

保健> 13
白天用咖啡续命,晚上靠饮酒入睡
如此促眠方式要不得

养生> 14
身体僵硬、行动迟缓……
正值中年怎么就得了帕金森?

健康> 15
患上妊娠期高血压疾病
影响的可不只产妇



498
期

本版摄影
杨光曦



江大附院生殖医学中心检测统计数据显示:

受检人群中,30岁以下年轻男性 精子不合格率高达26.5%

钱小蕾 孙卉 杨冷

自今年2月起,各地精子库纷纷向大学生发起了捐精倡议,但从报道来看,通过率不足20%，“捐精”话题一度冲上微博热搜。当然,精子库筛选精子的标准除了精液质量外,还要考量个人病史、家族史等因素,但年轻男性精液质量普遍下滑仍是不争的事实。

江大附院生殖医学中心根据近期检测数据做了一项统计,受检人群中,30岁以下年轻男性精子不合格率居然高达26.5%。精子质量,为何不行了?

22岁职场小伙 精子检测“不及格”

小宇(化名)今年22岁,刚到法定结婚年龄就和女友领了证,今年最大的愿望是组建一个三口之家,但是备孕半年多来,却迟迟不见动静。于是,夫妻俩来到江大附院生殖医学中心,双方都做了相关检查,女方一切正常,而拿到精液分析报告的小宇傻了眼——他的精子“不及格”。

“根据《世界卫生组织人类精液检查与处理实验室手册》(第5版)标准,精子总活力(即前向运动和非前向运动精子总和)的参考值为40%,而这名患者只有30.1%,其中前向运动值只有21.2%,正常应该不低于32%。”生殖医学中心主治医师程璐解释,按照要求,小宇又做了一次检测,两次检查结果均不达标,诊断为弱精子症,而弱精子

症也是男性不育最常见的病因之一。

“我才22岁,怎么就不行了?”小宇又急又恼。通过交谈,程璐了解到,小宇在一家广告公司就职,白天在办公室坐着,晚上回到家还经常熬夜打游戏,平时也不怎么运动,生活习惯“槽点”颇多。

服用药物+调整生活方式,是医生给小宇开出的处方,建议小宇按时服药的同时,坚持爬山、跑步、打球等户外运动,规律作息,戒烟戒酒。两个月后,小宇如约前来复查,检查结果显示,精液质量显著提升,达到了标准要求。

谁对精子下了“毒手”?

湖南精液研究项目观测了三万多名中国年轻男子的精液质量,整理了2001-2015年的数据,发表在学术期刊《生育与不孕》上,这也是迄今针对中国年轻男性精液质量最大型的研究。结果显示,合格捐赠者的比例从2001年的55.78%下降到2015年的17.80%,不足原来的1/3。

程璐介绍,至该生殖医学中心检测精液质量的男性,绝大多数集中在20-40岁、有生育需求者,其中30岁以下不合格率为26.5%,30-40岁不合格率为29.5%,这个数据确实令人担忧。

弱精子症的病因分为先天性和获得性两大类。其中,先天性病因主要包括精子运动相关基因的突变、线粒体基因缺陷、膜离子通道蛋白改变、精子鞭毛超微结构及功能异常等。而获得性病因主要是其他自身疾

病或外部因素导致的继发性精子损伤,主要包括:生殖道感染、精索静脉曲张、肥胖、长期禁欲。此外,吸烟、饮酒、久坐、缺乏运动、不合理饮食、不规律睡眠等不良生活习惯也会影响精子质量。杀虫剂、除草剂、塑料复合物、部分重金属等环境污染因素,可以通过干扰内分泌、降低抗氧化能力和增加细胞毒性等机制来降低精子活力。

备孕男性精液检测很有必要

有备孕需求或是出现不育问题时,医生会建议男性做精液常规检查,需要提醒的是,如果女方有胎停、流产等情况,那么男士也需要做精液检测,因为男性精子不合格会增加胎停育等不良妊娠风险。

精液检测前要禁欲2-7天,禁欲时间过短,会导致精液量和精子密度不够;时间过长则会导致精子活力度下降,影响检查结果的准确性。

其次,检查时要避开感冒、发热等疾病急性发作期,不要饮酒,保证充足的休息。

最后,检查当天来到生殖医学中心,一站式完成挂号、开单、缴费等操作后,进入专门的取精室,留取精液。

精液留取后,会立即送入检验室进行检测,大约90分钟就能拿到报告单。

需要提醒的是,即便受检者拿到报告发现精子“不及格”也不要着急,精液质量不能仅凭一次检测作出判断,需要间隔1-2周再次进行检查,两次检测结果才能下诊断。

相关链接 精液5步自测法

有些男士会问:“我目前没有生育需求,但我也想知道自己的精子质量如何,怎么办呢?”可以尝试一种简易的5步自测法。

第一步:量一量

男性一般每次射精量为2-6毫升,如果太多,可能是促性腺激素分泌异常,也可能是禁欲时间过久,太少则可能是受吸烟饮酒久坐等不良生活方式的影响。有兴趣的可以找个矿泉水瓶盖,正常精液差不多正好装满一瓶盖。

第二步:看一看

正常精液一般为灰白色或浅黄色,如果出现暗红、淡红色,则为“血精”,提示可能有炎症、结石、肿瘤等。

第三步:闻一闻

精液内有胺类有机化合物,所以会有一股淡淡的腥臭味,与板栗雄花、石楠花的气味非常相似,所以精液报告通常用“栗花味”来描述其气味。

第四步:数一数

精液在室温下,一般20分钟左右就会液化,60分钟内完全液化,如果数了3600下精液仍不液化,就提示可能有前列腺炎、精囊炎等疾病。

第五步:摸一摸

正常的精液摸起来会轻微拉丝,如果没有拉丝或者过度黏稠,则提示可能有精囊或前列腺病变。

医生建议,如果想让精子质量好起来,日常生活中就要避免熬夜、饮酒、抽烟、久坐等不良生活习惯,穿宽松舒适的纯棉内裤,不要穿太过紧身的裤子,尽量不要泡热水澡,注意加强体育锻炼。