



男性不育 先做个遗传学检查

一些男性认为不育与性功能存在某些联系，因此，当发现自己有不育问题时，不愿前往医院检查。但事实是，男性不育更多是由于精子和染色体异常所致，而与性功能关系不大。在这里提醒大家，当男性不育时，应该去医院接受正规的遗传学检查，以明确不育的具体原因，从而更好地进行针对性治疗。

什么是遗传学检查？

遗传学检查是诊断疾病的常用手段，一般只需要采集血液就能进行检查，部分特殊检查需要采集其他细胞，如检查男性患者不育情况时，就要检查精液。男性相关染色体及基因是否正常，是保证其正常生殖功能的基础，如果男性的染色体、基因出现异常，就会导致性分化异常或是精子生成障碍，从而引发不育。遗传学检查能明确男性是否存在无精症、严重少精症、其他遗传缺陷或是遗传病等，对于了解男性不育原因有重要意义。遗传学检查主要包括以下内容。

1. 染色体核型分析 正常人体内总共有46条染色体，两两配对，共组成23对染色体，其中22对是男女都有，称为常染色体，第23对为性染色体，女性为“XX”，男性为“XY”。如果男性存在染色体数目异常，如存在克氏综合征，就会多出一条X染色体，为“XXY”，从而导致生精细胞发育异常，继而导致男性出现无精子症、隐匿性精子症或重度少精症。对于这类染色体结构存在异常导致不育

的患者，就需要通过遗传学检查才能发现。

2. Y染色体微缺失 Y染色体长臂上的无精子因子微缺失，会影响精子生成能力。在无精症和少精症患者中，约有8%~10%在筛选后发现其存在Y染色体微缺失情况。无精子因子区域目前可以分为AZFa、AZFb、AZFc区域。

3. 全外显示测序和单基因测序 DPY19L2基因异常会引起圆头精子症；AURKC基因突变会引发大头多尾精子症；CFTR基因突变可导致先天性双侧输精管缺失，一些单基因突变则可能会导致睾丸生精障碍和精子受精障碍等；5α还原酶基因突变会导致男性性发育异常、雄激素受体基因异常则会引起雄激素不敏感综合征。

4. 精子DNA完整性检测 精子DNA完整性检测能反映出精子的损伤程度，通过精子DNA碎片指数高低，就能了解到其损伤程度。一般来说，精子DNA碎片指数低于15%属于正常，15%~30%说明损伤程度一般，大于30%则被认为完整性差，会影响到生育能力。

男性不育常见于哪些疾病？

1. XXY综合征 XXY综合征又被称为Klinefelter综合征，是指患者体内多了一条X染色体，为染色体非整倍异常。该病的典型症状为四肢生长过长、肌肉发育差、面部和体部毛发稀疏、睾丸小而硬、睾丸镜检可见纤维化和玻璃样变性、生精过程严重障碍或停止、血中的促卵泡激素（FSH）和促黄体生成素（LH）偏高、性腺功能低下，一些患者还存在智力迟钝和性功能障碍问题。

2. XX男性综合征 XX男性综合征是男性在青春期表现出来的第二性征，男性患者会表现为身材矮小、阴茎正常或较小、睾丸小，儿童期还有尿道下裂和痛性阴茎勃起问题，成年期则会出现睾丸功能不全，患者出现高促性腺激素、性腺功能低下、精液中无精子或精子密度低下的症状，但智力一般不存在问题。

3. XYY综合征 患者的染色体核型为“47, XYY”，表现为性格暴躁易怒，具有抗社会性，身高一般较高，但智商往往低于平均水



平。这类患者的睾丸生精功能会受到影响，但体内血睾酮含量正常，FSH与LH轻度上升。

4. 纤毛滞动综合征 该疾病一般由近亲结婚引起，这类患者的精子尾部有一种特殊纤毛，纤毛会影响精子的运动能力，从而造成不育。此外，这类患者还可能会出现内脏反位、支气管扩张、慢性鼻窦炎等症状。

不育是男性面临的重大问题，不仅对患者身心造成严重影响，还会影响家庭幸福。因此，一旦男性有不育方面的问题，应及时到医院接受遗传性检查，以明确不育病因。随着医学的进步，大多数的不育患者都能够通过现代医学手段得到良好解决，患者不必过于忧心。

广西壮族自治区生殖医院 李征

对付脂肪肝 不一定都得用药

脂肪肝是指各种原因引起肝细胞内脂肪堆积过多的病变，严重威胁国人的健康，已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，是肝硬化的常见原因。多数人认为脂肪肝只能通过药物治疗才能收获良好效果，这种观念是不正确的。其实，脂肪肝最有效的并不一定是药物，而是健康的生活方式。

正确认识脂肪肝治疗方法

脂肪肝的出现提示机体对脂肪的代谢出现了异常，与胰岛素抵抗、高脂血症、营养失衡、毒素超标以及机体的高炎症状态等有关，如不及时干预，或将导致2型糖尿病、心血管病、肝硬化等慢性疾病。脂肪肝患者通常会对其治疗方法存在偏见，一旦来医院看病，认为医生看病后不开药，就等于没有看病，此种观点是错误的。多数疾病的药物治疗只是基础治疗，医生的科学指导才是治疗疾病的重要基础。脂肪肝的发病机制较为复杂，除了药物治疗，轻中度脂肪肝完全可以通过去除病因、调整饮食结构、适当运动等生活行为方式，起到改善脂肪肝的目的。倘若基础治疗3~6个月仍无明显改善，则可以采用药物辅助治疗，从而实现良好的治疗效果。

治疗脂肪肝不一定要用药

临床观察发现，脂肪肝最怕的不是药，而是健康的行为习惯。因此，脂肪肝患者平时一定要养成良

好的健康行为习惯，这样比药物更有效，能更好地提高治疗效果。

1. 告别营养过剩，科学减肥 营养过剩是脂肪肝常见的危险因素，要想控制营养过剩，则需要控制每天饮食的热量，采取科学减肥方式进行控制。如通过结合自身实际情况制定有效的减肥方案，能让患者在渐进性的减重下，改善脂肪肝沉积、炎症等病理。此过程中，需要避免运用节食手段、饥饿疗法及超负荷运动，此类方法虽然能让体重下降，但也会加剧患者的负担。

2. 调节饮食结构 饮食结构的合理也是减肥的关键。日常生活中需减少高热量、高脂肪和高糖分的食物，增加水果、蔬菜和蛋白质的摄入量。同时要养成良好的饮食习惯，改变吃夜宵、看电视吃零食、喜好吃甜食饮料等行为，更好地预防与杜绝脂肪肝。

3. 养成合理的饮食习惯 日常生活中的三餐不规律、不吃早餐，



都会给脂肪肝的产生创造条件。因此，需要养成合理的饮食习惯，早餐、中餐及晚餐要合理地进行调配，增加早餐、午餐的比例，减少晚餐的热量，并在晚餐后不再摄入任何热量的食物与饮料。较胖的群体则是可以依据2:2:1的形式来分配三餐，晚餐时间不宜超过晚上8点。也可以结合工作性质安排三餐，如办公室工作人员可以早餐多吃，需要加班时，晚餐可安排在下午5点多，选择低热量的食物。

4. 纠正生活中的不良行为 为了能有效地控制与预防脂肪肝，需在日常生活中杜绝吸烟、喝酒。喝酒是导致脂肪肝的一个重要原因，减少饮酒量或完全戒酒是预防脂肪肝的一个有效方法。同时，还要避免乱服用药物，肝脏作为药物的代谢场所，药物使用不当，极易造成

脂肪肝，如需服药要在医生的指导下服用。

5. 加强体育锻炼 根据自身情况，每天坚持参加30分钟以上的中等量有氧运动，如快走、跑步、游泳等，能提高肌肉质量，提高代谢率，有助于燃烧脂肪和减轻体重。同时应避免久坐少动的不良习惯，让运动提高代谢水平，提高基础代谢能力。

6. 控制原发病 有2型糖尿病、高脂血症等疾病者，应积极治疗原发病，将血糖、血脂控制在理想水平。对于已经有脂肪肝症状的人来说，应该在医生的指导下采取相应的治疗措施，如药物治疗、饮食调整、运动辅助等。

7. 保证充足的睡眠 睡眠充足可以减少压力和焦虑，有助于身体新陈代谢，维持正常体重。

8. 定期体检 定期体检可以监测肝脏的功能和身体健康状况，及时发现身体的问题，并针对性地采取治疗措施。

以上是关于脂肪肝的相关防治知识，了解这些，能帮助我们科学地认识这一疾病，纠正一些错误的观念和误区。我们在日常生活中要养成健康的行为习惯，保持良好的生活方式，这才是预防和治疗脂肪肝的关键。

钦州市妇幼保健院 韦瑾