

婚后不育 竟因从小到大泡温泉

专家:男性精子质量正呈下降趋势

□本报记者 林颖

据国家统计局报告:2019年和2020年全国新出生人口数分别为1465万和1200万,仅仅一年时间新出生人口数减少265万。为此,国家多部委鼓励国民积极生三胎。

导致新生儿人口减少的原因较多,其中不可忽略的一个是不育不孕疾病。有10%~15%育龄期夫妇遭遇无法孕育的困扰,其中一半的原因在男性——精子的“少弱病残”。



D

精子异常并非成年男性独属 父母应关注青春期男孩

一般来说,因生活习惯引起的轻度少精、弱精症患者,通过生活习惯的改变,可以使精子质量出现逆转。

如果已经发展为严重的少精、弱精症,治疗效果很差,就只能求助于做试管婴儿。

并非所有的精子质量异常都出现在成年阶段。在不育的男性中,约有5%是与先天遗传有关。

因此,如果父亲精子质量较差,则其生育的男孩精子质量较差的可能性比较大。

正常男孩在14岁青春开始时睾酮开始分泌,阴囊开始长大,但约有千分之一的男孩在14~16岁期间没有出现第二性征,此时父母就要引起重视,及时带孩子到医院检测性激素水平。

如果雄性激素较低,要及时补充性腺激素,可避免因性腺激素较低导致的精子发育受阻。若错过这一时期的治疗,成年后再治疗就收效甚微了。

此外,有些男孩在青春期感染了腮腺炎病毒。这种病毒如果通过血液进入睾丸,会导致病毒性睾丸炎,破坏睾丸组织,也会导致男性成年后出现弱精症。

B

男性精子质量呈下降趋势 供精合格率仅约30%

张先生的情况并不是个例。近年来,男性精子质量正因种种原因,面临明显下降的残酷事实。

林典梁指出,从福建目前精子库捐献的精子来看,合格率并不高,符合冷冻保存的条件,适合作为供精使用的合格精源仅约30%。

诚然,捐精对精子的活力等各方面标准比正常健康精子的标准高很多,可现在

多数捐精男性的精子不仅不符合捐精标准,甚至达不到正常健康要求。

因此,有时会出现一些尴尬的现象,一些男性本意是来捐精的,结果一查精子质量,发现精子质量较差,或自身有某些疾病。

所以,为避免将来精子质量下降越来越快,可以提前储存精子,以备不时之需。

C

多种人为因素 给精子制造危机

除了年龄、先天或后天疾病,如肿瘤放化疗造成精液质量下降外,生活中一些人为因素正在给精子造成危机。

如熬夜、久坐、吸烟、饮酒、肥胖、压力过大等。

接触有害化学物质:一些洗发水、化妆品等日用品中含有环境激素,可通过各种

途径进入人体,影响精子发育。有机杀虫剂、除螨剂、亚硝基类食品添加剂等许多化学品也会影响精子数量。

经常泡澡:精子对阴囊温度极为敏感,经常泡温泉或蒸桑拿,每次泡温泉的时间又比较长,就会显著影响精子质量。

A 男子从小到大泡温泉 导致精子生成障碍

结婚多年的张先生一直没有生育,经过多方检查,才发现问题出在自己身上。

原来张先生的睾丸生得比常人小,病理解剖发现,睾丸中虽然有生成精子的细胞,但精子并没有变成蝌蚪状。

后来张先生来福建省妇幼保健院福建省精子库寻求供精。在与张先生的交流中,福建省人类精子库负责人,福建省妇幼保健院、福建省妇产医院男性科林典梁副主任医师得知张先生从小就常常跟着爸爸去泡温泉,一直到成年,而正是这一行为影响了精子的生成功能。

林典梁指出:“精子比较怕热,在温度高于35℃时,精子不容易存活,而温泉的温度一般都在40℃左右,所以,泡温泉会影响精子的成活率。”所以,不宜长期频繁泡温泉。

链接

不穿紧身裤

建议穿宽松、透气的内裤和裤子。

学会挑食

多吃鱼类、坚果、新鲜果蔬、全谷类食物等,同时避免高脂肪及高糖食物。

避开有害物质

避免接触铅、汞、苯、镍、氨、放射线、电磁波等有害物质。避免长期接触农药、化肥、洗涤剂、油

漆等,减少塑料制品的使用,选择不含环境激素的日用品。

适度泡温泉

备孕期间最好不泡温泉,不在备孕期间可以偶尔泡一两次。

坚持适度锻炼

建议每周运动3次,推荐跑步、跳绳、游泳等有氧运动。但要避免剧烈的马拉松、长距离骑车。

忌烟戒酒

要保证精子质量,必须戒烟戒酒,还要躲开二手烟的侵袭。如果

需要备孕,短期戒烟戒酒效果不明显,至少要提前3个月。

释放压力

保持充足睡眠,睡前冲热水澡或泡脚等都能促进睡眠;合理发泄情绪,运动、听音乐等都是不良情绪的“出口”。

疼痛别硬扛

青年男性如果感到私处疼痛、尿频、尿急等症,或看到精液形态等异常,应及时到正规医院就诊。