

揭秘九大被证实的精子“杀手”



男性一次射精可以释放出约2亿个精子,最后只有1个精子“杀出重围”进入卵细胞,形成受精卵,生命就此开始。高质量的精子,正是生命起源的基础。

然而我们面对的现实却是,我国不孕不育症发病率逐年上升,男性的精子正面临着“弱化”的趋势。事实上,除去遗传因素和器质性病变外,很大一部分男性不育是后天自己造成的。谁是杀害精子的幕后“凶手”?专家为你逐一解答。

食品包装和化妆品

德国研究协会发布的新闻公报说,过去几十年间,全球男性精子数量的减少可能与一种叫作邻苯二甲酸酯的化学物质有关。

邻苯二甲酸酯是一类能起到软化作用的化学品。它被普遍应用于玩具、食品包装、乙烯地板、壁纸、清洁剂、润滑油、指甲油、头发喷雾剂、香皂和洗发液等数百种产品中。

研究表明,邻苯二甲酸酯可干扰内分泌,使男性精子数量减少、运动能力低下、形态异常,严重的还会导致睾丸癌,

是造成男性生殖问题的“罪魁祸首”。

在化妆品中,指甲油的邻苯二甲酸酯含量最高。它会通过女性呼吸系统和皮肤进入体内,危害到她们未来所生育的男婴的生殖系统。

邻苯二甲酸酯还会通过塑料容器包装的食品和水进入人体,如食品罐头内涂层、可回收的牛奶和矿泉水瓶等。研究表明,罐头食品中脂肪含量越高的食物越容易受污染,如猪肉、凤尾鱼、沙丁鱼等。胎儿、婴儿和青春期儿童对它最为敏感,健康也最易受到侵害。

汽车尾气

汽车尾气中含有大量有害物质,如二氧化硫、二氧化碳等。人体长时间接触这些物质,会发生积累性的损害,不但影响生殖健康,还可能增加肿瘤等疾病的发生率。

最严重的是,汽车尾气中含有的二噁英是极强的环境内分泌干扰物质,可以使男性的睾丸形态发生改变、精子数量减少、生精能力降低。

烟、酒

吸烟一直以来都是影响身体健康

的大敌,对精液的影响同样明显。很早就有国外研究表明,吸烟者与非吸烟者相比,精液质量的各主要指标都显著降低,精子的畸形率升高,精液中白细胞数量增加。烟草中产生的尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起睾丸萎缩和精子形态改变。

酒精对人体肝脏和男性睾丸都有直接的影响。研究发现,慢性酒精中毒的患者会出现睾丸萎缩,导致精液质量下降。因此,男性一定要避免经常性的过度饮酒。

雌激素

雌激素会对男性生殖系统产生明显影响,包括影响雄激素的水平,引发睾丸组织结构变化,引起睾丸癌,降低精液中的精子数量,造成男性乳房发育,导致内分泌紊乱。

男性短期服用含有雌激素的药物并不会对生殖系统造成明显影响,但长期接触生活中含有雌激素的物品,则会对生殖健康造成较大危害。

比如部分男性护肤时随意使用女性化妆品。这些专门为女性研制的化妆品中,有些含有一定的雌激素,长期使用会对男性生殖健康产生损害,造成性腺功能低下。

微量元素

与男性生育相关的微量元素主要包括锌、硒、铜、钙和镁等。锌是生殖系统内重要的元素,缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征发育,降低精子的活动能力,削弱机体的免疫功能,使男性容易患前列腺炎、附睾炎等感染性疾病。

而硒的缺乏会使体内过氧化物浓度增加,造成对男性生殖系统和睾丸的伤害。因此,男性平时应该多吃含锌、硒较高的食品,如牛奶、玉米、黑米、黑豆等。

温度

高温对睾丸会产生损害,但是究竟多高的温度和在这种温度下暴露的时间多长,才会对睾丸产生影响,目前在

学界仍有争论。

动物实验中,将雄性动物置于38.5℃下55分钟后,其生育能力就会下降。在现实生活中,男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间,如洗桑拿浴和用热水泡澡等。

药物

抗癌、激素类、抗生素等药物会损害男性性腺功能,造成精子数量和质量下降,或通过影响性腺的内分泌功能,导致性功能障碍。

药物对男性生育能力的影响受到药物的种类、剂量、疗程、患者的年龄等因素影响。一般使用药物的剂量越大、疗程越长、患者的年龄越小,对生育功能的损害越严重,恢复生育功能所需要的时间也越长。

目前,社会上性保健品泛滥,有些含有性激素或类似成分,可能会影响睾丸的正常生精功能,未婚未育者在选择时应格外小心。

噪声

随着现代化的发展,城市噪声对健康的影响更突出了。噪声属于环境污染的一种。

近年来,一些专家提出了“环境激素”理论,指出环境中存在着能够像激素一样影响人体内分泌功能的化学物质,噪声就是其中一种。

它会使人内分泌紊乱,导致精液和精子异常。长时间的噪声污染可以引起男性不育;对女性而言,则会导致流产和胎儿畸形。

辐射

辐射对人体的健康已确定有明确的影响。大剂量的辐射可引起睾丸组织结构的改变,增加精子的畸形率,降低精子数量、精子密度等重要指标。

但是,小剂量的辐射是否会引起不育,目前还没有确切的研究成果。我们日常使用的电子设备,如手机、电脑等是否会引起不育,学界存在很大的争议。

(据《生命时报》)

河南手机报 信阳版

政务早报 民生晚报

拿出手机 快来订阅吧!

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;
联通用户发送短信406至1065885即可开通;
电信用户发送短信406至106592066即可开通。