

# 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



**朱大明** 绍兴市中医医院泌尿外科主任、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结合泌尿外科学会委员、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。

■记者王艳

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。临床上发现,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,还会有阴部以及下腹部或者是腰部的胀痛感,摸上去会发现有些团状的软性包块,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,造成死精、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,是临床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,手术和住院时间均有所缩短,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。

## 高考结束勿放纵 积极休息睡好觉



■记者程雪

“十年寒窗,静待一朝”,随着今年高考在各地落下帷幕,有不少考生在经历紧张考试后却不知如何科学放松,身体和心理仍处于疲惫状态。浙江省立同德医院精神卫生科顾成宇医生建议,高考后放松勿放纵,积极休息睡好觉是关键,有利于将身心调整到最佳状态。

有不少考生反映,为了复

习备考,每天都在繁忙、紧张中度过,特别是在冲刺迎考的最后阶段,有的考生睡眠质量不高老是做梦,甚至半夜惊醒。也有许多考生认为高考后就可以彻底放松了,甚至把放松变成了放纵,不分昼夜地上网、聚会。

顾成宇说,其实从复习、考试到等待录取通知书这个阶段,考生承受着较大的身心压力。考后如果骤然放松,不合

理安排和调整生活状态,可能会导致以后在新的学习环境中形成焦虑、抑郁、人际交往困难等适应障碍。

医生建议,考生考后放松的关键是积极休息,保证健康规律作息,白天可进行适当的身体锻炼,阅读一些有益的课外书籍和外出旅游等。在白天调节放松的同时,每天晚上保证有8个小时高质量睡眠时间,这样有助于身心健康。

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,腰腿酸痛,睡眠也跟着出了问题。白天整个人无精打采,时还伴有头晕,提不起精神。

一次,我和一位做医生的朋友说起这事,他建议我平时要加强身体锻炼,千万不能“坐以待毙”。结合我的自身条件,他提议我平时要抽出时间,多走走路,身体的活动量增加,我的症状应该就能缓解了。在医生朋友的建议下,我开始实施了步行计划。

每天早晨,只要天气好,我一般都走路上班,到单位食堂吃过早饭后,如果上班时间还早,我还会到单位附近的公园再走上一段路,放慢步履,边走边活动双臂,做做扩胸运动或双臂摆动,让

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,颈椎和腰腿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。



王来法与职工对话健康

## 科学喝水 消除肾结石

问:我是一名水电工人,患有肾结石,但基本上没什么症状,自己也是在一次体检中才知道的。请问肾结石是否没有什么明显症状,要如何才能知道自己患上该疾病呢?肾结石是不是一定需要开刀治疗才能彻底治愈?

答:肾结石为泌尿系统常见病,多发病,多发生于青壮年,男性发病多于女性,多发生于青壮年,大部分肾结石患者有不同程度的腰痛。结石较大,移动度很小,表现为腰部酸胀不适,或在身体活动增加时有隐痛或钝痛。较小结石引发的绞痛,常骤然发生腰腹部刀割样剧烈疼痛,呈阵发性。

肾结石属中医“淋症”范畴,多由湿热下注,化火伤阴,煎熬体液,凝结而成沙石。这个病中医看来是属于“淋症”范畴,常以小便排出沙石为主证,故称之为“石淋”。

肾结石的患者大多没有症状,除非肾结石从肾脏掉落到输尿管造成输尿管的尿液阻塞,常见的症状有腰部绞痛、恶心、呕吐、烦躁不安、腹胀、血尿等,如果合并尿路感染,也可能出现畏寒发热等现象。

对于肾结石的治疗,大家都知道要多喝水,有利于结石的排出。其实治疗肾结石并不仅靠多喝水,而且喝水也得讲究,否则效果会适得其反。因为肾结石患者到底该不该多喝水,应视结石的大小而定,结石较小的患者可通过多喝水来增加尿量,促使小的结石排出,同时可稀释尿液防止排出石的形成,并能延缓结石增长速度。但当结石直径超过1厘米,并对泌尿系统造成较大的压力、甚至引起病人肾积水时,就千万不能盲目多喝水了。不然的话,增加的尿量会加重泌尿系统的梗阻,加剧肾积水,后果就更严重了。

除了喝水,夏季饮食需少盐,并限制蛋白质摄入量,宜多食用新鲜蔬菜和水果。五谷类应以粗粮为主;青菜水果可多食用;鸡蛋和牛奶可适当摄入。建议采用碱性饮食。同时忌用的食品有动物内脏及家禽、肉类、鱼类、甲壳动物。

少饮酒,饮酒可增加尿酸水平,酒后还易引起尿液浓缩,加速结石的形成。

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面倒了,她本能地伸出双手撑地,结果手臂骨折了。

浙江省中医院骨科副主任中医师季卫锋表示,腰痛的原因很多,腰背部肌肉损伤、扭伤、疲劳、腰椎间盘突出等都是常见的原因。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,它锻炼的是我们的背脊肌,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。这也有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,看东西很不清楚,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,液体积累在视网膜下,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,多见于个性急、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,不会影像以后的视力。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。

## 拥抱大湾区 绍兴首届发展大会召开



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,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“双城计”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。 邵伦

## 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、仪态语言人,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

荣典典遗失安徽省贸易技术学院毕业证,文彬证书,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。  
临安聚源信息科技有限公司,统一社会信用代码:91330185352494219B不慎遗失由杭州市临安区市场监督管理局的营业执照正本,证号:JY23301270127825,声明作废。  
衢州市聚源网络科技有限公司不慎遗失由衢州市市场监督管理局2018年12月31日签发的营业执照副本,统一社会信用代码:91330600976174,声明作废。  
宁波伯特电子科技有限公司不慎遗失由宁波市市场监督管理局2017年8月3日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206MA2932A63R,声明作废。  
宁波北仑宏智物流有限公司不慎遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年12月7日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206913685162,声明作废。  
宁波鄞州鑫源进出口贸易有限公司不慎遗失营业执照,统一社会信用代码:91330502MA28CHQ007,声明作废。  
杭州奥弗涅贸易有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局2016年06月23日核发的统一社会信用代码为91330109MA27Y1EG5U的营业执照正本,声明作废。

安吉通铺卡诗诺家具商行遗失浙江省国家税务局通用机打发票2份,发票代码:133051730333,发票号码:00241464,00241465,声明作废。  
嘉兴瑞兴土石方工程有限公司遗失营业执照,统一社会信用代码:91330600976174,声明作废。  
宁波波拓机械有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年8月3日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206MA2932A63R,声明作废。  
宁波金资产管理咨询有限公司遗失营业执照,统一社会信用代码:91330206MA2932A63R,声明作废。  
宁波北仑宏智物流有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年12月7日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206913685162,声明作废。  
宁波鄞州鑫源进出口贸易有限公司不慎遗失营业执照,统一社会信用代码:91330502MA28CHQ007,声明作废。  
衢州市聚源网络科技有限公司不慎遗失由衢州市市场监督管理局2018年12月31日签发的营业执照副本,统一社会信用代码:91330600976174,声明作废。  
宁波伯特电子科技有限公司不慎遗失由宁波市市场监督管理局2017年8月3日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206MA2932A63R,声明作废。  
宁波北仑宏智物流有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局2017年12月7日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91330206913685162,声明作废。  
宁波鄞州鑫源进出口贸易有限公司不慎遗失营业执照,统一社会信用代码:91330502MA28CHQ007,声明作废。

杭州皇鼎文化创意有限公司不慎遗失营业执照副本,统一社会信用代码:913301060976174,声明作废。  
张景普遗失浙江省注册安全工程师职业资格证书(发证机关:浙江省人力资源和社会保障厅),证书编号:0008700,声明作废。  
包伟风遗失浙江省注册安全工程师职业资格证书,证书编号:00040700,声明作废。  
邢殿成遗失浙江省注册安全工程师职业资格证书(发证机关:浙江省人力资源和社会保障厅),证书编号:00111620,声明作废。  
宁波卫安网络科技有限公司2012年度护理专业清缴遗失毕业证书,电子注册号为13742120150600071,声明作废。  
2015年1月6日签发的编号为0330834751的出生医学证明遗失,声明作废。  
杭州佳航汽车配件有限公司遗失增值税普通发票(收款人:杭州佳航汽车配件有限公司),发票代码:3300111620,发票号码:01610199-01610200-01610201,声明作废。  
宁波卫安网络科技有限公司2012年度护理专业清缴遗失毕业证书,电子注册号为13742120150600071,声明作废。  
2015年1月6日签发的编号为0330834751的出生医学证明遗失,声明作废。  
杭州佳航汽车配件有限公司遗失增值税普通发票(收款人:杭州佳航汽车配件有限公司),发票代码:3300111620,发票号码:01610199-01610200-01610201,声明作废。

杭州普耀电子材料有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出请求。  
杭州普耀电子材料有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出请求。