

不孕不育的常见原因及诊断方法

□ 莫馥华

不孕不育是指夫妻长期未能实现自然生育的情况,是许多家庭面临的心理和生理挑战。本文将为大家介绍不孕不育的常见原因及现代医学的诊断方法,帮助读者更好地理解并应对这一问题。

一、生理因素

1、男性因素:男性不育的常见原因包括精子质量低、精子数量不足、睾丸功能异常等。生活方式、遗传因素及环境污染等都可能影响精子的健康。生活方式方面,长期吸烟、酗酒、营养不良都会降低精子的质量和数量。遗传因素则可能导致先天性精子生成障碍。

2、女性因素:女性不孕的常见原因涵盖卵巢功能异常、输卵管阻塞、子宫内膜异位等。卵子的质量及数量、排卵是否正常、输卵管是否通畅、子宫内环境等,都直接影响着女性的生育能力。排卵障碍可能由多囊卵巢综合征引起,这是一种常见的内分泌失调疾病,导致女性排卵不规律。输卵管阻塞可能是由炎症、感染或手术后的瘢痕组织引起,阻碍精子和卵子结合。子宫内膜异位症则是子宫内组织在子宫外生长,导致不孕。

3、共同因素:一些共同的生理因素,如内分泌失调、性传播疾病、慢性疾病等,也会影响

生育能力。内分泌系统有助于调节生殖激素的平衡,任何紊乱都可能影响生育能力。性传播疾病如淋病、衣原体感染等,可能导致生殖器官的损伤,形成疤痕组织,阻碍精子和卵子的结合。慢性疾病如糖尿病、高血压等,会导致生殖系统的血液循环不良和内分泌功能障碍,进而影响生育。

二、心理和生活方式因素

1、压力和心理因素:高度压力、焦虑、抑郁等心理问题会影响生育能力。心理压力会通过影响内分泌系统,导致激素失调,从而影响排卵和精子质量。

2、生活方式因素:不健康的生活方式如吸烟、酗酒、过度肥胖或过度减肥等,都会对生育能力产生负面影响。吸烟中的有害物质会降低精子质量和卵巢功能,酗酒则可能导致性激素水平下降,进而影响生殖能力。过度肥胖会引起内分泌紊乱,导致排卵障碍,而过度减肥则可能导致营养不良,影响卵子的健康。适度的运动和均衡的饮食有助于维持健康的生殖系统,提高受孕的机会。

3、环境因素:环境污染、工作场所的有害物质等也会对生育能力造成影响。长期暴露

在高温、辐射或化学物质环境中,可能对生殖系统造成损害。例如,某些农药和重金属会干扰内分泌系统,导致生育能力下降。工作环境中的有害物质如化学溶剂、工业废气等,也可能通过皮肤吸收或呼吸系统进入体内,影响生殖健康。

三、诊断方法

1、基础检查:详细病史、体格检查和基础激素检测是诊断不孕不育的基础步骤。医生通过询问病史了解不孕不育的时间、既往疾病和治疗史等,体格检查则包括生殖器官的检查和全身健康评估。激素检测帮助了解内分泌功能,判断是否存在激素水平异常。

2、男性专门检查:精液分析是评估男性生育能力的基本检查,通过分析精子数量、形态、活动力等指标判断是否存在异常。睾丸超声可以检查睾丸结构和血流情况,帮助诊断睾丸功能异常或肿瘤等问题。激素检测则帮助了解雄激素水平,判断是否存在内分泌失调。此外,男性还可以进行遗传学检查,了解是否存在影响生育的基因突变或染色体异常。

3、女性专门检查:排卵监测通过超声和激素水平检测判断是否正常排卵,输卵管造影是通过X光检查输卵管是否通畅,子宫内

膜活检则用于检查子宫内膜的健康状况,排除子宫内膜疾病。例如,排卵监测可以通过基础体温图、黄体生成素检测和超声检测等多种方法来判断排卵是否正常。输卵管造影可以通过注入造影剂后进行X光检查,观察输卵管是否通畅。子宫内取活检则是在月经周期的特定时间内,通过取样检查子宫内膜的组织结构和功能状态。

4、辅助检查:遗传学检查可以发现染色体异常或遗传疾病,帮助诊断遗传性不孕不育问题。免疫学检查则评估是否存在免疫性不孕,例如抗精子抗体或抗卵巢抗体等会导致免疫系统攻击精子或卵子,影响受孕。腹腔镜检查是通过微创手术直接观察盆腔和生殖器官的情况,查找潜在问题,如盆腔炎症、子宫内膜异位症或输卵管阻塞等。通过腹腔镜检查,医生可以直接观察生殖器官的健康状况,并进行必要的治疗,如解除输卵管阻塞或切除子宫内膜异位病灶。

总之,一对夫妻如果进行正常的性生活未避孕1年未孕,建议尽早到当地医院生殖中心或者不孕不育门诊就诊以便于专业的医生为您制定个性化的治疗方案。

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院)

放射医学检查需注意的事项

□ 石永久

放射医学检查是现代医疗诊断中不可或缺的一部分,通过各种放射影像技术,如X射线、CT(计算机断层扫描)和MRI(磁共振成像),医生可以在非侵入性的情况下获得体内的详细影像,帮助诊断和治疗。然而,这类检查因涉及放射线或强磁场,对患者的健康有一定的风险。本文将为大家介绍在进行放射医学检查时需要注意的各项内容,帮助患者更好地准备和应对这些检查。

一、检查前的准备工作

1、了解检查类型和目的:在接受放射医学检查前,患者应明确检查的类型和目的。不同的检查类型对身体的影响不同,了解其目的有助于患者积极配合检查,减少不必要的紧张和焦虑。例如,CT检查通常用于检测肿瘤、出血和内部器官的异常,而MRI则更适合软组织成像。

2、提前告知病史和过敏史:患者应向医生如实告知自己的病史和过敏史,特别是对造影剂、药物或某些材料的过敏情况。这些信息对于医生选择适合的检查方法和造影剂非常重要,避免因过敏反应而导致的危险。

3、遵循医生的饮食和药物指导:有些放射检查要求患者在检查前进行特定的饮食控制或停用某些药物。例如,腹部CT检查前通常要求禁食4-6小时,以确保检查结果的准确性。患者应严格遵循医生的指导,以获得最佳的检查效果。

二、检查中的注意事项

1、遵守检查流程和要求:在进行放射检查时,患者应严格遵守检查流程和技术人员的指示。这包括保持特定的体位、屏住呼吸等要求,以确保影像的清晰度和准确性。例如,在拍摄胸部X光片时,患者需站直并深吸一口气不动,以保证影像的质量。遵守这些指示不仅能确保检查结果的准确性,还能减少重拍的可能性,降低患者的辐射暴露。此外,患者在检查过程中应尽量放松,避免紧张和不必要的动作,以免影响检查结果。

2、注意防护措施:为了减少放射线对身体的伤害,放射检查过程中会采取一系列的防护措施,如使用铅衣或铅屏蔽。患者应积极配合这些防护措施,并在必要时询问医护人员是否需要额外的保护,特别是对于孕妇和儿童等特殊人群。例如,孕妇在进行放射

检查时,应特别注意腹部的防护,避免对胎儿造成潜在的伤害。患者还可以询问医生是否有其他替代的检查方法,以减少放射线的暴露。此外,了解放射检查的基本防护知识也有助于患者更好地保护自己的健康。

3、配合医护人员的指导:在检查过程中,医护人员会不断给予指导,患者需保持与其的沟通和配合。如在MRI检查中,由于使用了强磁场,患者需去除身上的金属物品,并在检查过程中保持静止,以避免影像失真。患者在检查前应了解相关的注意事项,如禁带金属物品、脱掉饰品等,以确保检查的顺利进行。此外,患者在检查过程中应尽量保持平静,避免紧张和恐惧,以免影响检查结果和自身的舒适度。

三、检查后的注意事项

1、观察身体反应:放射检查后,患者应留意自己的身体反应,特别是造影剂使用后的反应。如果出现异常情况,如皮疹、呼吸困难或严重头痛,应立即联系医生处理。这些症状可能是对造影剂过敏或其他检查相关的反应。患者应了解这些潜在的风险,并在检查后的一段时间内保持警惕,及时发现和处

理可能的异常情况。此外,患者在检查后应多喝水,以帮助体内的造影剂更快地排出,减少对身体的影响。

2、遵循医生的后续指示:检查结果出来后,医生会根据影像资料提供进一步的诊疗建议。患者应遵循医生指示,进行必要后续检查或治疗,确保健康问题得到及时处理。

3、注意辐射累积:对于需要多次接受放射检查的患者,需特别注意辐射累积问题。应告知医生以往的检查次数和类型,以便医生在制定检查方案时考虑辐射暴露的累积量,尽量减少不必要的放射检查。

总的来说,放射医学检查虽然在现代医疗中发挥着重要作用,但因其涉及放射线或强磁场,对人体健康有一定的潜在风险。通过了解和遵循检查前、检查中和检查后的注意事项,患者可以最大限度地保护自己的健康,确保检查的安全和有效性。医患双方的良好沟通与配合,是实现这一目标的关键。希望本文所提供的指导能帮助患者在面对放射医学检查时更有准备,从而获得最佳的医疗体验和医疗保障。

(作者单位:广东省深圳市宝安区中医院)

定期体检的重要性和健康管理的关系

□ 孙晓虹

定期体检是现代保持健康的重要手段之一。它不仅能够早期发现疾病,还能帮助个人了解自己的健康状况,从而进行有效的健康管理。本文将介绍定期体检的重要性,并分析其与健康管理之间的密切关系。

一、定期体检的重要性

1、早期发现疾病:定期体检能够在早期发现许多潜在的健康问题,如高血压、糖尿病、癌症等。早期发现这些问题,可以通过及时的干预和治疗,显著提高治愈率和生存率。例如,许多癌症在早期症状不明显,但通过定期体检中的影像学检查或血液检测可以发现早期病变,从而进行早期治疗,提高治愈率。

2、了解自身健康状况:通过定期体检,人们可以全面了解自己的健康状况,包括血压、血糖、血脂、肝肾功能等重要指标。这些数据可以帮助个人评估自己的健康风险,并采取相应的预防措施。例如,体检报告中的血脂异常提示可能存在动脉硬化风险,个人可以通过调整饮食和生活方式来降低这一风险。

3、提高健康意识:定期体检不仅是发现疾病的手段,更是提高健康意识的重要途径。通过体检报告中的反馈,个人可以更清晰地

认识到自身健康存在的问题,从而更主动地进行健康管理。例如,一些人在体检后发现自己有肥胖问题,从而开始重视饮食控制和运动,进而改善健康状况。

二、健康管理的主要内容

1、健康教育:健康教育是健康管理的基础,通过普及健康知识,提高个人的健康素养,使其能够自觉地进行健康管理。健康教育包括饮食、运动、心理健康等方面的知识,旨在帮助个人建立健康的生活方式,预防疾病的发生。

2、健康监测:健康监测是通过定期的检查和随访,了解个人的健康状况变化,及时发现健康问题,并进行相应的干预。例如,通过定期的血压监测,可以发现高血压的早期征兆,及时进行药物治疗和生活方式干预,避免并发症的发生。

3、个性化健康管理:个性化健康管理是根据个人的健康状况和风险因素,制定个性化的健康管理方案,进行有针对性的健康干预。例如,对于有糖尿病家族史的人群,可以加强血糖监测和饮食管理,减少糖尿病的发生风险。

三、定期体检与健康管理的关系

1、体检结果作为健康管理的依据:通过体检报告,健康管理专业人员可以了解个体的健康状况,评估健康风险,并制定相应的管理方案。例如,体检发现某人的血脂异常,健康管理专业人员可以建议其进行饮食调整和增加运动量,定期复查血脂水平,以评估干预效果。体检数据不仅可以帮助医生制定治疗方案,还可以帮助个人制定健康计划,例如,调整饮食、增加运动、戒烟限酒等,从而全面改善健康状况。通过科学的健康管理,个人可以有效控制健康风险,提高生活质量。

2、体检促进健康管理的落实:体检结果往往能直观地反映个人的健康问题,从而激发其进行健康管理的动机。例如,体检发现血压升高后,个人可能会更加重视控制盐分摄入和增加运动,积极参与健康管理计划。通过定期体检,个人可以及时了解健康状况的变化,调整健康管理方案,保持身体的最佳状态。此外,体检还可以帮助个人发现健康管理中的不足之处,及时进行改进和调整,从而提高健康管理的效果。长期坚持定期体检,可以帮助个人形成良好的健康管理习惯,实现健

康目标。

3、健康管理优化体检效果:健康管理可以帮助优化体检效果,使体检不再是单纯的健康检查,而是成为全面健康管理的一部分。通过健康管理,个人可以更好地了解体检结果,采取有效的健康干预措施,从而改善健康状况。例如,通过健康管理,个人可以定期复查体检指标,监测干预效果,及时调整健康管理方案,以达到最佳的健康状态。健康管理还可以帮助个人制定合理的体检计划,根据自身健康状况和风险因素,选择适合的体检项目,提高体检的针对性和有效性。通过科学的健康管理,个人可以全面提升健康水平,实现身体和心理的全面健康。

总之,定期体检不仅能够早期发现疾病,了解自身健康状况,提高健康意识,还能为健康管理提供科学依据,促进健康管理的落实。通过定期体检和健康管理的结合,个人可以更有效地预防疾病,保持健康,提升生活质量。因此,每个人都应重视定期体检,积极参与健康管理,做自己健康的第一责任人。

(作者单位:新疆医科大学第一附属医院健康管理中心个案管理部)