



健康台州

今天是世界男性健康日

关注三件事, 远离“男”言之隐

记者 王怡/文 吴畅/图

从古至今, 男性是力量与强壮的象征。在与女性、老年、儿童群体作比较时, 男性的健康问题常常不受重视, 人们总是给予弱势群体更多的关爱和关注。不过, 世界卫生组织一项调查数据却表明, 男性疾病的发病率明显高于女性。换句话说, 男性更应该多重视自己的身体健康。

每年10月28日是世界男性健康日, 让我们一起关注男性健康那些事儿。



□提醒

有种情绪叫做“悲秋”

情绪消沉 如何自救

记者 王怡

古语有言:“自古逢秋悲寂寥”。提到秋天, 人们似乎都忍不住悲从中来。虽说悲秋本质上是一种季节性的情绪波动, 但如果不加注意, 也可能引发深层次的心理问题。今天我们就来具体说说这个话题。

“事实上, 悲秋综合征是一种季节性的情绪障碍, 主要在秋季出现, 表现为情绪低落、烦躁、消极悲观, 通常会伴随着其他常见精神和身体变化, 例如精力减退、食欲改变、失眠、嗜睡、头痛头晕、胸闷、心慌等。”台州市中心医院精神卫生科医师王茜鑫说, 一个人, 如果长期处于悲伤情绪之下, 会影响记忆力、反应力, 以及工作、学习效率的下降。

“医生, 我最近总是晚上失眠、白天打不起精神, 情绪也不稳定, 总感觉生活没什么意义。”近日, 16岁的小金, 在家长陪同下来到精神科诊室寻求帮助。

原来, 小金这学期刚升高一, 初入新环境加上面临的学习压力, 导致近期总是出现入睡困难、多梦、早醒等情况, 情绪逐渐消沉。每每到天色阴沉, 小姑娘一人独处时, 就会莫名感到烦躁、流泪、全身乏力、不愿动弹, 觉得什么都没意思, 甚至还出现了自残行为。

接诊医生是台州市中心医院精神卫生科主任医师杨敏。“我们在诊断后发现, 小姑娘出现了抑郁症的相关症状, 幸好家长及早发现, 在心理疏导的基础上配合户外运动, 她的情绪逐渐有了好转。”杨敏说, 秋季也是“情绪病”的高发时段, 由于秋冬交替、气温变化大, 光线减少、日照时间缩短, 夜间褪黑素分泌减少、睡眠节律变化、激素水平波动等原因, 人们面临学习或工作压力增加、社交活动减少等因素, 容易产生不良情绪。因此, 这个季节, 大家更应该提高对抑郁等不良情绪的认识能力。

那么, 该如何化解“悲秋”心理呢? 王茜鑫表示, 大家日常可以多晒晒太阳, 增加户外活动, 保证充足睡眠和规律作息。

当遇到悲伤情绪时, 要学会向亲人和朋友倾诉、寻求帮助, 必要时到专业医疗机构就诊。对于已经确诊精神心理疾病的患者, 在秋冬季节则不要擅自停药、停药, 要严格遵医嘱治疗。

保卫前列腺

前列腺, 是男性特有的一个性腺器官。相关资料显示, 前列腺炎是当今最普遍的男科疾病之一。社会上30%的男性, 一生中某个时段都可能患上前列腺炎, 因此其健康问题需要引起重视。

台州医院泌尿外科主任医师柯莽介绍, 大部分男性的前列腺问题, 由多种复杂原因引起, 且与不良生活习惯息息相关。例如受凉、饮酒、嗜辛辣或油腻食品、吸烟、久坐、熬夜、憋尿、性生活频繁、延迟射精、疲劳、压力和睡眠障碍等, 都是“导火索”, 且此病的发病年龄

越来越年轻化。

35岁的王先生, 是一位出租车司机, 身体健康、精力充沛总是他留给别人的第一印象。然而, 最近这半个多月, 王先生却经常出现尿频、尿急、尿不尽的症状, 有时小腹部还会隐隐作痛。

在家人的劝说下, 王先生来到医院接受了相关检查, 结果被确诊为前列腺炎, 这和他平时久坐开车、饮食不规律的习惯有很大关系。

“对于前列腺炎的治疗, 在遵医嘱用药的基础上, 还要改变不良饮食、卫

生习惯, 忌烟酒, 不吃辛辣刺激食物。”柯莽说, 健康的生活节奏, 可以帮助前列腺炎症状自然缓解。随着秋冬季节的来临, 男性还要注意做好保暖工作, 该穿秋裤就穿秋裤; 日常要规律性生活, 不能忍精不射, 不要频繁手淫, 也要避免不洁性交。

此外, 建议大家平时多喝水, 勤排尿, 保持大便通畅, 坚持热水坐浴或热水袋热敷会阴。上班族忌久坐, 避免长时间骑车, 坚持运动锻炼, 最好是慢跑, 能让下半身得到更多锻炼, 避免剧烈运动。

“蛋疼”怎么治

在维持男性生育功能这方面上, 睾丸是必不可少的器官, 一旦出现问题, 对于男性生殖系统和身体状态都会带来巨大影响。

“相比于人体其他器官有骨骼或肌肉的保护, 睾丸只有薄薄的阴囊层作保护, 因而极易受病菌侵入而引发炎症。”柯莽表示, 大家总说“蛋疼”, 其实这个词表达的症状是真实存在的。不过, 单纯的睾丸炎相对少见, 人群中常见由病毒(腮腺炎病毒)感染引起的睾丸炎, 且

多见于中青年。

睾丸炎由细菌感染、尿液返流、外伤、不良性行为等因素造成。它的临床症状除了有疼痛、寒战、高热、皮温升高、阴囊不同程度肿大外, 部分患者还伴有排尿困难、疲乏、恶心、呕吐、血尿、睾丸疼痛、阴囊下坠等症状。

在面对此类疾病时, 很多男性总是羞于启齿, 不愿就医, 这样往往不利于疾病的治疗, 甚至会加重病情, 对男性的生活造成影响。

男性也有更年期

47岁的陈先生, 近半年来发现自己性欲减退, 并伴有焦虑、头痛、疲劳乏力及记忆力下降、失眠等一系列症状。自认为肾虚的他, 在药店购买了一些保健品服用, 但没有任何好转, 无奈之下到医院求助。

经询问, 医生断定, 陈先生的症状, 很可能是男性更年期综合征。这让陈先生更摸不着头脑了: “难道, 男同胞们也有更年期的困扰吗?”

“事实上, 男性从中年向老年过渡时期, 由于机体逐渐衰老, 内分泌功能尤其是性功能逐渐减退, 会导致男性激素调节紊乱, 出现自主神经功能紊乱、精神心理障碍和性功能改变等, 这就是男性更年期综合征的典型症状。”柯莽说, 男性更年期常见于40-55岁的

男性, 一般持续5-15年。

更年期的症状, 除了性功能和性器官症状以外, 还有一系列精神系统症状。“例如, 忧郁、情绪低落、多愁善感、沉默寡言, 甚至沉闷欲哭, 悲观失望, 对生活失去信心。”柯莽说, 有些男性在更年期阶段, 还会出现精神紧张、神经过敏、惊恐不安、虚烦不寐的焦虑感, 以及多疑善虑、缺乏信心的猜疑症。

因此, 当男性长期出现乏力不适、性欲减退, 或性情发生改变, 变得容易发怒、烦躁等, 又或是体力下降、容易疲倦, 伴有睡眠障碍、注意力不集中等, 都可能是身体发出的“预警信号”。

“对于一般的男性更年期, 医生通常会对患者进行睾酮测定, 如果发现睾酮水平降低, 可适当补充, 对于改善男

性性欲下降、抑郁、疲劳等症状有积极意义。”柯莽表示, 需要注意的是, 睾酮替代疗法有潜在的风险和副作用。

“不过, 从中医的角度讲, 更年期大多是因为肾虚导致的。”柯莽表示, 如果男性更年期综合征和肾阴虚有关, 可以服用知柏地黄汤; 和肾阳虚有关, 可以服用右归丸; 和心肾不交有关, 可以服用天王补心丹; 和心脾两虚有关, 可以服用归脾汤, 也可采用针灸治疗(通常针灸足三里穴、肾俞穴、三阴交穴、关元穴等)。

在遵医嘱用药的基础上, 大家也要同时保证饮食营养丰富全面, 避免吸烟酗酒; 加强运动锻炼、保证充足的睡眠; 学会排解各种压力, 保持乐观平和的心境, 由此才能从根本上治疗更年期。