,也有人说治疗方法虽有但手必须手术。具体情况如何,记者特意咨询了南京市中医院骨科余友映主任。

“鼠标手”简单而狭义地讲就是腕管综合征、腱鞘炎。腕管综合征是正中神经在腕管内受压而表现出的一组症状和体征,外源性压迫,管腔本身变小,管腔内容物增多、体积增大,长期过度用力使用腕部等都可成为病因。该病中年女性多见,如为男患者常带有职业病史,病

人首先感到桡侧三个手指端麻木、疼痛,持物无力,以中指为甚,夜间或清晨症状最重,适当抖动手腕症状可减轻。腱鞘炎是因腱鞘机械性摩擦而引起的慢性无菌性炎症,工作、做家务时动作不当、过度疲劳等都可引起。手指的腱鞘炎最易发生在拇指、食指和中指,患指通常会发僵、疼痛、无力、难以屈伸。

“鼠标手”确实重在预防,但是患病也并非无药可医,而且手术不是唯一的治疗方法。腕管综合征早期可使腕关节制动于中立位,通过休息、局部热敷或理疗等也能促进其恢复。非肿瘤和化脓性炎症者,可在腕管内注射相应药物。如果腕管壁增厚、腕管狭窄,可进行腕横

韧带切开减压术。手术中发现正中神经已变硬或局限性膨大时,再做相应的手术处理。腱鞘炎早期也可采用在局部热敷、按摩并保证其得到充分休息的方式促进其恢复。效果不理想,可在腱鞘内注射相应药物。这些治疗无效后,则可考虑相应的手术治疗。

预防“鼠标手”关键是要科学放置鼠标,并尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态下,每工作一段时间就应该活动一下肢体,比如轻轻握拳、旋转手腕等,休息时可用温水泡手以促进血液循环。使用鼠标时尽量借助臂力而非腕力,同时手臂也最好不要悬空。

快报记者 李鑫芳

## 介入治疗应对椎体骨折

骨质疏松症是一种严重危害老年人、尤其是老年妇女健康的疾病,患者一旦出现椎体压缩性骨折,轻者剧烈疼痛,重者可导致瘫痪。采用经皮椎体成形介入手术治疗椎体骨折能为患者解除病痛。

据中华放射学会全国介入学组组长、东南大学附属中大医院介入放射科主任、

博士生导师滕皋军教授介绍,骨质疏松症患者一旦出现椎体压缩性骨折,保守治疗常难以奏效,外科手术因创伤大、并发症多而难以广泛应用。经皮椎体成形治疗是一种微创手术,对中重度疼痛、活动障碍及椎体轻、中度塌陷的患者最为合适。需要说明的是,经皮椎体成形

介入手术不可能预防骨质疏松症诱发椎体骨折,健康的生活方式和合理的饮食结构仍然是预防该疾病的最有效手段,如增加含钙量较高的饮食,增加户外活动,必要时应在医生专业指导下接受补充钙剂和雌激素等科学治疗。

通讯员 程守勤 快报记者 金宁

# 希望常在,生命常青

在和记者交谈的1个多小时里,付伟的语气显得很平缓,嘴角时常挂着微笑。然而,无论是谁也想不到,眼前这个神采奕奕的老人在七年前患上膀胱肿瘤。这位健谈的老人家就是2007年度深圳市十大抗癌明星之一付伟。如今,老人康复的非常好。

2000年10月,在单位的例行体检中,付先生得知自己患上了膀胱肿瘤,我根本就不相信,以前我连感冒都不怎么得的!”付先生回忆起当时的情景说。和很多肿瘤患者一样,付先生刚刚知道自己的病情时,也出现了抵触心理,但3.4天之后,他就和朋友家人的劝解下,果断决定去医院做手术,积极配合医生治疗。

### 培养兴趣爱好 减轻心理压力

付先生在患病期间还为自己培养了许多兴趣爱好,退休在家,还经常为朋友的公司作房地产顾问,他笑着对记者说:“很多病友都说没事可做、时间难打发,但我却觉得时间不够用,一天到晚都忙不过来呢!”

在病后疗养的时间里,付先生学习了书法、绘画和摄影,还获得了不少摄影比赛的奖项。我这人性格开朗,爱交朋友,经常做一些户外运动,远足旅游,顺便去采风,拍照片。”付先生告诉记者,这些兴趣爱好对于病人非常有帮助,不仅可以填充闲暇时间,还可以愉悦身心。

### 中西结合战胜病魔

付先生告诉记者,作为一个肿瘤患者,在知道自己的病情后,第一件要做的事,就是让自己走出心理阴影,对肿瘤有一个正确的认识,相信自己能够战胜病魔。

其次,付先生认为,肿瘤患者应该寻求多种治疗方式,除了西医的放疗、化疗外,还要结合辅助治疗的方式来调理身体。付先生告诉记者,从2000年开始,他一直坚持服用中科院研制的中药类抗肿瘤产品——中科院灵芝孢子油和科中AT(爱特)胶囊。起初是抱着试试的态度服用的,但7年来,自己身体复查一直很正常,也没有发生复发、转移,健康状况非常好。付先生觉得这不但归功

于他多年来在身心上采取科学的综合治疗,还归功于7年来他从没在肿瘤的辅助治疗上“乱投医”,一直坚持服用可靠的灵芝类辅助治疗产品。此外,付先生还强调,肿瘤患者在饮食上也要注意营养均衡,不要过于禁忌,经常吃瓜果蔬菜,少食油炸食品!”付先生认真地说,肿瘤患者一定要在增强身体抵抗力的方面多下功夫。

辅助治疗对增强身体对肿瘤细胞的抵抗力、促进康复减少复发、提高生命质量有很大的帮助!”

### 走向社会 群体康复

对于肿瘤病人,家人的支持和社会的关爱尤为重要。”付先生对此亦深有体会,他说,家人给予的无私的爱往往是肿瘤

患者最大的精神支柱,而来自社会的关爱,无疑是雪中送炭。不过家庭的关怀虽是最基本的,但是在肿瘤防治知识和康复指导上肯定不专业,还不能满足患者的多种需求。但若患者能从容的走向社会,结识抗肿瘤团体,利用群体的力量来度过难关,将是非常理想的。

采访结束时,“抗癌明星”付先生用坚定的语气说道:“人的生命非常可贵,在病痛面前千万不能意志消沉,保持一个乐观的心态,相信自己能战胜病魔这才是最关键的。不是有句话叫‘希望常在,生命常青’嘛!”

### 肿瘤专家点评:

付先生能够保证患病7年后各项检查显示正常,与他按“科学抗肿瘤的三段疗法”坚持综合治疗是分不开的。他既重视院内治疗,又重视院外治疗;既重视药物治疗,又重视心理治疗。在三段疗法期间,配合使用了中国科学院研发的中药类抗肿瘤产品——中科院灵芝

**男科 专家信箱**

特约解答:南京建国男科医院  
咨询热线:025-52238888  
网上咨询:www.jg91.com

**镇江读者问:**  
我前段时间在贵院治疗慢性前列腺炎,治疗一段时间后,尿频、尿急、尿分叉症状基本不见了,会阴部和腰骶部疼痛也缓解很多。请问专家,我还需不需要继续巩固治疗?

**南京建国男科医院副主任医师孙承祺:**  
前列腺炎病程长、易反复,慢性前列腺炎的治疗不可半途而废,慢性前列腺炎迁延不愈可引起反复发作的泌尿感染及性功能障碍、男性不育等。您在进行一段时间治疗后,症状虽有所缓解,但致病病菌可能没有完全消除,建议您到医院进行复查,结合前列腺液和细菌培养的结果,确定下一步治疗方案,祝您早日康复!

**苏州读者问:**  
我9月份刚结婚,性生活时间很短,一开始以为是紧张的缘故,但是现在还是这样,我这是早泄吗?该怎么办?  
**南京建国男科医院副主任医师丁学刚:**  
不知您所说的时间很短是几分钟,目前医学上把男士性生活时间在1-2分钟内射精称为早泄。早泄引起的病因有:精神因素、前列腺炎、包皮过长、手淫过频、龟头敏感性过高等。不同的病因治疗方法也不同,建议您尽快到专科医院进行检查,以便针对治疗。若是神经敏感型的早泄,我院采用前沿技术“阴茎神经敏感降低术”治疗,术后,明显提高患者的性生活质量。

**栖霞区读者问:**  
我老公前段时间查出患有精索静脉曲张,这与我2年还没有怀孕有关吗?  
**南京建国男科医院主任医师徐承良:**  
精索静脉曲张是男性常见的泌尿疾病,是导致男性不育的主因。注意放松心情,尽快接受治疗。目前采用“针式显微静脉技术”治疗精索静脉曲张,术后,明显改善精液质量,提高自然受孕率。

### 保健内裤掀起购买热潮

一种来自澳大利亚的“男内裤”——博仕康男性保健内裤,进入南京才3个月,很快在男性消费者中引起热销,到底为什么这种男内裤会如此疯狂?这是因为博士康内裤采用体外、远红外微波理疗,立体式磁波脉冲透穴给药等多体疗法,它适用于:阴囊潮湿、性功能障碍、腰膝酸软、乏力、精囊炎、睾丸炎、前列腺肿胀和触痛、尿频、尿急、尿痛、痔疮、疝气。据悉,博仕康内裤在元旦至春节期间由原价298元特惠至198元一条,同时购两条再送一条。电话:51632570 市内免费送货 地址:苏鲁大药房(太平南路77号)、百盛新药特药(山西路8号)南京药房(龙潭路火车站西200米)、百盛新药特药(升州路349号)

转自《深圳特区报》

**中科院灵芝专卖**  
电话:025-83223131  
地址:中央路131号