

# “大学毕业后 就没运动过”

## “小蝌蚪”不给力和这些不良习惯有关

糖尿病导致不育，面对这一诊断结论，宁波32岁的朱先生（化名）非常意外。他没想到，自己年纪轻轻又不胖，竟会患上糖尿病。更没想到，糖尿病是导致他不育的元凶。

宁波大学附属第一医院泌尿男科主任医师吴科荣介绍，男性不育因素占到不孕不育的40%。在该院男科就诊患者中，很大一部分患者生活方式不健康，很多患者表示“工作后就没运动过”。



医生正在为患者做手术。

### 1 “小蝌蚪”浓度只有正常量的1/3 精液浓度低、数量少、跑不远

朱先生和妻子结婚5年了，一直没有生育，夫妻俩和双方老人都非常着急。按传统观念，夫妻俩一开始认为问题出在女方。经多方检查后，都被告知基本没问题。朱先生意识到，问题可能出现在自己身上。他内心有难言之隐——这两年来，好像“那方面总有些不对劲”，尝试过相关保健品和药品，但没去医

院正式看过。

来到宁波大学附属第一医院男科门诊后，朱先生接受了相关的检查。他的怀疑被证实了，确诊为少弱精子症。他的精子浓度低，仅为500万/毫升左右，而正常水平需要大于1500万/毫升；另外，他还存在射精乏力、精液量少、精子活力低下等问题。

### 2 空腹血糖高达15mmol/L 不运动，长期熬夜，爱喝碳酸饮料

吴科荣建议朱先生接受生化等相关检查。检查结果令朱先生更为错愕，其空腹血糖高达15mmol/L，正常值应低于6.1mmol/L。经内分泌科医生会诊，他被诊断为2型糖尿病。

朱先生纳闷，自己体型正常，怎么就确诊为糖尿病了呢？在后续的沟通中，吴科荣了解到，朱先生的糖尿病“冰冻三尺，非一日之寒”。

首先，朱先生偏爱碳酸饮料，尤其是可乐，多年以来几乎拿碳酸饮料当水喝，不知不觉中摄入了大量的糖；其次，他几乎从来不运动，用他自己的话说：“大学毕业后几乎没

运动过。每天开车上班，在单位一坐就是一天。开车下班，回家喜欢躺着打游戏，躺着刷段视频。”打开微信运动，每天的步数统计往往只有两千来步。

另外，和很多年轻人一样，他是个“夜猫子”，习惯了长期晚睡，没有什么事情也要到晚上十二点以后再熄灯。经常玩着手机，困到不行再睡着。

综合朱先生的身体症状和其他指标，吴科荣初步判断，其不育症很可能由糖尿病引起。于是，建议他先治糖尿病这一基础病，再决定下一步的治疗计划。

### 3 糖尿病已成为 导致男性不育主要因素之一

吴科荣告诉记者，类似朱先生的情况在他的男科门诊颇为常见，也很有代表性。不少患者因为来看不育，第一次查出糖尿病、高脂血症等疾病。

朱先生疑惑，糖尿病怎么会影响生育呢？吴科荣介绍，糖尿病已经成为导致男性不育的主要因素之一。它主要有这几个方面的影响：引起勃起功能障碍；影响男性腺体的分泌能力，降低睾丸生精功能，导致精液量和精子产生受损；导致射

精功能障碍。

从临床上看，这部分男性不育的症结往往在于不健康的生活方式。具体原因有饮食结构不合理、作息不规律尤其是长期熬夜、缺乏运动等。

“我经常问患者，平均每周运动几次。”吴科荣对此有些惋惜，很多男患者都表示几乎不运动。甚至很大一部分人在回忆后表示：“上次跑步或打球还是读书的时候，工作后就没运动过。”

### 4 改善生活方式 对提高生育能力至关重要

作为男性生殖方面的专家，吴科荣对男性患者有哪些建议呢？

他表示，首先要扭转不孕不育原因都在女方的传统观念。如果夫妻婚后同居一年以上，没有采取避孕措施，有规律的性生活，女方没有怀孕的话，要考虑不孕不育症。建议夫妻双方可以共同到正规的生育门诊就诊，也可以由男方先行就诊、接受检查，因为男性不育检查较女性不孕检查要简单、方便得多。

其次，摒弃关于“不育要增强性功能”的传统观念，及时到正规医院就

诊、治疗，切勿随意使用壮阳类产品。

另外，积极治疗合并症，如糖尿病、高血压、高血脂等，消除性功能障碍和不育症的危险因素。在这个过程中，改善生活方式，如戒烟限酒、有效控糖、合理运动也非常重要。

吴科荣告诉记者，通过正规治疗和生活方式改善，不少和朱先生类似的不育患者在基础疾病得到有效控制后，射精功能恢复，“小蝌蚪”质量提高，妻子得以成功受孕。

记者 王颖 通讯员 庞赞 文/摄

仅仅4个多月的纯中药治疗，奉化鲍师傅转移到脑部的恶性淋巴瘤基本消失，已经恢复工作；海曙中年男子钱某，吃了不到一年的中药，其食管病灶也消失了，只留下一稍微隆起的条索状黏膜，病理活检结果提示为良性的低级别癌变；江北区的姚先生，其手术后复发的舌癌在经过半年多的中医药治疗后，症状也明显改善。



疑难病中医诊治研究中心揭牌。

## 这家医院开业

## 为何来了那么多知名专家？

一个个令人惊喜的病例，显示了中医药在治疗恶性肿瘤方面的优势。

经过数个月的多方走访与求证，记者了解到，这些案例来自位于宁波奉化区的宁波奉化夏邦中医医院。

去年7月初，这家中医医院经过3年多时间的筹备，终于揭开了神秘的面纱，同市民见面了。该医院的开业典礼不仅吸引了众多市民的关注，更引来了中国中医药联合研究生院常务副院长、原中国中医科学院院长曹洪欣，中国中药协会执行副会长刘张林，清华大学中药现代化研究中心主任罗国安，上海中医药大学首席教授刘平，浙江中医药大学原校长、浙江省名中医研究院院长肖鲁伟，浙江省医科院首席科学家宣尧仙，浙江中医药大学中医药学院院长李昌煜等省内外医学界知名人士。

很多人好奇，是什么让这家医院如

此引人注目？答案在于该中医药团队不仅仅在治疗恶性肿瘤方面有着独到的方法，更是在病死率极高的世界性医学难题——乙肝相关肝衰竭领域所取得的临床突破。其治疗方案更被列入浙江省重大技术攻关的尖兵计划与中医药重大研究计划，并首次采用现代医学的随机双盲中西医结合死亡率对照进行临床验证，这将为中医药在肝病治疗领域的应用和发展奠定坚实的基础。另外，该团队创建的恶性肿瘤中医药治疗方案，去年也被列入了浙江省中医药临床研究计划。

此外，夏邦中医药团队还注重与医学界的交流与合作。开业当天，他们与浙江中医药大学中医药科学院合作，共同成立了疑难病中医诊治研究中心。该中心的成立，将进一步推动中医药在疑难病治疗领域的应用和发展，为更多

患者带来希望。同时，医院还与国内一批中医药领域专家合作，成立了夏邦中医药产业发展指导委员会，为奉化区中医药产业的发展注入新的活力。

如今，宁波市民又多了一个看中医的选择，其中离不开一个关键人物——国内首个获得治疗急黄（肝衰竭）和内科癌病（恶性肿瘤）双料中医专长执业医师的夏邦恩。他虽然只是民间中医出身，没有任何医学院校的背景，但30多年前，他凭借着对中医药的痴迷和执着，只身来到上海拜师学医，以一句“毕生为复兴中医药而奋斗”的承诺，叩开了当时还健在的沪上中医大家顾丕荣老先生的师门。

多年来，他始终坚守着承诺，不断探索和实践，终于取得了今天的成就，其中的酸甜苦辣且看后续报道。

记者 程鑫 通讯员 周志斌 文/摄