

# 超声“侦探” 寻查消失的“蛋蛋”

近日,李大姐带着孩子焦急地来到福建省级机关医院,一进入诊室便问道:“主任,我家贝贝今年才3岁,今天参加幼儿园入园体检,老师发现他的蛋蛋不见了,这是怎么回事?会不会影响将来孩子的发育?需不需要手术啊?”

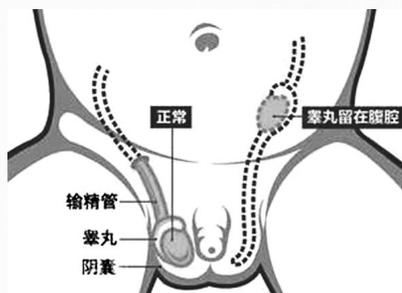
我详细地为孩子做了体检,发现贝贝双侧阴囊空虚,内未触及睾丸,于是给贝贝做了超声检查。详细的超声检查后发现,贝贝的左侧睾丸位于左侧腹股沟处,而右侧睾丸却一直找不见。

难道是罕见的先天性单侧睾丸?

我扩大了超声扫查范围,耐心地寻找“蛛丝马迹”,竟然在贝贝腹腔的角落里发现了右侧睾丸。原来贝贝得的是“隐睾症”。

李大姐懊悔地说:“都怪我,平时洗澡的时候也觉得贝贝的‘蛋蛋’很小,但是以为小孩子都是这样,长大就好了。”

隐睾症又叫睾丸下降不全,



指男孩出生两个月以后,睾丸未降至阴囊底部,停留在下降途中的某一部位,包括停留在腹腔内者。如果在下降过程中受到阻碍,就会形成隐睾。隐睾的发病率是0.7%~0.8%,特别是早产儿和低体重儿更容易发生隐睾。

隐睾有哪些危害呢?

首先,男性的睾丸十分“娇气”,对于温度变化特别敏感,阴囊的温度较正常体温低2℃左右,约35℃,这样的环境利于睾丸的生长发育,当睾丸离开阴囊处于其它相对高温的环境中,会使得睾丸上皮细胞萎缩,破坏睾丸生

精作用。如为双侧隐睾,可使该男孩成年后发生无精子症,而造成男性不育,即使是单侧隐睾,也会因该隐睾的破坏,产生多种抗精子抗体,而影响生育能力。

其次,隐睾发生肿瘤的几率比正常人高20~50倍,并有8%的隐睾患者发生癌变,相当于在腹腔里埋下了一颗“定时炸弹”。而且隐睾还可能合并腹股沟疝气或发生睾丸扭转等疾病。所以说隐睾对于男性生殖系是有很大危害的。

隐睾能治愈吗?本病及早发现,及早治疗,是可以治愈的,所以家长们可以放心。如何治疗呢?部分患儿在1岁以内睾丸可能自行下降,可保守观察,1岁以后自行下降几率很小,应积极治疗。一般可分为药物治疗和手术治疗两种。药物可使用人绒毛膜促性腺激素(HCG)促进睾丸发育,增加睾酮分泌,促使睾丸下降,由于激素治疗有一定副作用且效果不确定,近年来颇受争议,受到严格限制。手术

治疗一般认为在两周岁以内进行,可使用开放式外科睾丸固定手术或微创腹腔镜手术,腹腔镜手术具有微创、定位准确、恢复快等优点,越来越受到家长的欢迎,特别是对于腹腔内的高位隐睾,不仅能精确定位诊断,还能进行手术治疗。

## ■链接

男孩子的父母应认真检查孩子的阴囊,一般在阴囊两侧都能摸到花生粒大小的睾丸,摸时有实物感。如果阴囊空虚,不能触及睾丸,或只有一个,应立即去医院诊治。

部分儿童由于哭闹或者检查时环境较冷,睾丸会回缩至阴囊根部甚至腹股沟区,但是过一会又会下降至阴囊内,这种情况不是隐睾,而是提睾肌受到刺激引起睾丸的回缩,属于“回缩性睾丸”,应该与隐睾进行鉴别。

(作者:福建省级机关医院超声科主任 陈迈)

# 平稳度过更年期 管好你的BMI

## 膳食和体重管理极为重要

更年期是妇女从成年进入中老年期自然转变的一个生理阶段。

研究表明:更年期体重越重,BMI指数(体质指数,国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准)越高,体脂含量越高,血管舒缩症状发生的频率和发生的程度越高(血管舒缩的症状即我们平时说的阵发性潮热、面红、心跳)。

因此,更年期的保健,膳食和体重管理极为重要。

根据更年期患者膳食结构的基本调查情况,我们可以明显看到,更年期妇女BMI超标占45.6%,患有“三高”疾病的人数更是达到49.7%,根本原因是随着体内激素环境的改变,内脏脂肪增多,内脏脂肪细胞增大,产生的游离脂肪酸增多,导致更年期妇女容易出现糖耐量减退及胰岛素抵抗。肥胖、高胰岛素血症均与骨密度呈正相关,而长期的高血糖可通过多种途径引起骨代谢紊乱,最终导致骨密度下降。

我们发现:均衡膳食、正常能量、正常比例摄入的各种血脂导

## 更年期患者的膳食结构

更年期患者的基本状况调查

BMI (kg/m <sup>2</sup> , n=239)	人数	百分比
<18.5 (偏瘦)	5	2.1
18.5 ≤ BMI < 24 (正常)	125	52.3
24 ≤ BMI ≤ 28 (超重)	88	36.8
> 28 (肥胖)	21	8.8

45.6%

常的发病率最低,体脂及内脏脂肪的占比也是最低的。肌肉、水分、无机盐的也最为标准。对体重较大的患者行饮食干预体重下降后血管舒缩症状明显好转。所以,更年期的膳食结构对体重控制有着决定性的作用。

## 更年期的膳食

更年期膳食的一般要求:食物多样性,合理搭配。

更年期膳食的特殊要求:最为特殊的食物是大豆,这里说的大豆主要是可以提供优质蛋白的黄豆、青豆、黑豆,而不是杂豆。

大豆的合理使用可以显著降低甘油三酯、胆固醇及高密度脂

蛋白的水平,血压降低,降低骨质疏松关联,增加腰椎骨密度,还可以降低绝经后乳腺癌的发病风险。研究还发现服用一定剂量的大豆粉半年后对围绝经的症状的改善甚至堪比补充激素的观察组。大豆摄入量105~175g/周。

除了大豆之外,推荐多吃蔬果及奶类,增加摄入牛奶及其制品可促进骨密度的增加;全脂奶与乳腺癌的发病风险无关,但低脂奶可降低乳腺癌的风险;牛奶及奶制品的摄入可降低高血压的风险。蔬菜摄入量增加可降低乳腺癌的发病风险;柑橘类水果的摄入可降低乳腺癌的发病风险;饮茶(绿茶)可以降低乳腺癌、卵

巢癌的发病风险。研究发现维生素A、植物甾醇、花色苷、叶黄素等与围绝经期女性的血压和血脂相关联,并且随着日摄入量的增加,高血压或高血脂的危险度减小。

吃货们可能要反对:如此吃法,人生还有啥意义。

我们也给吃货们一个福利:每周可以奖励自己1次,吃自己想吃东西,毕竟心情愉快对我们的身体健康必不可少。

## ★健康小技巧——如何减盐:

1. 使用限盐勺罐,逐渐减少用量;
2. 多用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品,代替一部分盐和酱油;
3. 烹饪方法多样,多采用蒸烤煮,不是每道菜都要加盐;
4. 少吃零食(零食多为高盐食品);
5. 看标签拒绝高盐食品。

每日摄入盐不超过5g,油25~30g,糖少于50g,最好少于25g,反式脂肪酸不超过2g,不喝或少喝含糖饮料,限制饮酒,最好一天的酒精量不超过15g。要注意食品或调味品中隐性的油糖盐。

(作者:漳州市第五医院妇产科主任 揭艳颖)