

# 雾霾天影响生殖健康

中国社会科学院、中国气象局近日联合发布的《气候变化绿皮书:应对气候变化报告(2013)》称,雾霾天气现象会给气候、环境、健康、经济等方面造成显著的负面影响。其中,雾霾危害生殖健康的问题更是引起了人们的广泛关注。

## 直接危害男性生殖健康

雾霾粉尘颗粒就是我们通常说的PM2.5颗粒,主要成分是二氧化硫、氮氧化物、碳氢化合物、光化学烟雾和一些重金属成分。当人体吸入这些粉尘颗粒物后,如果越积越多,就会对正常的新陈代谢产生影响。

雾霾粉尘颗粒对男性生殖健康的危害会更大。PM2.5直接影响人体的呼吸系统,细微的PM0.1颗粒可以通过呼吸道进入体内,再经过循环进入到生殖系统后,会危害人体内的“自由基清除系统”,包括精液工厂的阴囊,使有害物质不能得到有效清除,从而影响精

子的正常发育,严重时还会导致精子出现畸形、精子数量减少。此外,由于生殖泌尿系统是人体代谢最快的组织,当由外界吸入的颗粒进入人体血液循环时首先要受影响的就是生殖泌尿系统,会引起一系列生殖泌尿系统病变,比如肾衰竭、尿毒症、少精、精子畸形、前列腺增生等。

## 同样危及女性生殖健康

雾霾不仅影响男性生殖能力,还对女性生殖健康有一定影响。而雾霾天气对女性生殖健康的影响相对来说危害小一些,因为男性精子的生长周期较长,从产生、生长、排出,需要90天时间,如果长期处于雾霾的环境中,会受到有害物质的侵害,影响到精子的发育。;而女性排卵以1个月为周期,卵细胞生产过程相对短一些,所以危害相对较小。

早在2009年,美国环保署发布的《关于空气颗粒物综合科学评估报告》也提到,

“我们正考虑扩大关于空气中微粒危害测评的侧重点,这就包括增加微粒对健康影响的类别(例如出生结果),对其影响类别进行更细致的划分,例如对生殖、生长发育、孕前以及新生儿的影响。这些在草案中也进行了初步分类,而且也有相关证据表明PM2.5测量结果是与健康影响大小存在因果关系的。”

那么,面对雾霾天气带来的健康影响,如何在日常生活中去防范?生殖科专家建议,在雾霾天气里不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风;雾霾天外出时尽量戴口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内;饮食上宜清淡且多喝水,多吃含有花青素的葡萄籽、含萝卜硫素的花菜和羊肉等健康食品。尤其是在雾霾天里,备孕的男士需要对此引起重视,夫妻受孕前不妨多先进行相应的检查。

晓舟

## 专家问答

读者季先生:我今年32岁,每次夫妻生活的维持时间都很不理想,短短几分钟就结束了。我和前任女友因为这个问题而分手。现在的女友和我已经到谈婚论嫁的阶段,我心中非常担心婚后会因为这个病,夫妻之间吵架。请问医生,我这样的情况还能治好吗?

答:你的这种情况属于早泄。性功能障碍的病因比较复杂,有心因性的,也有器质性的,也有两者混合型的。从大量的临床病例分析看,大部分早泄患者的病因都是心理性与器质性兼有。早泄从根本上说就是射精所需要的刺激阈太低和心理控制能力不强,因此早泄的治疗无非是提高射精刺激阈和心理控制能力。首先建议你放下心理包袱,如果婚后的夫妻生活还是很理想的话,请与妻子深入交流,让妻子参与你的治疗。妻子是男性治疗性功能障碍的“免费药”。妻子体谅、关怀的态度,给予言语及行为安慰,可以缓解你的紧张心理,帮助你树立信心。然后,再采用针对性的早泄疗法,降低龟头的敏感度,使主神经维持足够长的勃起时间。通过科学的治疗,早泄一般都是可以康复的。

——李水江

读者鲁女士:我与丈夫结婚10多年,丈夫今年41岁。我们的夫妻生活不太好,我丈夫在夫妻生活中勃起时间比较短,勃起没多久就疲软。我们夫妻也曾试图通过学习一些资料来纠正这一情况,但始终没有好的效果。我们该怎么办?

答:根据描述,初步判断你的丈夫可能患有勃起功能障碍,也就是俗称的阳痿。引起阳痿的病因很复杂,有因心理因素造成的神经性阳痿,也有器质性病变造成的神经性阳痿,此外还有因内分泌(性激素)失常、阴茎动脉供血不足、阴茎海绵体肌异常等病因引起的阳痿。统筹而论,阳痿分为心因性、器质性、心因器质混合型。临床经验表明,大多数阳痿属于心因综合器质性阳痿,其构成因素往往错综复杂,而治疗阳痿不能含糊其辞,辨明病因是关键。鉴于性功能障碍疾病的病因一般都较为隐蔽,普通检查难以查明,建议你丈夫除了常规的前列腺、尿常规等检查之外,根据医生建议做一些专项检查,比如皮层神经、海绵体反射、骶髓神经、盆底肌功能等。

——康爽

(关爱男性健康,构建和谐夫妻关系。读者可以将性功能疾病方面的问题以及联系方式发送至本栏目电子邮箱:xf62909595@163.com,专家会为您一一解答。)

## 第64期

指导:上海市生殖健康产业协会  
协办:上海诚凯男子性功能康复治疗中心  
热线电话:021-62909595  
官方网站:http://www.62909595.com

## 环球性闻

# 夫妻生活可消灭感冒病毒

相信绝大多数人都认为,当自己患上普通感冒或者流感后,最好暂时避免夫妻生活,以免过于亲密的接触把感冒传染给对方。但英国《每日邮报》近期的一则报道则颠覆了这一观念。报道指出,瑞士的医学专家提出了治疗感冒的独特方法,即夫妻之间和谐的夫妻生活。专家表示,和谐的夫妻生活是消灭感冒病菌的良好途径之一。

报道中称,夫妻生活不但会对男女双方身体各个系统产生积极影响,还能增强免疫力,可以帮助人体远离各种疾病的烦扰。这主要是由于白细胞等吞噬细胞在发挥作用。在夫妻生活中,一旦吞噬细胞发现另外一个不同的躯体,就会渗透进去,并自我“引爆”,使细胞的数目迅速增加。尤其是性高潮之后,其数量可增加至平时的近两倍。而新增加的吞噬细胞非常活跃,可更加迅速地发现并摧毁对人体健康有害的细菌。

尽管如此,专家也强调,这一方法只适用于感冒初期,如果已经出现了严重的感冒症状,如发热、严重的咳嗽、头痛、全身肌肉疼痛等,就应该多休息,尽量避免过夫妻生活。

秋刀鱼

## 活动

## 男性健康公益讲座

性是生活的一个重要部分,性也是婚姻与爱情的基础。当性有了问题之时,那么生活、婚姻、爱情也将出现不同程度的问题。性的质量决定着生活婚姻爱情的质量。可是近年来,日益严重的性问题严重困扰着都市男性白领,特别是三十五岁以上的都市男性白领。

和谐的性健康需要我们对性问题有一个正确的认识。其次,如果,夫妻生活真出现问题,那得找原因,找出原因之后就着手解决问题。12月25日(下周三)上午9:00,男科学专家王益鑫教授于上海市天山路18号举办“男性性健康”公益讲座。届时,将对广大男性朋友开放性文化参观、男性健康咨询等项目。热线电话:021-62909595

睾丸是男性重要的性器官,具有产生精子和分泌雄激素的功能。精子是生育的前提条件,而雄激素在青春有促进男性性器官的正常发育和维持性功能和体力精力的重要作用。因此说睾丸是男性生殖和性动力的源泉。关注男性健康和“性福”可从关注睾丸开始,重视睾丸的养护对维持男性功能至关重要。

睾丸的大小和质地基本反映了睾丸的功能情况,因此睾丸养护就是要经常性的关注睾丸的大小和质地。男性朋友们总是十分关注自己外生殖器的大小,认为它们的“型号”就决定了自己性能力的高低。有些男性朋友通过比较发现,自己的睾丸比别人小了一点,就忐忑不安,还有些男性朋友觉得自己两侧的睾丸一大一小,也产生了对性能力的担忧。

其实,这种担心大可不必,只要你的睾丸大小在成年后不低于8毫升,那它的“型号”跟性能力之间就没有什么联系。在正常的生理状态下,人体始终会自动调节,让自己的雄

## 职场拼搏让他失去“性福”

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 黄刚

门诊札记

患者王先生,现年37岁,是一家颇有名气的企业的高管。事业如日中天的他,加班加点是家常便饭,用“工作狂”来形容也毫不为过。除了日以继夜的工作,作为公司高管的他,酒桌上的应酬同样不断……就这样,几年拼搏下来,王先生成就了自己在公司的地位和成就,期间,他也遇到了一个心仪的女孩,郎才女貌的两人很快水到渠成地喜结连理。

在外人看来,“立业”和“成家”都堪称完美的王先生实在是令人羡慕。但是王先生却在婚后发觉自己的身体情况越来越差,时常精神倦怠、健忘,尤其是夫妻生活的质量也一天不如一天,这让在职场一贯“强势”的王先生无法去接受。面对妻子对他身体方面的关心,王先生更是觉得尴尬,失去了男人的尊严。慢慢地,妻子也就只剩下了叹息,原本美好的婚姻笼罩上了一层阴影。

在门诊中,王先生对我讲述了他对婚姻的看法。他是白手起家在上海拼搏事业,是非常要强性格,他曾发誓要给妻子一个幸福的家,他是爱妻子的好丈夫,也是儿子的好父亲,可性功能障碍的出现让他感觉幸福原来是那么地不堪一击,原来所拥有的幸福就像泡沫般,在迅速地破灭,他痛苦地对我说道:“我真不知道这个家庭还能维持多久!”



门诊札记

王先生的案例,是一部分男性功能障碍患者的典型。这些患者往往事业压力较大、身心的透支情况较为明显,年纪不大却出现了功能障碍,尤其是勃起功能障碍的发生。而由于功能障碍的病因是毕竟复杂,普通医院因为相关专项检测设备的欠缺,只能进行一些常规的检查药物治疗。更多的患者因为事业的忙碌,根本就不曾想过去医院治疗,加上功能障碍疾病在大部分人的心中是羞于启齿的病。因此,购买壮阳补肾药服用成了大部分患者的首选。但是,令他们失望的是,最终都未能让病情得到好转。

王先生根据我的建议,做了阴茎勃起功能、阴茎海绵体、盆底肌功能的专项检测。检测结果证明,王先生的阴茎海绵体有损伤,盆底肌功能不甚良好。依据检测结果,综合临床判断,我确诊王先生患了混合型的勃起功能障碍。确诊了病因之后,治疗就变得简单,王先生在坚持进行我给他制定的针对性康复治疗后,病情很快得到改善。

这里,我也规劝众多男士们,职场拼搏固然重要,但健康才是人生最宝贵的财富。在日常生活中,须注重劳逸结合,保持必要的体育锻炼,拥有健康的身子是获得幸福生活的基础,也是对婚姻家庭爱和责任的体现!

## 性福百科

# 年龄增长“青春”逝去

性激素刚好够用,既不多多益善,也不有所亏欠。因此,睾丸的大小,跟性能力没有必然联系。

男性比较多关注的是睾丸大小,对睾丸的质地却不太关心。睾丸的质地其实也能反映睾丸的功能,尤其是生殖功能。当生精上皮和生精细胞发育不良或萎缩时,睾丸的质地就会发生变化。那些生精功能障碍的患者和睾丸功能减退的老人都表现为睾丸质地变软。在柏林举行的男人生理老化座谈会上提出的说法是,要看睾丸的硬度、房事的频度、全身的健康状况,如有必要,再抽血测男性体内激素浓度作为补证。可见睾丸质地变化同样也反映着睾丸功能的变化,有可能先于睾

丸体积的变化。

睾丸的硬度反应了男人的“青春”。青年人的睾丸坚韧富有弹性。而随着年龄的增长,“青春”也会逐渐逝去,睾丸也随着变软,老年人的睾丸会变得绵软。睾丸变软提示睾丸功能下降,伴随而来的是男性功能减退的表现,如性欲减退、勃起困难、男性更年期等。

因此,维持男性健康的重要措施之一就是睾丸养护。除了定期由医师诊疗的身体健康检查之外,睾丸的自我检查是有必要的。睾丸位置不在阴囊内、短期内睾丸明显增大或变小、睾丸变硬或变软、睾丸内摸到肿块都属于异常现象。

智坤