

100个名额 1500人抢! 老师没想到 这堂选修课这么火

“去年在南京大学开选修课，课程为男性生殖健康与卫生，我们科室医生担任老师，100个名额，结果1500人报名。”南京鼓楼医院男科主任戴玉田告诉记者，男性健康知识还需要大力普及。即将到来的10月28日是“中国男性健康日”，今天9:00—11:00，鼓楼医院将举行大型义诊活动，专家呼吁，年轻人要重视健康保健知识，少熬夜多运动。

通讯员 柳辉艳
现代快报+/ZAKER南京记者
刘峻

男性健康知识还需要普及

老师没想到这堂课这么火

戴玉田告诉记者，“男性生殖健康与卫生”课程一共30个学时，与一般大学的科普讲座不同，这是成体系的学习男性健康知识。当时面向南大全体非医学专业学生。“我心想定个100人来听课差不多了，没想到有1500名学生报名，学校最后不得不采取抽签的方式决定名额分配。课开了之后，大多数是男同学，但也有女同学来听。后来一问才知道，她们是想多了解今后相伴的人，这样更有利于幸福。”

这门课程全部由鼓楼医院男科专业医生授课，主要内容包括生育年龄、生殖发育等健康科普知识。由于去年火爆的情况，今年还会继续开设这门课，不过考虑到有女大学生来听课，课程改名为生殖健康与卫生。专家告诉记者，这说明我们年轻人还是希望通过权威的渠道，多了解一些健康知识，特别是生殖健康方面的知识。

熬夜真的会影响精子质量

为什么健康科普很重要，专家说，举个小例子，很多年轻人精力充沛，喜欢熬夜。但长期熬夜，恰恰会影响精子的数量。

人体雄性激素分泌是有规律的，一般早晨6点达到高峰，这个时候起床，人会感到精力充沛。到了中午12点，会慢慢出现一个分泌的低谷，人会感觉到倦怠。等到下午4点，又会达到一个高峰。晚上8点以后，会逐渐下降，到了夜晚，会有一个低谷出现，所以这个时候应该睡觉，养精蓄锐。如果长期熬夜，影响这种生物节律，就会影响生殖健康，导致精子数量下降。

“我在门诊，经常看到20多岁的小伙子雄性激素分泌达不到正常值的下限。”戴玉田说，如果想改变这个情况，治疗当然是一方面，但生活习惯的调整是第一位的。长期熬夜一旦造成损伤，再不引起注意，可能就会引起不可逆的损伤。

正常精子形态为蝌蚪状，主要由头部、颈部和尾部组成。低“颜值”，也就是畸形的精子会影响生育率。专家指出，影响精子不良的生活习惯包括抽烟、喝酒、缺乏运动、肥胖、熬夜、电离辐射等，睾丸长期温度过高(经常泡温泉、蒸桑拿、长期穿紧身裤、久坐等)，也会导致精子的“颜值”下降。缺乏营养，尤其是与精子生成相关的微量元素锌、硒以及泌尿系统的生殖道感染，也是导致精子质量下降的原因之一。

远离不育症，从预防开始做

近年来欧美国家不育症的发病率高达15%，我国男性不育症患者也呈逐年增长的趋势。在一项调查里，目前全国患不育的男性达4000万之多。男性不育症是指夫妇同居一年以上，未避孕，由于男性原因造成女方不孕，一般分为原发性不育和继发性不育。原发性不育是指男性从未使任何一个女子受孕；继发性不育是指男性曾经使女子受孕，后来出现了不育问题。

日常生活中如何保养精子呢？专家提醒，戒烟戒酒，远离辐射，远离各种有害的化学物质，远离污染环境；不要经常蒸桑拿，也不要经常穿紧身内裤；加强锻炼，均衡营养，多吃鱼、虾、牛奶等食品，补充精子生成所需要的营养。

提醒：警惕少见的“不育症”

两次自然流产困扰这对小夫妻

“添丁增口”一直是大多数家庭婚后最大的期望，怀不上着急，流产更着急。小王夫妻俩就被流产深深困扰着，结婚两年，怀了两次，但每次怀孕一个多月就自然流产了。原本恩爱的小两口也渐渐互相埋怨起来，在父母的催促下，他们一起去了医院。医生询问病史、查体后给他们开了一系列的检查单。小王一看：“医生，怎么要做这么多检查？再说了，这流产不是女人的事么？怎么我也要做检查？”

通过相关检查，专家发现了小王妻子一个疑似致病基因的存在，该基因可能使她有容易导致血栓形成的倾向，怀孕后母体微血栓的形成使得胎儿营养不良从而导致流产。小王妻子第三次自然怀孕后，医生给予了预防性用药防止微血栓形成，终于让小王夫妇实现了“添丁增口”的梦想。

怀不上孩子需要夫妻都来检查

戴玉田告诉记者，如果怀不上孩子或者反复流产，那就需要夫妻俩一起来就诊，男的看男科，共同寻找原因。导致流产的原因有很多，主要可分为胚胎因素、母体因素、父亲因素及环境因素等。

胚胎因素：男女双方染色体检查，特殊情况下要做基因检测及家族遗传学调查。

母体因素：血型、性激素六项、TORCH五项、妇科B超检查，必要时进行宫、腹腔镜检查以及凝血功能、甲状腺功能、自身免疫性疾病、抗磷脂抗体、封闭抗体检查。

父亲因素：精液常规检查、精子形态学分析、精子DNA碎片化指数。

资料链接 鼓楼医院最早设立男科

1999年，南京鼓楼医院创建男科门诊和男科检查实验室，2012年10月，鼓楼医院男科成为独立科室，这是我国三甲综合性西医院第一个独立设置的男性专科，发展至今，已形成了集男科门诊、男科病房、男科检查实验室和男科治疗室于一体的男科疾病医学中心。

目前，鼓楼医院男科是南京市重点学科，是中华医学会男科学分会授予的中国男科医师培训(江苏)基地、中国性学会授予的中国性功能障碍诊治技术培训基地。科室整体实力雄厚，技术特色鲜明，年门诊量超过9万人次，年收治病人超过3000人次，年手术量接近3000台，年精液检查量超过3万例。各项技术在国内领先，是国内综合性三甲医院建设的最好男科之一。