



冷空气来了,这个季节,去泡温泉是最棒的选择。可是,记者却获知一消息,一对夫妻准备要二胎,结果因为泡了温泉,精子畸形率升到99%。舒服的温泉真的是男性健康的“杀手”么?记者决定一探究竟。

高热环境下精子也“中暑” 想当爸爸三个月内别泡温泉

案例:泡完温泉,精子活力大降至5%

二胎政策放开后,广东东莞35岁的林先生(化名)和妻子积极备孕,计划生二宝。

考虑到夫妻双方年纪偏大,林先生和妻子一同来到了东莞市某医院做孕前体检。

结果让林先生大吃一惊。“林先生的精子数量正常,但是,精子的活动力非常差,精子的畸形度也很高。”医院泌尿外科专家郑志涛解释,正常精子活力要超过32%,而林先生的前向运动精子仅5%;正常精子畸形度不超过95~97%,但是,林先生的精子畸形率非常高,达到了99%，“这种精子质量是比较难让妻子受孕的。”

但是,医生觉得纳闷,毕竟林先生已成功生育过一个孩子,是有什么外在因素影响了他的精子质量?经过仔细询问后,医生才发现,原来林先生在做精子质量检查前的两天去泡过温泉,“很可能是温泉温度过高,损伤了精子,这应该是罪魁祸首。”

在医生的叮嘱下,林先生戒了温泉,远离了高热环境。一个月后,林先生再次进行精子质量检查,结果令人惊喜。“精子数量正常,前向运动精子上升到50%左右,正常精子6%。”医生说,这个结果是合格的。



正解:高热让精子“中暑”,可导致短时不育

阴囊是睾丸的“家”,睾丸是生成精子的场所。郑志涛介绍,精子比较“娇气”,对温度非常敏感。正常情况下,精子生长最合适的温度是在36℃左右,不能超过37℃,否则可能“热死”精子,导致精子软弱无力,畸形度升高。

男性泡温泉确实会损伤精子质量。温泉水大多在34~44℃,冬天人们更愿意泡在40℃以上的高温池,而且,泡的时间也会较长,这个时候精子就会不耐受了,“失去活力的精子也不易让妻子怀孕。”

但是,专家也强调,这种不育只是短时的。郑志涛解释,精子生长周期大概是80天,前面60天左右是在睾丸里,睾丸会是精子的天生屏障,后面20天左右则会在附睾里储存起来,然后等待排出,“在附睾里的精子失去了保护,则非常容易受到外界环境的影响,其中,高温就是一个致命因素。”

不过,受到温泉高温影响的精子排出后,随着新的一批精子的到来,男性的“不育”问题也会迎刃而解了。



警示:长时间高温影响生精能力或难以逆转

如果只是短时接触温泉等高温环境,或许不用太过担心生育问题。但是,最可怕的是,长期接触高温环境,则会影响睾丸生精能力,而且这种影响或是不可逆转的。

郑志涛解释,睾丸是制造精子的地方,长期接触高温环境,会损伤睾丸,从而影响生精能力,“这就好比常吃滚烫的食物,有可能引起食道癌,因为反复的刺激会超过它的修复能力。”

专家解释,从文献报道来看,诸如厨师、炼钢工人等高温作业环境更容易出现精子质量方面的问题。

既然精子对于高温如此敏感,那么,诸如温泉之类的高温接触也同样要小心谨

慎。

专家举例,同样的道理,使用电热毯、过热水洗澡、汗蒸、桑拿、电脑前久坐、穿紧身内裤,以及夏天在加油站工作等高温作业都会损伤男性精子质量,影响生育。

蒸桑拿:郑志涛说,男性经常用很热的水淋浴,或在桑拿房呆的时间过久,会因阴囊受热影响精子质量,或出现死精。

久坐:很多人对于久坐不以为然,实际上,久坐超过2小时会导致阴囊局部温度升高,从而威胁精子。电脑前久坐,不仅影响精子活力,还可能导致精子畸形度升高。另外,夏天穿紧身内裤,同样可能会出现这样的问题。

链接

友情提醒:计划怀孕3个月内最好不要泡温泉

男性应尽量减少接触桑拿、汗蒸、温泉等高温环境的机会,即便要去,也不要过于频繁,缩短每次浸泡、接触时间;

有计划当爸爸的男性在“封山育林”期间最好远离泡温泉,精子更新周期为3个月,这3个月最好不要去;

高温季节男性们宜穿宽松透气的棉质内裤,不穿牛仔裤等紧身裤;久坐1~2个小时,一定要起身走动放松,避免阴囊处温度过高;

厨师、炼钢工人等高温环境下作业的工种,应当注意在下身做好隔热防护;

一些生活中的细节可以帮助防止精子先生“高温中暑”,宜谨记慎行:如夏天多喝水,对提高精子质量有帮助;露天作业或旅游中途休息时不要坐在灼热沙滩或石凳上;长途汽车司机或无空调办公者,在软座垫上加用通风降温材料座垫等。

■来源:网易