



□本报记者 张帅
通讯员 张寒

男性的生育力主要靠精子,一颗精子的诞生与成熟,需要经过3个月的时间。对于那些自我感觉健康良好的男性来说,这段时间更是一次查漏补缺的机会,抽烟、喝酒、熬夜甚至衣着不当等一些习惯,都会直接导致精子质量的下降。

孕育健康的下一代,男性要提前准备什么?健康大使来支招……

男性备孕应该做些什么?

男性备孕主要包括两点:育前体检和生活习惯调理。

育前体检又包括常规检查和专科检查,常规检查例如血液常规、尿液常规、血液生化等检查,专科检查例如男性第二性征的体检、性功能的评估、性激素检测和精液常规的检查等,其中精液常规的检查尤为

重要,可以初步对男性的生育力进行判断。

如果在上述体检中发现了异常,特别是精液常规检查出现了异常结果,应该及时咨询专科医生寻求帮助,严重异常的可能还需要考虑借助其他的方式来进行怀孕,例如“试管婴儿”技术,而不是完全依赖药物。

生活习惯的调理包括忌烟、忌酒、少吃辛辣刺激以及油腻的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,注意蛋白质和营养的摄入以及维生素和微量元素的补充,尽量不熬夜,避免过度劳累,避免感冒发烧,适度身体锻炼等,总而言之,生活习惯调理的目标就是健康的生活饮食习惯,从而使身体的机能处于良好的状态,时刻为孕育下一代准备着。

影响男性生育力的因素有哪些呢?

《中国男科疾病诊断治疗指南》总结出了几种影响男性生育力的不利因素:

1. 不良生活习惯,吸烟、酗酒、吸毒、穿紧身裤、桑拿浴等对生育有明确的影响;长时间的吸烟,香烟中的有毒物质会使精子形态发生改变,精子数

量减少及活力减弱。

过量饮酒会导致内分泌失调,甚至生殖细胞的染色体结构和数量也会发生变化。经常穿着紧身裤会导致阴囊温度过高,直接导致睾丸内精子的数量减少和活力的减弱。久坐、缺乏运动也会影响生育。

2. 环境因素是男性生育能力不断下降的重要原因

暴露因素:长期暴露在有毒的装饰材料和油漆涂料、香烟烟雾、二硫化碳、甲醛、家用煤气、汽车废气、电磁波、放射线以及高温环境均可降低生育能力。

环境雌激素:快速增肥的动物饲料、各种塑料器皿、化学稀释剂、多氯联苯、双酚A、烷基苯酚、邻苯二甲酸盐等内分泌干扰物源,在环境中产生类雌激素成分,进入男性机体后,干扰内分泌系统,影响生育。

其他:如重金属(如铅、镉、汞、铝、铜、锰等)、化学物质(如杀虫剂、除草剂)。

3. 药物 化疗药、激素类药物、利尿药、治疗消化道溃疡的药物西咪替丁、抗高血压的钙离子拮抗剂可影响精子的数量和活力。

备孕,不仅仅是女方的事 给“男性备孕”划重点

■指导专家 本报健康大使,宁德市闽东医院院长、泌尿外科主任医师 刘昌明

希望提高男性生育能力与生育质量,要做好哪些?



1. 戒掉不良生活习惯,如戒烟、戒酒、忌辛辣刺激性食物,穿宽松的衣物,加强体育锻炼,控制体重,每周进行有氧运动,但不建议长时间骑车;



2. 一日三餐要有规律,营养要均衡,多吃些新鲜的蔬菜和水果,补充充足维生素,多食用富含锌的食物,如牡蛎、鱼类等,补充足量的锌等微量元素;



3. 远离不良的环境因素,保持室内通风;



4. 注意药物对精子质量的影响;



5. 保持心情舒畅,保证充足的睡眠;



6. 强烈建议男性育前常规进行精液检查,并寻求专科医生咨询。



28岁“糖妈”生下畸形儿

□本报特邀

泉州市妇幼保健院儿童医院
妇保门诊副主任医师 庄晓燕

■本报记者 张鸿鹏
通讯员 黄丽纹

近年来,随着糖尿病总体患病率的提升,三孩政策的放开以及孕妇年龄的升高,妊娠期糖尿病的患病率逐年提高,目前发病率为15%~20%。

泉州28岁“糖妈”产下畸形儿

家住泉州、28岁的小美(化名)自打怀孕后,就一直憧憬着生下一个皮肤白皙漂亮的孩子。

孕期31周,小美因胎儿偏小到泉州市妇幼保健院保胎时,医生检查发现,小美患有妊娠期糖尿病,接诊的儿童医院妇保门诊副主任医师庄晓燕建议小美及时控糖。

然而,小美夫妻却觉得没关系。

经庄晓燕一再劝导,小美终于同意配合控糖,后期血糖控制良好,但因为早期高血糖未及时发现及时控糖,导致最终生下的胎儿患有孤立肾和食管食管瘘。

据了解,所谓妊娠糖尿病,通俗地说就是怀孕期间出现血糖高。庄晓燕说,这期间的血糖不正常会危害母亲和胎儿的健康,导致自然流产、胎儿异常、先兆子痫、胎儿死亡、巨大儿、新生儿低血糖、高胆红素血症和新生儿呼吸窘迫综合征等巨大风险。

她提醒,对于超重或肥胖、有糖尿病家族史、多囊卵巢综合征患者及有既往妊娠期糖尿病、多次自然流产史、胎儿畸形死胎史、巨大儿分娩史的患者孕前就应该注意血糖的筛查。

饮食运动控制血糖有妙招

庄晓燕表示,大部分的妊娠期糖尿病都是可以通过饮食和运动调节达到控制血糖的目的,只有少数孕妇需要胰岛素的帮助。

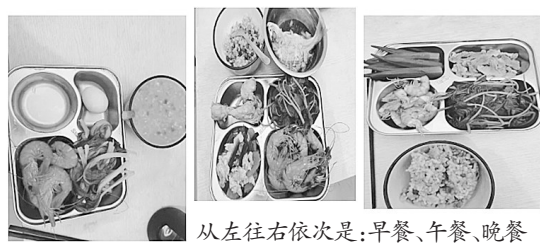
“只要孕期血糖控制在合理范围,就能大大降低这些不良的围产结局的发生概率。”庄晓燕说。

对于“糖妈”来说,每天可以安排三大餐+三小餐,也就是早餐、中餐、晚餐再加三个点心餐,这六餐的时间最好相对固定,例如:早餐在上午7:00—8:00,上午加餐在9:30—10:00,午餐在11:30—12:30,下午加餐在15:00—15:30,晚餐在18:00左右,睡前加餐在22:00左右。

她表示,“糖妈”可以根据自己的生活习惯稍作调整,但是每餐的时间不能离得太近,并且进餐速度不要太快,建议“糖妈”改变进餐顺序:先蔬菜、蛋白质类,最后吃主食。

正餐搭配:正餐的搭配应该是主食+蛋白质+蔬菜类,其中主食可以以杂粮馒头、杂粮粥、杂粮饭(杂粮成分:燕麦、荞麦、糙米、红豆、绿豆、大米)为主,玉米、南瓜、淮山也算做主食。

蛋白质类应该以优质的蛋白



从左往右依次是:早餐、午餐、晚餐

质为主,比如鱼、虾、猪肉、牛肉、羊肉等,再配以适量的蔬菜。尽量不喝荤汤,以紫菜蛋汤、西红柿鸡蛋汤等素汤为宜,注意烹饪方式避免煎炸炒。

“糖妈”的一日三餐,买个分餐盘来吃饭是个好主意,这样吃了什么吃了多少很直观。

提醒

餐后的适量活动是帮助控制血糖的好帮手,正餐后休息5~10分钟,在进行餐后散步20~30分钟或者孕妇体操会帮助血糖保持稳定的水平,如果有需卧床保胎的时候,可以餐后通过上肢屈伸运动来达到餐后运动的效果。