

专家问诊

# 别让精索静脉曲张 剥夺了你当爸爸的“权利”

平时生活规律,及时治疗泌尿生殖系统感染可有效预防此症

■记者王艳



**朱大明** 绍兴市中医院泌尿外科主任、主任医师,从事泌尿外科26年。绍兴市医学会男科委员会委员、绍兴市医学会中西医泌尿外科学会委员、中西医男科委员会委员。有多篇论文在国家级、省级医学期刊上发表。主攻泌尿外科、男科等常见病,如泌尿系统结石、泌尿系统肿瘤、泌尿系统畸形等疾病的诊治。擅长腔镜下微创治疗,例如腹腔镜、膀胱尿道镜、前列腺等离子电切术,经皮肾镜、输尿管镜等手术。

这个周末就是父亲节了,可是绍兴30多岁的小张婚后一年多未育,颇为惆怅。近段时间,他无意中发现自己左侧阴囊内有一团条索样的东西,走路时间长了,感觉坠胀不适。到医院检查,被诊断为精索静脉曲张。

**难言之隐原是精索静脉曲张**

绍兴市中医院泌尿外科主任、主任医师朱大明介绍,精索静脉曲张是一种血管病变,指的是精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲,可导致疼痛不适及进行性睾丸功能减退,是常见的男性泌尿生殖系统疾病。临幊上发现,高瘦的人相对比较容易罹患此症,尤其是经常增加腹压的男性,如呼吸困难患者、经常便秘者,以及经常长时间站立工作的人。

精索静脉曲张,80%以上发生于左侧,20%~58%左右的人两侧同时发生。青春期之前较少发生,随着年龄增加,发病率增高,总数约占男性人群的5%~20%,多见于18~30岁的青壮年。患者的一级

亲属共患病概率显著增加,有21.1%父亲和36.2%兄弟,可能会先后出现精索静脉曲张。

精索静脉曲张分为原发性和继发性。如果站立时曲张,平躺后消失或明显缓解,一般说来就是原发性的。继发性的多由血栓、瘤栓、肿瘤、肾积水等导致静脉回流障碍引起,平躺后一般不缓解,需行有关检查来排除。

**严重的患者可能做不了爸爸**

精索静脉曲张的患者,常会出现阴囊处的坠胀和牵拉痛的感觉,还会有关部以及下腹部或者是腰部的胀痛感,摸上去会发现有团状的软性包块,但是患者平卧的话症状就会有所减轻或者消失。

患者可能出现一些不良的情绪,例如情绪反常、乏力、失眠等神经衰弱的症状;严重的话还会引起睾丸萎缩,造成性欲低下、性交痛、勃起功能障碍等性功能障碍的现象,造成家庭生活的不和谐。

另外,精索静脉曲张可伴有睾丸萎缩进而导致死精、少精、弱精等精子精液异常疾病,是男性不育症中发病率最高的疾病。研究发

现,在男性原发性不育者中,精索静脉曲张患者约占21%~42%,继发性不育中最高达81%。

**手术是公认的最有效方法**

朱大明表示,患上精索静脉曲张以后要注意休息,尽量减少剧烈运动及负重,必要时对症止痛治疗,但手术是公认的治疗精索静脉曲张的最有效方法,可以消除疾病带来的局部坠胀和疼痛不适,并改善精液质量。术后,部分患者可以恢复生育能力。

手术治疗的主要适应症包括:精索静脉曲张引起患侧明显坠胀疼痛不适,患者不能忍受;精索静脉曲张造成睾丸生精功能障碍,精液质量进行性下降,并影响了男性生育。

常用的手术方法包括:开放式手术、腹腔镜手术和栓塞硬化疗法。开放式手术包括经腹股沟下、腹股沟和腹膜后结扎精索内静脉,是临幊上多年来广泛开展的经典方法。腹腔镜手术是近年来开展的微创方法,不需要开刀,只在腹部打3个小孔并进行操作,在电视显示屏上观察,就可以完成手术过

程,其治疗失败率较低,手术和住院时间都有所缩短,尤其对于双侧精索静脉曲张者更加有利。栓塞硬化疗法局麻下就可以进行而免除了开刀治疗,但栓塞失败或复发较常见,目前已经很少应用。

小张最终接受了腹腔镜下左侧精索静脉结扎术,伤口无需拆线。术后3天,就高高兴兴地出院了。

**生活规律,及时治疗泌尿生殖系统感染可预防**

朱大明提醒,精索静脉曲张的病因有先天性解剖因素和后天性因素等。预防精索静脉曲张应该禁烟、酒,忌刺激性食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜、水果。注意休息,生活要有规律,保持心情舒畅,避免疲劳。同时要注意会阴部清洁卫生,及时治疗泌尿生殖系统感染如前列腺炎、尿道炎等。减少炎症发生的机会,是预防左侧精索静脉曲张的重要手段。

另外,由于精索静脉曲张的发生与性冲动旺盛、性器官常常过度充血有关,因此还应控制性冲动过于频繁。

我的养生之道

## 走一走,神清气爽

■吕平

以往,我有个很不好的习惯,白天上班一坐一天,晚上回家也喜欢坐在电脑前,边喝咖啡边上网,直至深夜,觉得那是一件非常惬意的事情。

可是时间一长,颈椎不舒服,腰椎酸痛,睡眠也跟着出了问题。白天整个人无精打采,时而还伴有头晕,提不起精神。

每天晚饭后,我还会到市区公园参加健走运动,随着公园里的健走“大队伍”你追我赶的,大约走上六七圈,等到微微出汗,再放慢脚步,转上一两圈,然后打道回府。回家洗个澡,此时感觉是一身轻松,精神抖擞。

就这样,我每天保证走上1万步,经过了半年多时间的步行运动,我感觉自己比原来精神多了,颈椎和腰椎的酸痛也得到了很好的缓解,特别是睡眠有了很大的改善,平时伤风感冒基本上沾不了边,饭量也增加了不少。

至今,步行运动我已坚持了四五年,且会一直坚持下去。

双肩部位得以充分地伸展,或者上下左右地转动头部,使得颈椎得以放松。

我在一家电信公司上班,办公室在12楼,自从开始注重运动,我就经常不乘电梯,改爬楼梯,一则可以锻炼身体,另一方面也可为倡导低碳生活作贡献,可谓是一举两得。

每天晚饭后,我还会到市区公园参加健走运动,随着公园里的健走“大队伍”你追我赶的,大约走上六七圈,等到微微出汗,再放慢脚步,转上一两圈,然后打道回府。回家洗个澡,此时感觉是一身轻松,精神抖擞。

就这样,我每天保证走上1万步,经过了半年多时间的步行运动,我感觉自己比原来精神多了,颈椎和腰椎的酸痛也得到了很好的缓解,特别是睡眠有了很大的改善,平时伤风感冒基本上沾不了边,饭量也增加了不少。

至今,步行运动我已坚持了四五年,且会一直坚持下去。

健康常识

## 倒走能把突出的椎间盘推回去? 别太天真了!

■记者王艳

60多岁的蒋女士退休后几乎天天到家附近的广场锻炼,还在锻炼中交到了不少朋友,大伙歇下来还会交流心得。听说她有腰痛的问题,有人就向她推荐了倒走这项运动。

据说我们平时是向前走的,椎间盘往外突出,要是反个方向走的话,就可以让突出的椎间盘推回去。

她听完觉得很有道理,于是就开始尝试。前几天,她再次在熟悉的场地上练习倒走,结果走着走着踩到了一块石头,人一下子没站稳就往后倒了,她本能地伸出双手撑地,结果手臂骨折了。

浙江省中医院骨伤科副主任中医师季卫锋表示,腰痛的病因很多,腰背部肌肉损伤、扭伤、疲劳、腰椎间盘突出症等都是常见的原因。此外,肾结石患者也会出现腰痛的症状。

从理论上来说,倒走锻炼

确实有一定的好处,它锻炼的是我们的脊旁肌,可以增强脊柱尤其是腰部的稳定性,对于那些腰椎生理弧度不足(或者腰骶角偏小)的患者是有益的,因为身体略向后倾的活动,有助于矫正生理弧度。这也是一部分腰痛的人倒着走会觉得有好转的原因。但是原本腰骶生理弧度就是过大的,练习倒走反而会加重腰痛。

对于腰突症患者来说,练习倒走其实并没有实质性的帮助。而且老年人身体协调性差,倒走的时候看不见后面的情况,很容易摔倒。再加上老年人多有骨质疏松的问题,摔倒后发生骨折的概率很高,门诊中就经常遇到这样的患者。因此,为防止意外,不主张老年人盲目进行倒走锻炼。

如果要锻炼腰背肌肉,建议选择安全的方式。比如回家躺到床上,平躺时做做拱桥式动作,趴着再做做飞燕式动作,既安全又有效。

健康警示

## 出租车司机眼底为何“漏水”了?

原来是连续高负荷工作累的

■记者王艳 通讯员吴素兰、叶倩

曹师傅是一名出租车司机,每天都在高负荷工作,经常处于精神紧张状态。最近他总觉得眼睛前面有个黑圈,看东西很清楚,还有点变形。于是,预约了浙江省眼科医院的门诊。

该院杭州院区眼底病中心主任沈丽君教授接诊后,经过细致的检查后,告诉曹师傅,他眼睛视物不清、变形,是因为眼底

“漏水”了。眼底竟然会“漏水”?曹师傅觉得很不可思议。

沈丽君介绍,眼底“漏水”,是因为患上了“中心性浆液性脉络膜视网膜病变”,简称“中浆”。由于脉络膜充血、高渗透压等原因,导致视网膜上的色素上皮层功能受损,液体积聚在视网膜下,引起神经上皮层脱离,就是眼底“漏水”了。但这不是真正的水,所以肉眼是看不到的。

“中浆”常发生在视力最敏感的黄斑区,常表现为视力下降、视物变形、变小,色觉改变、对比敏感度改变等。好发于30~50岁的中青年,男性多见。

发病原因目前尚不明确,多见于个体急、上进心强、好争胜;精神高度紧张、压力大、熬夜、长期使用激素、吸烟者等人群。

经常熬夜的程序员、精神高度紧张的司机,都是该病的好发人群。

60%~80%的患者能够在1~3个月内自愈,预后良好,不会影响以后的视力。这类患者可以选择观察,或者口服一些改善血管通透性的药物。但是其中约有30%的人,可能会在一年内复发。

部分患者反复发作、迁延不愈,眼底长期“漏水”,视网膜的细胞长期泡在“水”中,功能受损,视力就会受到损害。慢性“中浆”的患者,还可能会并发新生血管,对视力影响很大。因

此,对于迁延不愈、反复发作的患者,需要积极治疗,挽救视力。目前治疗方法主要有:普通激光、光动力治疗,抗VEGF治疗等,可以根据患者的渗漏位置、范围、病情严重程度选择不同的治疗方法。

沈丽君同时提醒,预防“中浆”要从日常生活做起,养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,注意休息,避免长期加班熬夜,同时保持良好心态。

沈丽君同时提醒,预防“中浆”要从日常生活做起,养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,注意休息,避免长期加班熬夜,同时保持良好心态。

王来法 杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市中医协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

从事中医临床治疗30多年。擅长用中医中草药治疗各类疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤病等,尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。



近日起,永康市交通公路管理部门组织安全隐患排查小组,对境内所辖的国省道、县乡道主要干线上的公路桥梁、隧道、地质灾害多发路段展开安保设施动态排查,努力提高公路安全通行系数。

林加强 丰慧莹



近日起,永康市交通公路管理部门组织安全隐患排查小组,对境内所辖的国省道、县乡道主要干线上的公路桥梁、隧道、地质灾害多发路段展开安保设施动态排查,努力提高公路安全通行系数。

林加强 丰慧莹

## 拥抱大湾区 绍兴首届发展大会召开

近日,上千位越商、乡贤和海外知名人士齐聚绍兴,共同参加首届绍兴发展大会,共商绍兴发展大计。

作为首届绍兴发展大会,会议主题紧紧围绕“拥抱大湾区,发展大绍兴”,全方位展示绍兴经济社会发展成就和亮点,广泛团结、凝聚海内外绍兴人和关心支持绍兴发展的各界人士,推动“大交流、大共谋、大发展”,汇聚起新时代绍兴念好“两业经”、唱好“双城记”的强大力量,打造最强大“朋友圈”。

主旨大会上,来自国内的知名专家分别围绕“大湾区、大绍兴”、“新时代、新经济”、“文化力量推动绍兴城市发展”三个主题作了演讲,描绘了未来绍兴的发展蓝图,现场还颁发了绍兴经济发展新锐奖、功勋奖。

大会期间还举办了绍兴产业发展论坛、城市发展论坛等活动,发布有关规划和政策,为海内外关心支持绍兴发展的各界人士搭建平台、提供机遇,凝聚共识、汇聚合力。

## 交行金华分行: 礼仪培训树形象展风采

为进一步规范柜面员工职业素养和礼仪规范,全面提升服务水平,近日,交通银行金华分行邀请专业礼仪老师进行授课指导。

课上,培训老师从微笑技巧、仪态语言入手,通过抠细节、抠动作、抠要领,让学员掌握标准迎送、挺拔站姿、优雅坐姿等多项服务礼仪。随后,大家展开情景演练,反复练习规范动作。

交通银行金华分行通过精准服务培训,不断提升网点员工的服务理念、规范服务动作,强化服务措施,提高服务效率,让服务“内化于心,外化于形”,彰显交行金华分行服务风采。

王赛

荣典典故失安徽商  
贸职业技术学院毕业证,  
文秘专业,编号120721201606001716,声明作废。

淳安千岛湖旅游交通  
有限公司遗失淳安县市场  
监督管理局核发的食品经营  
许可证副本,证号:JY23301270127825,声明作  
废。

临安聚慕信息科技有限  
公司遗失营业执照正副本,  
统一社会信用代码:91330185352494219B,不  
慎遗失于杭州市临安区市  
场监督管理局 2016 年 11 月  
30 日核发的营业执照正本。  
因故遗失,声明作废。

衢州佳乐汽车配件有限公  
司遗失营业执照正副本,统一  
社会信用代码:91330800MA2F16K1UJ,声  
明作废。

宁波邦运机械有限公司遗失  
宁波市北仑区市场监督管  
理局核发的营业执照正副本,  
统一社会信用代码:9133021233020600MA293A63K,声  
明作废。

宁波海通职业技工学校2012届护理专业普招学  
生毕业证,编号0330834751,因故遗失,声明作  
废。

宁波海通职业技工学校2012届护理专业普招学  
生毕业证,编号0330834751,因故遗失,声明作  
废。

宁波海通职业技工学校2012届护理专业普招学  
生毕业证,编号0330834751,因故遗失,声明作  
废。

宁波海通职业技工学校2012届护理专业普招学  
生毕业证,编号0330834751,因故遗失,声明作  
废。

杭州耀华文化创意有限公司不慎遗失营业执  
照正副本,统一社会信用代码:913301060920408778,遗失公章1枚,编号:  
3301060920408778,张灵青遗失浙江省注册安全工程师职业资格  
证书(变更登记)1份,发证机关:浙江省住房和城乡建  
设厅,张灵青,性别:女,民族:汉,出生日期:1982-01-01,身份证号:  
330106198201011111,执业类别:土木工程,执业  
资格证书编号:330106198201011111,执业登记证  
书编号:330106198201011111,有效期至:2023-01-01,执业登记日期:2018-01-01,执业登  
记机关:浙江省住房和城乡建设厅,执业登记状态:正常,执业登记类别:首次登  
记,执业登记机构:浙江省住房和城乡建设厅,执业登  
记地址:浙江省杭州市西湖区天目山路108号,执业登  
记电话:0571-87050000,执业登  
记邮箱:330106198201011111@zjjs.gov.cn,执业登  
记证号:330106198201011111,执业登  
记证有效期:2018-01-01至2023-01-01,执业登  
记证状态:正常,执业登  
记证类别:首次登  
记,执业登  
记证机构:浙江省住房和城乡建设厅,执业登  
记证地址:浙江省杭州市西湖区天目山路108号,执业登  
记证电话:0571-87050000,执业登  
记证邮箱:330106198201011111@zjjs.gov.cn,执业登  
记证证号:330106198201011111,执业登  
记证有效期:2018-01-01至2023-01-01,执业登  
记证状态:正常,执业登  
记证类别:首次登  
记,执业登  
记证机构:浙江省住房和城乡建设厅,执业登  
记证地址:浙江省杭州市西湖区天目山路108号,执业登  
记证电话:0571-87050000,执业登  
记证邮箱:330106198201011111@zjjs.gov.cn,执业登  
记证证号:330106198201011111,执业登  
记证有效期:2018-01-01至2023-01-01,执业登  
记证状态:正常,执业登  
记证类别:首次登  
记,执业登  
记证机构:浙江省住房和城乡建设厅,执业登  
记证地址:浙江省杭州市西湖区天目山路108号,执业登  
记证电话:0571-87050000,执业登  
记证邮箱:330106198201011111@zjjs.gov.cn