

“筋疝”拦路，“好孕”难成？

中医调理助力圆“爸”业梦想

本报记者 晏飞

30多岁的小陈与妻子备孕一年，却始终未能如愿。更让他苦恼的是，自觉身体状态日渐下降，“不得劲儿”的感觉越来越明显，不仅影响夫妻生活，也给家庭和谐蒙上一层阴影。

经多方打听，小陈来到徐州市中医院男性科，向科主任、副主任中医师刘伟求助。经过系统检查，刘伟诊断小陈患有弱精子症，而问题的根源在于左侧精索静脉曲张。刘伟指出：“精索静脉曲张是导致男性不育、精子质量下降的常见原因，可称为影响男性健康与家庭幸福的‘隐形杀手’。”



中西医结合，实现个性化诊疗

对于精索静脉曲张的治疗，西医常根据病情轻重建议手术或药物干预，而中医则强调“辨证施治、内外结合”。对多数尚未达到手术指征的患者，中医疗法往往能从整体调理入手，改善局部循环，从而提升精子质量、恢复生育功能。以小陈为例，刘伟在明确其属于“肾虚血瘀”证型后，为他制定了一套内服外治相结合的中医综合方案：内服科室经验方“精索生精方”，以益气补肾、活血化瘀为主，改善睾丸微循环；配合针灸疏通经络，选取三阴交、血海等穴位，缓解局部坠胀疼痛；并结合生活指导，调节情绪与作息。

经过一个月的系统治疗，小陈复诊时精液质量已恢复至正常范围，身体状态与性功能也明显改善。巩固治疗3个月后，妻子成功怀孕。小陈感慨道：“没想到中医在男科调理上效果如此显著，不仅解决了生育难题，整个人也精神多了。”

精索静脉曲张的治疗并非“一刀切”，需结合患者症状、生育需求及睾丸功能受损程度综合判断。徐州市中医院男性科坚持中西医结合诊疗路径，在明确诊断的基础上，灵活运用中药、针灸、物理治疗及必要的手术干预，为患者提供个性化治疗方案。刘伟指出，中医整体调理能改善内环境、增强体质，西医则可对局部病变进行精准干预，二者结合形成协同效应，尤其对术后恢复与预防复发具有积极意义。

从“治未病”角度出发，刘伟建议男性朋友注意日常预防。避免长时间站立或久坐，适当活动促进血液循环；穿着宽松透气的裤子，减少局部压迫与高温刺激；保持情绪舒畅、作息规律，避免过度劳累；定期进行男科检查，尤其当出现阴囊坠胀、疼痛或不育等相关症状时，应及时就医排查。

中医辨证：肾虚血瘀归属“筋疝”

许多人听说过下肢静脉曲张，但对精索静脉曲张却知之甚少。刘伟解释道，精索静脉是位于阴囊精索内的蔓状静脉丛，曲张即指这些静脉异常扩张、伸长和迂曲。患者常感到阴囊坠胀、隐痛，长时间站立或行走后加重，平卧休息后可缓解。病情较重者，站立时阴囊可见如“蚯蚓状”的迂曲团块，但也有部分患者症状不明显，仅在体检时偶然发现。

精索静脉曲张不仅带来身体上的不适，更会直接影响生育能力，导致精子数量减少、活力下降、畸形率升高，甚至损伤精子DNA的完整性，从而引发受孕困

难、胚胎停育或流产等问题。此外，部分患者还可能伴有性功能减退、激素水平异常等表现。

在中医理论体系中，精索静脉曲张归属于“筋疝”范畴。刘伟从辨证角度分析，该病的根本病机在于肾气亏虚、血瘀阻络。肾主生殖、藏精，肾气不足则推动无力，气血运行不畅，日久成瘀；瘀血阻滞脉络，又进一步影响气血对生殖系统的濡养，形成恶性循环。临床常见证型包括肾虚血瘀型、气滞血瘀型与湿热瘀阻型，分别与体质虚弱、情绪不畅、饮食不节等因素相关。

本期专家 刘伟

徐州市中医院男性科主任、副主任中医师。世界中医药学会联合会男科专业委员会理事、江苏省中医药学会男科专业委员会青年委员、徐州市医学会男科专业委员会副主任委员、徐州市性学会副会长。



一张嘴下巴就“咔嗒”响

这不是“上火”，或是下颌关节紊乱综合征

本报记者 晏飞

61岁的陈大姨遇到一件烦心事：每次打哈欠或咀嚼稍硬的食物时，左侧耳前区域就会发出一声清晰的“咔嗒”声。起初她以为只是年纪大了，关节有点“松”，没太在意。谁知两周后情况逐渐加重，左侧下颌关节区开始疼痛，张嘴也变得吃力，连日常吃饭、说话都受到影响。

在女儿的陪伴下，她来到徐州仁慈老年病医院康复医学科就诊。经科室主任张广宇详细检查，陈大姨被诊断为“下颌关节紊乱综合征”。经过一周以针灸、耳穴压豆等非药物疗法为主的系统治疗，并配合饮食调整与家庭康复指导，疼痛基本消失，关节弹响显著减轻，张口度也恢复了正常。

像陈大姨这样受下颌关节问题困扰的人并不少见，尤其是中老年人。张广宇表示，该病在人群中发病率不低，却常被忽视或误认为是“牙疼”“上火”或普通关节炎。

颞下颌关节是人体唯一需要双侧联动且同时参与咀嚼、吞咽、言语等重要功能的关节。下颌关节紊乱综合征主要指这个关节及其周围肌肉群因功能失调或结构改变而引起的一系列症状。常见表现包括关节区疼痛或酸胀，尤其在张口、咀嚼时明显；张口受限，感觉关节“卡住”或张口过程不顺畅；关节弹响，张口或闭口时耳前出现清脆的“咔嗒”声或摩擦声；部分人还可能伴有头痛、耳鸣、颈肩不适等伴随症状。

很多患者一听关节出了问题就担心要手术，其实，绝大多数下颌关节紊乱综合征可以通过非手术的保守治疗取得良好效果。

在陈大姨的治疗中，医生采用以针灸松解肌肉、通络止痛，配合耳穴压豆持续调理的综合方案。同时还给予详细的康复指导，建议短期内进食

专家提醒，如果出现张口或咀嚼时关节区疼痛、张口受限伴弹响、面部肌肉酸胀等症状，应及时到康复医学科、口腔科或相关专科就诊，早诊断、早干预。对于日常预防，建议保持均衡双侧咀嚼的习惯，尽量避免用牙开瓶盖、咬线头等非咀嚼行为。同时注意劳逸结合，管理好情绪压力，缓解

什么是下颌关节紊乱综合征？

该病的发生往往是多因素共同作用的结果。一方面，随着年龄增长，关节盘及周围韧带可能发生退行性改变，关节稳定性会随之下降。另一方面，长期偏侧咀嚼、咬硬物、夜磨牙或紧咬牙关等习惯，会导致关节负荷不均、肌肉过度紧张。精神心理因素也不可忽视，焦虑、压力大容易引起咀嚼肌群不自觉紧张，从而加剧关节负担。此外，长期不良颈部姿势、外伤等也可能间接影响关节功能。

非药物干预，多数效果良好

软食，避免大口咬苹果、啃骨头等需要大力咀嚼的动作，并纠正单侧咀嚼的习惯。每日用温热毛巾热敷关节区15至20分钟，可以促进血液循环、放松肌肉。在情绪与行为管理上，应注意放松心情，白天有意识地避免紧咬牙关，必要时可通过按摩、放松训练来缓解肌肉紧张。

早期识别与预防是关键

精神紧张，并维持良好姿势，避免长期低头，适时活动颈肩。

下颌关节虽小，却关系着吃饭、说话这些最基本的生活质量。通过科学的康复治疗与良好的习惯养成，多数患者的症状可以得到有效控制，恢复舒适、顺畅的日常生活。

加入「徐报·乐年团」参与各项活动
①扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信
②咨询电话：0516-85698208
③投稿邮箱：2083507344@qq.com

