



重视肥胖危害 保护生殖健康

随着现代生活方式的改变和饮食结构的调整，肥胖已成为全球范围内的流行病，不仅影响个人的外观和自信心，还对健康造成诸多潜在威胁。近年来，越来越多的研究表明，肥胖与生殖健康之间存在密切联系，无论是男性还是女性，肥胖都可能对其生殖功能产生负面影响。

肥胖与生殖健康的潜在机制

肥胖是一种体内脂肪过多的疾病，它会增加患2型糖尿病、血脂异常、高血压、冠心病、胆石症、子宫内膜癌和绝经后乳腺癌、中风、骨关节炎和不孕症等许多常见疾病的风险。

当体内脂肪积累到一定程度，超过正常范围时，即被定义为肥胖。这种体内脂肪堆积不仅导致体重增加，更重要的是，它扰乱了身体的正常代谢平衡，从而引发一系列健康问题。除了上述提到的2型糖尿病、血脂异常、高血压、冠心

病等慢性疾病风险增加外，肥胖还会对生殖健康造成负面影响，涉及多种机制，包括内分泌紊乱、氧化应激加剧、炎症反应以及生殖细胞的表现遗传学改变。例如，肥胖引发的瘦素水平升高可能通过干扰下丘脑-垂体-性腺轴的功能，影响生殖激素的正常分泌。此外，肥胖所引起的氧化应激和炎症反应亦可能对生殖细胞造成损害。

肥胖对男性生殖功能的负面影响

男性肥胖面临着生殖系统的特殊挑战。体内脂肪的过度积累可能导致内分泌系统紊乱，进而影响生殖激素的正常分泌，这是肥胖影响男性生殖健康的一个重要原因。

1. 激素水平紊乱

男性肥胖常出现雄激素水平降低，而雌激素水平升高的情况。这种激素失衡可能抑制下丘脑-垂体-性腺轴的功能，导致促性腺激素释放激素(GnRH)、

黄体生成素(LH)和卵泡刺激素(FSH)的分泌异常。例如，研究发现，肥胖男性的血清睾酮水平显著低于正常体重者，而性激素结合球蛋白(SHBG)水平降低，进一步影响激素的生物活性。

2. 精子质量下降

肥胖会直接影响精子的数量、活力和形态。研究表明，随着体重指数(BMI)的增加，少精症和弱精症的发病率显著上升。此外，肥胖还可能导致精子DNA损伤增加，影响精子的完整性和功能。

3. 生殖器官发育受损

肥胖可能导致青少年睾丸发育不良，影响生殖器官的正常发育。此外，肥胖还可能通过影响生殖细胞的表现遗传学改变，对后代的生殖健康产生潜在影响。

肥胖对女性生殖健康的负面影响

肥胖同样会对女性生殖健康产生多方面的负面影响。

1. 月经周期紊乱

女性肥胖更易出现月经不规律、多囊卵巢综合征(PCOS)等健康问题。这主要是由于肥胖引发体内激素水平失衡，特别是胰岛素抵抗和雄激素水平上升，进而干扰正常的排卵机制。

2. 孕期并发症增加

孕期肥胖不仅增加孕妇患妊娠期糖尿病、高血压等疾病的风险，还可能导致胎儿发育异常。研究显示，肥胖孕妇的胎儿更容易出现出生缺陷、心血管代谢问题，还可能引发未来生殖健康受损的风险。

3. 对子代生殖健康的长期影响

母体肥胖可能通过胎盘对胎儿的生殖系统发育产生不良影响，进而增加子代未来患肥胖、代谢紊乱及生殖障碍的风险。例如，有研究团队通过伞形评价分析发现，母亲肥胖与子代生殖健康之间存在显著关联，这可能会影响其未来的生育能力。

应对策略

鉴于肥胖对生殖健康的潜在危害，采取积极的生活方式干预显得尤为重要。以下是一些行之有效的建议：

- 健康饮食：**减少高热量、高脂肪和高糖食物的摄入，相应增加蔬菜、水果和全谷物的比例。
- 规律运动：**每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。
- 控制体重：**维持健康的体重范围，避免过度肥胖或消瘦。
- 定期体检：**特别是有生育计划的夫妇，应提前进行生殖健康检查，以便及时发现并纠正潜在问题。

肥胖与生殖健康之间存在着密切的关联，不仅影响个人的生殖功能，还可能对后代的健康产生深远影响。因此，保持健康的生活方式和适宜的体重，对于维护生殖健康至关重要。

(柳州市人民医院生殖医学科 陈立群)

消除认知误区 科学看待癌症

大众对癌症的一些错误认知，使得这一疾病常被过度赋予绝望的色彩。世界卫生组织相关数据显示，40%的癌症死亡本可通过科学认知避免，因此，广泛普及关于癌症的科学知识，消除人们对癌症的错误认知，逐步实现对癌症的早发现、早诊断、早治疗，能够有效推进人们的生活健康发展。

误区一：癌症等同于“死亡判决书”

相关统计报告显示，全癌种5年生存率已达68%，甲状腺癌(98%)、前列腺癌(97%)等特定癌种接近慢性病管理标准。值得注意的是，早期癌症的治愈率令人瞩目。《柳叶刀》相关研究证实，I期乳腺癌10年生存率达95%，结直肠癌早

期治愈率超90%。此外，靶向药物使晚期肺癌中位生存期从8个月延长至5年。

误区二：癌症具有传染性

科学证据明确表明，癌症本身并不具备传染性。尽管某些致癌微生物，如人类乳头瘤病毒(HPV)和幽门螺杆菌，可以通过特定途径在人与人之间传播，但它们的感染与癌症的发生之间并不存在必然的因果关系。更重要的是，这些微生物的感染是可以通过预防措施和及时治疗来有效控制的。

误区三：癌症的治疗过程很痛苦

随着现代医疗技术的发展，癌症的治疗方法已经取得

了很大进步。精准医疗如质子治疗、免疫疗法等，不仅显著提高了治疗效果，还大大降低了治疗的副作用。此外，新型止吐药物、人工智能疼痛管理系统、心理干预体系等支持性治疗的突破发展，也为患者提供了更为舒适和人性化的治疗环境，有效缓解了患者的身心痛苦。

误区四：偏方优于正规治疗

这是一个危险且普遍存在的误解。中国抗癌协会调查显示，尝试偏方患者中位治疗延误达5.2个月，死亡率增加2.3倍。科学的治疗方案才是患者应该坚定选择的道路，这包括中药的现代化应用、营养医学的支持以及经过严格监管的临床试验所验证的治疗方法。患者应该依托专业医疗机构和权威专家的指导，制定个性化的治疗方案。

误区五：癌症患者需要严格忌口

营养学领域的共识认为，癌症患者对优质蛋白质的需求比健康人高20%，而“饿死癌细胞”的荒谬理论反而可能加

速患者的恶病质进程。科学的膳食建议强调，癌症患者在化疗期间要保证足够的蛋白质摄入，并遵医嘱合理补充抗氧化剂等营养素。个体化营养支持方案更是为患者提供了精准的营养指导，帮助他们更好地应对治疗过程中的营养挑战。

预防癌症饮食建议

- 多吃全谷类食物，以及蔬菜、水果和豆类。日常饮食以富含膳食纤维和其他营养物质的植物性食物(如蔬菜、水果、全谷类和豆类)为主，可以降低罹患癌症的风险。
- 限制摄入快餐类食物和其他高脂、高淀粉或高糖的加工食品，有助于控制热量摄入，保持健康体重。
- 少吃红肉和加工肉类。有研究显示，过量食用红肉(牛肉、猪肉和羊肉)有增加患结直肠癌的风险。相关居民膳食指南建议，每周食用畜禽肉280克至525克，少吃加工肉类，如火腿、熏肉、热狗、香肠等。
- 限制含糖饮料。研究显示，摄入含糖饮料会引起体重

增加、超重和肥胖，而肥胖与多种癌症风险增加有关。

5. 限制饮酒吸烟。有研究显示，饮酒会增加患口腔癌、喉癌、食管癌、结直肠癌、肝癌和乳腺癌的风险。

6. 不要使用补充剂来预防癌症。对于大多数人来说，健康饮食完全可以获得足够的营养。对某些特定人群，如育龄女性和老年人，使用维生素制剂或特定补充剂可能对健康有益。

7. 对于哺乳期的女性，尽量母乳喂养，因为母乳喂养有助于女性预防乳腺癌。

通过对癌症的科学认识，大众能了解到癌症正从“不治之症”向“可控慢性病”转变。为了建立更为全面和科学的认知体系，建议患者及家属注重与医生的沟通，并关注国家癌症中心等官方发布的权威信息。同时，积极实施早诊早治策略，如利用肺癌低剂量CT筛查、结肠镜检查等手段，可以有效降低癌症的死亡率。此外，加入病友支持组织，也能为患者提供宝贵的精神支持和生存动力。

(柳州市工人医院肿瘤科 梁卫学)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936