

男娃暑假必修课：

“包皮到底割不割？”

每到暑假，家中有男娃的家长就开始纠结一件事：我家男娃是不是包皮过长？该不该趁这个暑假做个包皮环切手术呢？

什么是包皮过长？

包皮是指阴茎皮肤延伸至远端的双层环形皮肤皱襞，正常情况下，龟头是外露于包皮的。如果包皮将龟头包裹，但包皮口松弛，可外翻露出龟头的，称为包皮过长；如果包皮口细小，无法外翻显露龟头，称为包茎。

几乎所有男宝出生时，阴茎头都是被包皮包裹的，包皮内面和龟头表面存在粘连。3岁前包皮无法外翻显露龟头者，属于正常现象，也称为生理性包茎。随着年龄增长和发育，粘连逐步脱落与皮脂腺分泌物聚集形成包皮垢，同时包皮口变得松弛，阴茎头可以逐渐显露。

包茎有哪些危害？

① 感染：尿液容易滞留在包皮腔内，引起急性包皮龟头炎，或闭塞性干燥性龟头炎（慢性炎症）；② 局部瘙痒：各种急慢性炎症会引起局部瘙痒；③ 泌尿系统疾病：由于排尿时受阻，可导致尿流缓慢、排尿困难，严重者可引起泌尿系统疾病；④ 包皮嵌顿：上翻包皮时可能由于包皮口细小无法回纳，引起包皮嵌顿，甚至造成龟头缺血、坏死。

包皮环切术的好处？

包皮环切术除了能最大程度避免以上危害外，于远期还有以下好处：消除腔隙，保持局部干净卫生；降低尿路感染的风险；降低男性阴茎癌和配偶宫颈癌的患病率；降低人类免疫缺陷病毒（HIV）、人乳头瘤病毒（HPV）等性传播疾病的感染风险。

什么情况下需要做包皮手术？

如果有以下情况，则需要考虑进行包皮环切术：① 包茎；② 反复发作的包皮龟头炎（包皮红肿疼痛伴分泌物）；③ 包皮

口发生瘢痕化改变（颜色偏苍白，质地偏硬）；④ 排尿困难、费力，排尿时包皮鼓包明显；⑤ 反复尿路感染。另外，包皮过长者如果存在包皮口相对狭窄、平常不易清洁、外翻不易回纳等情况时，也可以采取包皮环切术。

什么年龄段手术比较合适？

任何年龄段都可以进行包皮手术，有些国家主张在新生儿期就进行包皮环切术。如果出现反复包皮龟头炎、包皮口瘢痕、排尿困难、尿路感染等情况，建议尽早手术，去除病因。如果没有上述情况，家长可观察至孩子6岁后再手术，因为这个年龄后的孩子心智相对成熟，能进行良好的沟通，克服恐惧，可以在局部麻醉下完成包皮环切术。最迟不要超过青春发育期，因为相对于青春期或成年人，儿童包皮更薄，手术相对简单。

门诊还是住院手术？

大部分包皮手术在门诊即可完成，相对于住院手术，门诊手术有以下几大优点：① 流程简单：术前体格检查、门诊交费、局部麻醉、手术和术后观察等整个流程只需要2~3个小时；② 高效安全：手术仅需5~10分钟，可以减轻孩子和家长等待期间的焦虑；③ 护理方便：手术完成后观察15~30分钟即可回家，后续只需要按照医生嘱托按时按量用药，等待环切器自行脱落（通常2周左右）即可，无需拆线。

哪些情况需要住院手术？

如果存在隐匿性阴茎、阴茎旋转畸形、尿道口囊肿、尿道下裂等畸形，就要住院手术。隐匿性阴茎是指阴茎外观短小，阴茎体藏于体内，包皮呈宝塔状；阴茎旋转是指阴茎头向一侧扭转，

偏离中线，多向左扭转；尿道口囊肿是指尿道口形成的囊性肿物，较大者可影响排尿，部分包茎的孩子需要手术中外翻包皮口才可发现；尿道下裂通常表现为龟头外露，包皮分布不均匀，阴茎弯曲，尿道口开口异常，少部分包茎的孩子存在轻型尿道下裂。

因此，建议家长在孩子3~6岁时到泌尿外科门诊进行一次体格检查，一方面能够尽早发现潜在外生殖器畸形，另一方面也能够评估是否需要接受包皮环切术。

术前需要注意些什么？

手术前最重要的事情就是和孩子进行良好的沟通安抚，缓解孩子对于手术的恐惧。因为手术大多是在局麻下进行的，孩子全程意识清醒，身体可以自由活动，如果不能很好地配合，就会影响手术进程。

术后需要注意什么？

① 术后3~5天内不要洗澡；② 穿宽松裤子或不穿裤子，避免摩擦刺激；③ 多休息，避免碰撞、拉扯环切器；④ 清淡饮食，多吃蔬菜和水果，避免刺激性食物；⑤ 不看不健康的读物或影视；⑥ 术后如有疼痛，可采取看书、看电视、听音乐、讲故事等方式转移注意力。如果难以忍受，可将外用复方利多卡因乳膏涂在阴茎根部和大腿两侧，半小时左右可发挥作用；⑦ 术后可能出现黄色分泌物，这是包皮龟头粘连分离后创面的渗出，为正常现象；⑧ 包皮环切器脱落时间一般为2~4周，若4周末脱落，应到医院就诊。

主治医师 何天衢

审稿：主任医师 彭潜龙



■ 女性话题

你的内分泌正常吗？
查查“激素六项”就知道了

激素六项检测又称为“性激素六项检测”“生殖激素六项检测”，通过测定各项性激素水平，以了解女性的卵巢功能，临床主要用于诊断与生殖内分泌失调相关的疾病，如原发或继发性闭经、多囊卵巢综合征、卵巢肿瘤等，同时对不孕症的诊断具有一定意义。那么，性激素六项检测包括哪些内容呢？

雌二醇 (E2) 雌二醇主要由卵巢的卵泡分泌，少量由肾上腺产生，对维持女性生殖功能和第二性征有重要作用。雌二醇水平随月经周期呈现周期性变化，是判断有无排卵、卵巢储备功能、监测卵泡成熟和卵巢过度刺激综合征、诊断女性性早熟等的重要指标。

促卵泡生成激素 (FSH)、促黄体生成激素 (LH) FSH和LH都是由垂体前叶细胞产生，二者协同作用，促进卵泡成熟、排卵及黄体生成，促使雌激素和孕激素的分泌，同时也是评估卵巢功能的良好指标。根据FSH和LH的水平，临床上可以辅助判断闭经原因，诊断多囊卵巢综合征、性早熟、绝经等。

孕酮 (P) 孕酮主要由卵巢的黄体分泌，少量由肾上腺产生，主要功能是促使子宫内膜从增殖期转变为分泌期，从而有利于受精卵的着床和维持妊娠。根据孕酮水平可以判断是否排卵、了解黄体功能及辅助诊断先兆流产等。

催乳素 (PRL) 催乳素是由垂体催乳素细胞分泌，主要功能是促进乳腺的增生和乳汁的生成。催乳素合成和释放过多会导致女性泌乳、不孕、无排卵伴闭经等，临床上主要用于诊断异常泌乳、原因不明不孕、垂体微腺瘤等。需要注意的是，一些应激刺激，如麻醉、手术、运动、低血糖等均可引起PRL分泌，因此检查PRL时应排除上述干扰。

睾酮 (T) 女性体内的睾酮是由卵巢及肾上腺皮质分泌的雄烯二酮转化而成，主要作用是促进阴蒂、阴唇以及阴阜的发育，对雌激素具有一定的拮抗作用，同时会影响女性的全身代谢。多囊卵巢综合征患者可伴有睾酮增高。

需要提醒的是，在月经周期的不同阶段（如卵泡期、排卵期、黄体期），性激素六项中的四项（E2、FSH、LH、P）会发生周期性改变，因此，临床上一般选择月经来潮2~5天基础状态下测定的激素水平。另外两项（催乳素和睾酮）没有明显周期性变化，任何一天检查都是可以的。

复旦大学附属妇产科医院 余敏

天热出汗多 儿童多吃含锌食物

锌是人体的一种必需微量元素，与人体的生长发育、新陈代谢、生殖免疫及内分泌等有着密不可分的关系。如果儿童锌缺乏会给健康带来一系列严重的问题，如厌食、异食癖、消瘦、注意力不集中、免疫力低下、生长发育缓慢、视力下降等，尤其是男孩子进入青春期后，可能导致第二性征发育异常，严重者甚至影响生育能力。

然而，有关调查资料显示我国儿童缺锌率高达39%，也就是说每10孩子中有近4人存在锌

不足，而夏季气温高，出汗多，导致体内锌元素流失增多，是儿童锌缺乏症的高发季节，缺锌率达60%以上，应引起父母的高度重视。

因此，夏天在保证日常营养的基础上，父母应该让孩子适当多吃些含锌丰富的食物，如海产品、瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品、动物内脏、坚果、苹果、芝麻酱、绿叶蔬菜等；及时纠正孩子的偏食、挑食等不良饮食习惯；主食（如米、面）不宜

过于精细，胃肠功能不良的孩子，在加强饮食调理的同时可以适当辅以健脾药物，以及葡萄糖酸锌或硫酸锌糖浆等锌制剂。

需要提醒的是，补锌并非多多益善，服用过量，不但无益，反而有害，甚至可致中毒，表现为食欲减退、上腹疼痛、精神萎靡等。所以，家长不要擅自购买锌制剂给孩子盲目服用，一定要在医生的指导下服用，缺锌不严重的情况下，建议“食补”，既方便又安全。

副主任医师 陈日晷