



关爱男性健康,哪些误区需避开

在传统印象中,男性总是以一种健康强壮、坚实有力的形象出现在大众面前,似乎男人天生就该顶天立地、无畏坚强。然而,现代社会的高强度工作压力、频繁的社交应酬以及一些不规律的生活作息,却让不少男性处于亚健康状态。

有关数据显示,男性的健康状况相较于女性更不容乐观,且平均寿命通常比女性短三到六年。10月28日是世界男性健康日,男性健康如何自测?有哪些误区?青年、中年、老年男性如何保持身体健康?一起听听医生的建议。

吸烟酗酒难“戒”,疾病找上门

隔三差五加班应酬、吃饭陪酒,今年35岁的老曾又把自己“熬”进医院了。这次,老曾得的是急性肠胃炎,医生叮嘱他出院后要远离烟酒、不能暴饮暴食,可这对老曾这种跑销售的人来说,绝对是件大难题。

“随着工作节奏、生活方式的变化,吸烟酗酒、缺乏运动等不良生活方式对健康的影响和危害越来越大,现在很多男性的肠胃都不太好。”台州市立医院泌尿外科主任医师张海涛介绍,进食任何药物及食物的效果。也不能替代良好的生活、行为习惯对身体带来的正面影响。因此戒烟、限酒(戒酒最好),保证充足的睡眠休息,适当的运动锻炼都是最好的“药方”。

“建议男同胞们平时少吃油腻的食物,多吃猕猴桃、橙子、葡萄等富含维生素CD的水果润肠通便,日常可以选择一些热量少的粗粮,如玉米、黑米、燕麦、薏米、小米、糙米和豆类等。”张海涛说,肠胃不好的男性,吃东西时一定要细嚼慢咽,避免给肠胃带来过重的压力。

绕不过去的“难言之隐”

说起男科疾病,前列腺是一大绕不过去的“槛”。相关数据显示,前列腺疾病现已成为男性健康的头号“杀手”。

49岁的林先生(化名)从前年开始常出现排尿困难、尿频、尿急、夜尿增多等症状,他以为这是年纪大了以后的正常现象,没有太在意。但近两个月来症状明显加重,到医院就诊后,被确诊为前列腺炎。

“前列腺炎是成年男性常见的疾病之一,在50岁以下的男性人群中较为多见。”张海涛介绍,前列腺炎主要与职业、季节、饮食、性活动、泌尿生殖系统感染、良性前列腺增生或下尿路症状、社会经济状况、精神心理问题等因素有关。患者犯病时,通常表现为尿频、尿急、尿痛、排尿不畅,下腹部、会阴部疼痛、性功能障碍等症状,如果久治不愈,很容易导致男性身心健康受损,甚至影响正常性功能。

“对于无症状的患者来说,前列腺炎可以不必接受治疗,但有症状的前列腺炎是应该及时治疗的。”张海涛说,医生会针对个体情况为患者制订不同的治疗方案。因此,积极配合专业医生的治疗,并坚持定期复查,是尽快远离前列腺炎的关键。

此外,养成良好的生活习惯对预防前列腺炎非常重要。对此,张海涛建议,平时一定要注意多喝水、多排尿,忌烟酒、辛辣刺激食物。上



班族不要久坐,注意规律作息、锻炼身体、增强机体免疫。40岁以上男性应每年进行一次前列腺体检,平时若有不适应及时就医。

重视体检的重要性

记者翻阅相关资料时了解到,许多男性对男科体检存在误解,认为去男科或者泌尿外科体检,就意味着自己有“难言之隐”。在得知自己患上男科疾病后,不到半数的男性表示会去正规医院就医,少数男性表示会自己查资料、买药来自行医治,还有一小部分人表示难以启齿、索性不治。

“其实,男性的健康在很多方面比女性更脆弱。因此,建议大家一定要认真、严谨对待自己的健康问题。”张海涛表示,不少男同胞对医院有排斥感,当身体出现不适时,首先想到的是“忍忍就过去了”,或者自作主张随便买点药来吃。事实上,不对症下药或滥用药物造成的不良后果很严重。长此以往,容易小病拖成大病,延误了最佳治疗时间。

常出现腰痛、尿频、尿急、尿细、对性生活没有兴趣等状况的男性,要及时就医检查。即便是身体没出现不良症状,也应该一年去做一次男科检查。

男科检查除了常规项目以外,还要根据具体情况具体选择。青少年时期,建议检查身体有无发育异常,如发育迟缓、生殖器异常,以及常见的隐匿型阴茎、包皮过长和包茎等。根据具体情况选择做B超、性激素、染色体等检查。

青年时期也属于男性的性成熟和性活跃期。建议这个阶段注意性传播疾病、前列腺炎、男性不育、精索静脉曲张、功能障碍等男性常见疾病。根据具体情况可以选择做精液常规、尿常规、性激素、前列腺液、B超、染色体、性病等相关检查。

中年时期,男性性功能异常的比率明显增加,同时也是很多慢性疾病显现的早期阶段。根据具体情况可以选择做血压、血脂、血糖、性激素、勃起功能等相关检查。

老年人群除了常规体检,注意常见的慢性疾病外,建议选择前列腺指诊、前列腺特异性抗原(PSA)筛查、尿常规、尿流率、B超、性激素等相关检查。

很多男性一发现自己容易疲劳或身体状况异常,就认为需要进补了。在张海涛看来,正常情况下,大家应该先了解自己属于哪种体质、该不该补。“如果身体状况良好,但以预防疾病为由,胡乱在饮食中添加过多高脂高热量的羊肉、鸡汤等进补,反而适得其反。”

记者 王怡/文 陈静/图

长期睡姿不对 9岁女娃脖子“歪”了

受凉、趴着睡、不正确的运动方式等都可能致歪脖子

成年人的歪脖子,大多是因为长期姿势不当或偶然落枕引起的,儿童的歪脖子却不一定。专家介绍,这可能是一种更为严重,甚至会危及生命的疾病——寰枢关节半脱位。

今年9岁的晶晶(化名)来自安徽,因为歪脖子,严重影响到了正常生活。她妈妈说,女儿是在一次晨起时突然出现脖子歪向右边,疼得不能动,本以为是睡落枕了,家里人也没太在意,在当地医院牵引理疗一个多月,没想到孩子的情况一直不见好转。

于是,妈妈带着晶晶从老家赶到南京儿童医院就诊。医生检查发现,静静的歪脖子是寰枢关节半脱位引起的,是颈椎脱臼的一种。

小小年纪,脖子怎么莫名其妙脱臼了?医生问诊后发现,晶晶之前感冒了,再加上长期以来睡姿也有问题,二者叠加,这才出现了歪脖子的症状。

尽快对症治疗,是解决寰枢关节脱臼问题的关键。但晶晶在南京治疗了一个多星期,情况却一直没好转。医生建议手术治疗,但家里人不放心,于是辗转找到了台州市立医院针灸推拿科主任郎伯旭。

“孩子是8月初转院过来,当时情况已经很不好了,头部向右侧歪、不能转动,这是我这么多年接收过的最严重的寰枢关节半脱位患者之一。当时又赶上新一波疫情在南京爆发,所以当初我们是劝她回去的,但家长宁可接受隔离14天的要求,也希望留下来给孩子治好病。”郎伯旭说。

对于寰枢关节半脱位较轻的患者,医生通常会采用颌枕带牵引方法;而对于症状较重的患者,则通常采用颅骨牵引术。

“后者要在患者双耳上方的颅骨处钻孔,固定螺钉,然后连接颅骨牵引弓,行牵引治疗。整个过程患者痛苦不说,效果也因人而异。”在详细检查孩子的身体情况后,郎伯旭决定采用独创的精准定位正骨法,每天通过手法对孩子的颈椎进行相应的推拿正骨,矫正她的颈椎问题。

第一次治疗后,晶晶的脖子明显比初来时好了许多,这让家里人欣喜万分。一次、两次、三次……在医院治疗的这段时间,孩子每天做两三分钟的正骨,再配上颈套固定,小姑娘的脖子从轻微转动到与正常人无异,用了不到两个月。

一周前,晶晶顺利完成了所有的康复目标。出院前,郎伯旭反复叮嘱小姑娘和妈妈,今后一定要注意睡姿,不要经常趴着睡,否则容易出现颈椎脱位。

“不良的运动方式也可能导致寰枢关节半脱位,比如仰卧起坐、前滚翻、后滚翻、倒立等。”郎伯旭说,处于生长发育期的儿童,颈部肌肉与韧带没有发育完全,轻微的外力拉扯,都可能导致颈部肌肉紧张收缩。甚至有些家长帮孩子穿脱紧身高领毛衣时,一个不当心,也会扭伤颈椎导致半脱位。

青少年儿童的颈椎比较脆弱,一旦发现异常应尽快就医。耽误治疗,不仅颈椎功能严重受损,还会影响孩子的记忆力、学习能力、性格发育等,严重的甚至会危及生命。

最近天气渐凉,郎伯旭还提醒大家要注意保暖,不要轻易感冒。因为,人体寰枢关节的“邻居”就是咽喉部位,由感冒、扁桃体发炎等引起的咽喉炎症,很容易扩散导致寰枢关节韧带松弛,增加脱位的风险。

记者 王怡/文/图



治疗前的小姑娘