



医务人员通过传递窗将精液拿回实验室分析筛查。  
中新社记者 韦亮 摄

## 肩痛不等于肩周炎！ 44%~70%诊断为肩关节撞击综合征

■ 本报记者 马珂

肩膀一动就响，还疼，是肩周炎吗？那可不一定，还有可能是肩关节撞击综合征。

近日，海南省人民医院运动医学科展开肩痛问题义诊，海南日报记者了解到，在肩痛问题的人群中，有44%~70%最后会被诊断为肩关节撞击综合征，它最典型的症状是：抬起胳膊时会感到肩部疼痛。

中老年是高发人群 并呈低龄化趋势

海南省人民医院运动医学科主任王广积介绍，相关调查统计显示，慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性腰痛之后的第三大疼痛，约有80%成年人都曾有过不同程度的肩痛经历。然而，目前许多患者将肩痛等同于肩周炎，这种观念是错误的，肩痛不能等同于肩周炎！王广积表示，所谓肩周炎，目前在医学上被称之为“冻结肩”，指病患关节主动、被动均受限，这一疾病只占肩痛就诊患者人群的15%，主要好发于40岁~70岁中老年人，女性较男性多见。而随着人们对肩部疾病的认识程度日益加深，发现这种“一概而论”的诊断不够准确，国内外最新版本的教科书也已经取消了“肩周炎”这一疾病名称。

在肩痛问题的人群中，44%~70%最后会被诊断为肩关节撞击综合征。王广积表示，肩关节撞击综合征早期，运动肩部能感觉到肩部与骨的摩擦或者弹响，严重一点的进行肩外展和上举会疼，疼痛范围一般在外展上举60°~120°之间，这个时候疼痛一般为肩的前侧。有的患者在肩部活动过程中感觉到肩关节内有响声，会更大范围地活动肩关节，希望将这种声音磨没，然而往往造成更严重的损伤，甚至肩袖撕裂！

肩关节撞击综合征本身是随着滑囊退化的过程而产生的，所以长期做上肢运动的人和中老年人居多。但现在很多白领工作是要伏案打字，长时间保持耸肩的状态，肩胛骨会向上顶导致肩峰下间隙减小，所以年轻人发病率越来越高，呈现低龄化。

### 做大量肩关节旋转活动 可能引发肩袖撕裂

王广积介绍，发现肩部疼痛，关节内有响声，千万不要在不明确原因的情况下，做大量肩关节旋转活动，这样不仅与病情无用，还可能引发肩袖撕裂。一定要去医院的骨科或疼痛科确诊是否为肩关节撞击综合征。“如果是，医生会针对患者肩关节情况决定是保守治疗还是手术治疗。手术治疗一般会选择关节镜下肩峰减压成形术，它包括清理有炎症的肩峰下滑囊，松懈喙肩韧带、重塑肩峰形态，创伤小、疼痛轻。”王广积说。

## 健康养生 科学治病

## 八旬老太春节千里求医

海南省肿瘤医院专家解带状疱疹痛苦之苦

“大过年的，虽驱车1000多公里来海南治病，可看到老人家解除了疼痛的折磨，我们一家人都非常开心。”新年前夕，89岁的张奶奶，在子女陪同下，专程从湖南邵阳来到海南省肿瘤医院，慕名找到疼痛科主任张志春。诊查后，确诊为：头枕部带状疱疹有神经痛，属于重度神经病理性疼痛。

张志春看到老人异常痛苦，急患者之所急，在全面评估病情的基础上，很快为老人做出缜密治疗方案，及时为老人治疗，当天病情就得到缓解。

2021年2月20日，张奶奶的子女告诉笔者：“老人家接受治疗后，疼痛控制很好，并逐渐缓解，一家人度过了一个愉快的春节。”

2020年10月，张奶奶右侧头枕部长满了带状疱疹，疱疹消退后，留下了严重的神经后遗症，刀割样的疼痛犹如被人不停地重击头部。孝顺的子女带着张奶奶找遍了当地各大医院，却收效甚微，老人家被疼痛折磨得夜不能寐。

心急如焚的子女发动各种关系打探治疗“妙方”，终于在網上搜索到各主流媒体对张志春主任治疗带状疱疹后遗症神经痛的报道。

当时正好要过年了，但看到老人痛得寝食不安，十分痛苦时，等不及过年的子女连夜驱车带着老人从湖南来海南治疗。

由于连夜奔波，张奶奶的精神状态较差，变得十分虚弱和焦躁。张志春接诊后，当即对老人进行全面检查，发现病发部位在十分少见的头枕部，治疗部位神经和大血管密布，加之老人年龄大、病程长、疼痛重、基础疾病多，治疗十分棘手，难度和风险陡增。张志春分析病情后，大胆决策，精准施策，为老人量身定制了治疗方案，决定采用“高位颈脊神经根阻滞镇痛疗法+电子泵自控镇痛技术”，精准安全地帮助患者控制带状疱疹导致的神经性头痛。当晚，张奶奶数月来首次安然入睡，疼痛评分从10分降至3分以下，爆发痛次数明显减少。

顽固性带状疱疹后遗症神经痛的治疗是医学界的“世界性难题”。张志春从事临床麻醉、疼痛治疗30余年，对人体神经系统的解剖非常熟悉，更熟谙镇痛原理和镇痛技术，对治疗顽固性带状疱疹后遗症神经痛十分有经验。

经过一周治疗后，张奶奶的头痛得到极大缓解，睡眠和精神状态明显改善，开心地出院与家人团聚。

“带状疱疹由病毒感染引起，因损伤了相应的周围神经，产生严重的神经性疼痛。带状疱疹后遗症神经痛的发生与机体的免疫力下降有关，尤其是老年体弱患者，后遗神经痛发生率显著升高，治疗极为棘手，是目前医学界的治疗难题。”张志春介绍，带状疱疹治疗特别强调“早期疼痛控制”的理念，病症拖延越长，引起后遗神经痛的风险就越高。

(文/王梦 陈琳)

## “牛宝宝”受热捧会导致精子库“缺货”？记者探访海南省人类精子库——

# 库存不荒 莫“精慌”！

■ 本报记者 张惠宁 通讯员 周治彦

随着二孩政策放开，再加上很多人喜欢“牛宝宝”以及接下来的“虎宝宝”，有媒体预言说，牛年来临之际可能导致精子库“缺货”。那么，这种情况真可能发生吗？近日，海南日报记者走访海南省人类精子库了解到，目前精子库储备充足，相关负责人也明确，“二孩放开”实际上对精子库影响甚微。随着各个省市区都至少建起一个人类精子库，供精日益增加，没有出现“精荒”，目前供需基本平衡。该负责人同时也表示，目前人们对精子捐献的常识了解还十分有限，亟待宣传普及。



海南省人类精子库医生将精子入库。  
本报记者 侯赛 摄

精子捐献要求严苛

合格率仅为10%

不孕不育率攀升 精子供需基本平衡

据介绍，从2015年海南省人类精子库启用至今，一共接待了6000多名捐精志愿者，以在海南读书的外省籍的大学生和外地务工人员为主，由于要求志愿者的精子活力是常人精子活力的2倍，只有603人捐精成功，男性志愿者的精子合格率大约占10%左右。

“志愿者要进行各项筛查，比如了解家族遗传史、是否近视600度以上，是否色盲，还有血压和身高方面的要求，以及进行男科检查，通过了这些筛查，才能进入到精液检查阶段。”海南省人类精子库一名助理研究员告诉海南日报记者。

志愿者进入精液检查阶段时，还得在6个月时间内进行8至10次取精，每次均需检查精子质量，保证所捐献的精子合格。“曾有一个大学生初筛通过后，第一个月进行抽血检查阶段，他在这个月看到超市碳酸饮料打折，就买了大量碳酸饮料回去当水喝，结果复查时精子活力不达标。”像这样的志愿者在“中途”出现问题，捐精就失败了。

“我们发现一个有趣的现象，男性的精子在春季时活力最高，在夏季时则最低，精子的活力跟气候有关系。”这位助理研究员说。

海南日报记者在海南省人类精子库看到，捐精者捐出的合格精子放入液氮罐里。液氮的温度是零下196度。“理论上精子存放几个世纪都没有问题，我们还是建议保存10年，外媒有报道存放20年的精子成功孕育健康宝宝的事例。”相关负责人对海南日报记者说。

近年来国内精子库数量不断增加，与不断攀升的不孕不育发病率有着至关重要的联系。

“中国大约有3000万对夫妇饱受无法生育的困扰，在适龄夫妇中，不孕不育的平均发病率为10%~15%之间。”海南医学院第一附属医院泌尿外科主任、海南省人类精子库主任梁培育强调说，这已是20年前的数据，如今，受晚婚、食品健康问题、生活快节奏与长期加班熬夜等因素的影响，尽管还没有更新的流行病学调查数据，大家都感觉不孕不育的发病率在一路攀升。

因男性原因致使不育存在多种情况，比如精子活动力不够、精子畸形、输精管堵塞无法正常运输精子到输卵管等。在诸多因素中，大约10%的男性不育都源自药物甚至手术都无能为力的无望情形——睾丸不产生精子，就像大家所说的，“地里没有种子，你是没有办法的。”此时，便是人类精子库里那些1.0ml一小管的冷冻精液登场的时候。

一对夫妇要使用精子库的精子，生殖中心要求男方在男科进行综合检查，确定他没有生育能力后，同时要为女方进行检查，以决定采用何种生殖辅助方式受孕，夫妻双方还需签署承诺书，声明没有违反国家计划生育相关条例。

梁培育介绍，得益于显微男科学的发展。越来越多的不孕不育患者可以通过显微外科手术取出自身的精子，完成辅助生殖。

海南医学院第一附属医院就可以为“无精症”患者开展“显微镜取精手术”，从附睾或睾丸里取出精子。“我们已为28例患者实施这样的手术，其中50%的人进行辅助生殖技术受孕成功拥有了自己的孩子，其中还有一对夫妻生了龙凤胎。剩余50%的自存精子还没有使用。”海南省人类精子库相关负责人说。

精子库生存现状严峻

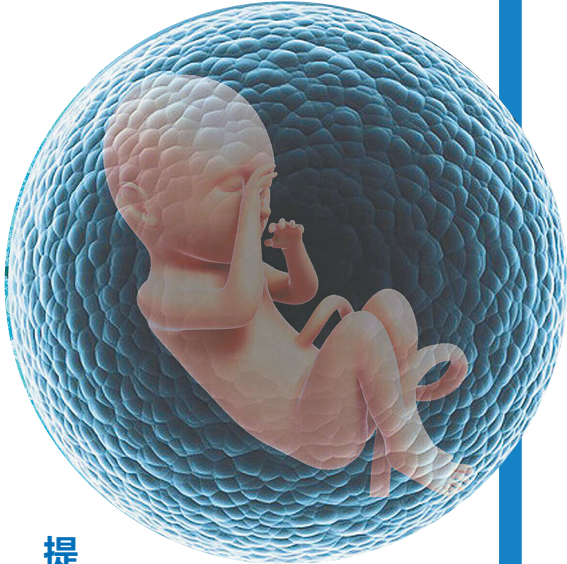
生殖保险有待普及

虽然精子库解决了很多家庭的生育问题，但目前精子库依然存在人不敷出的情况，只能靠在泌尿外科下运营生存。

海南省人类精子库相关负责人介绍说，精子库对每位捐赠者的投入大约在1万元左右，包括5150元的捐赠补贴以及血液、染色体、性病、精液等各项检查的费用，更不必说场地、人员这些开销；而精子库的运营模式非常单一，由于宣传不足等原因，能够直接带来收入的自精保存数量极其有限。以海南人类精子库为例，这里自精保存的人数不到30例，比例极其有限。

自精保存是指，为那些暂时不想生孩子，或者从事高危职业、化疗、放疗损害精子之类的人群做生育力保存。

“针对男性精子活力下降的情况，人们可选择在年轻时精子活力好时进行存精，做生育力保存，男性最佳生育年龄在25岁至45岁之间，一些从事高危污染行业或长期分居两地的夫妻，想趁精子活力好的时候留下生育力以备以后所需，还有的是一些癌症患者在放化疗前进行存精，为自己存上一份“生殖保险”。



提升精子活力小技巧

①

合理摄入优质蛋白有利于精子的生长：瘦肉、鱼、虾、牛奶、鸡肉等肉类富含优质蛋白，可以为精子的合成提供足够的精氨酸；

②

维生素E、C、B族是合成精子的主要原料，这些营养元素广泛存在于动物内脏、胡萝卜、豌豆、绿叶蔬菜、西红柿等食物中。

此外，多食用富含硒、锌等微量元素的开心果、核桃、松子仁等也有利于提高精子活力。

③

合理作息和规律房事：规律的作息有利于体内内分泌稳定，而适度的房事有利于排出衰老的精子，同时防止精子流失过度。

## 医生提醒：生娃要「趁早」 「试管婴儿」门诊火爆

本报讯(记者张惠宁)牛年来到，不少夫妇把生个牛宝宝列入日程。做试管婴儿的人多吗？取卵过程很痛苦吗？2月17日，海南日报记者走访了海南省妇女儿童医学中心生殖中心了解到，目前试管婴儿门诊火爆。

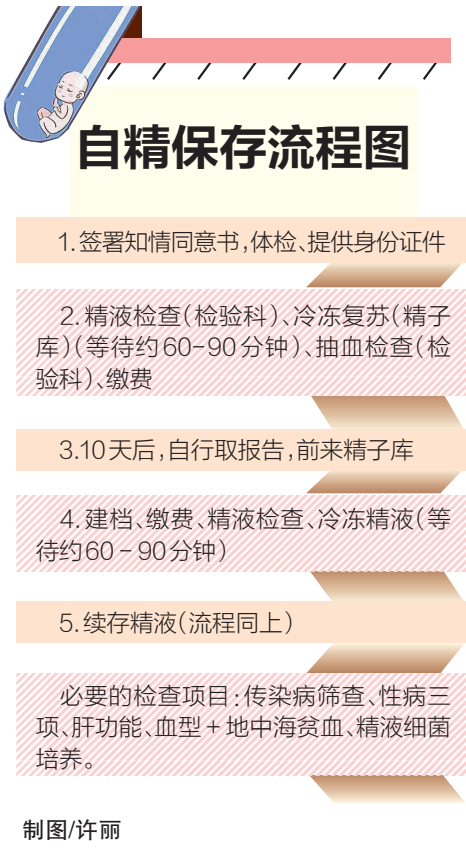
2月17日早上9时许，海南省妇女儿童医学中心国优专家卢伟英的诊室外已经坐满等待就诊的患者。“一上午就要看诊70~100例患者，前来寻求辅助生殖帮助的患者年龄以30~40岁为主。”卢伟英说，多种原因促使人们来做试管婴儿。

31岁患者陈女士，因脑垂体功能减退，只在14岁时来过两次月经，以后就再也没有来过。原本打算独身一辈子的陈女士有幸遇到了一位真心爱她的男士，去年结了婚，于是开启了求子之路。

“这个病例比较少见，但却很典型，实际上她错过了最佳助孕时间，但我们了解她的身体情况后，觉得有希望促排卵成功。”卢伟英说，经过半年努力，陈女士成功取了9个卵，5个正常受精，胚胎“很漂亮”。

有的女性曾做过输卵管结扎手术而又想怀孕来做试管婴儿的，有的是因为宫腔粘连、输卵管堵塞等妇科原因，来做试管婴儿。也有年轻女性因患多囊卵巢综合征导致不孕，只好选择做试管婴儿。

卢伟英认为怀孕一定要趁早，她主张太高龄患者还来做生殖辅助技术获得宝宝，尤其是50岁以上的女性。



## 精子活力常识ABC

在社会压力大的今天，许多男性朋友在开始备孕时才发现精子活力过低。导致精子活力低下的原因有哪些呢？海南医学院第一附属医院泌尿外科医生周治彦表示可能有以下几方面原因：

**A 生活习惯不规律：**精子活力低下的患者一般都有熬夜、作息不规律、暴饮暴食或者饮食口味过重等不良生活习惯；

**B 阴囊局部温度过高：**高温会使精子活力降低，喜欢桑拿、泡温泉、洗热水澡时间过长的男性相对来说精子活力会比较低；

**C 饮酒吸烟喝饮料：**香烟中的尼古丁对精子有直接杀伤力，长期大量饮酒，酒精会使70%的精子发育不良或者失去活力，过多饮用碳酸饮料对精子活力也有影响；

**D 化学、物理刺激：**精子的敏感度非常高，辐射、有毒化学物质都容易导致精子活力低下；

**E 生殖器官炎症等疾病影响：**精索静脉曲张、前列腺炎、附睾炎等疾病均可能导致少精甚至无精的出现。

■ 本报记者 侯赛