



资料图片

性教育缺失 男科病年轻患者增多

不少“一分钟先生”祸起错误性启蒙

第十次全国男性健康免费普查(江苏站)启动后,前期预约报名已突破千人。随着参与人数的增多,普查一线的医务人员也发现了越来越多的问题。“其中一个现象特别突出,就是这次普查发现的早泄患者都特别年轻,而且他们中一部分人的病因还惊人相似,基本是心理因素在作怪。”南京建国男科医院副院长杨保民在接受采访时总结说。

周一一直认为性生活至少要坚持十几二十分钟才算正常。因而当他发现自己性生活只能坚持五分钟时,感到很害怕,“没想到情况越来越差,到后来连一分钟也坚持不了。”

性教育别只盯住性而忽略了教育

小周说周围有不少同学都看过黄片,一方面是寻求感官刺激,排遣学习之余的时光,另一方面是大家不知道还能从什么渠道获取性知识,“因为以前不知道什么对,所以就判断不出什么是错。”

谈到像小周这样的患者,宋永胜认为,这也是青少年从小缺少性教育的结果,初、高中时期他们对性就相当好奇,但缺乏了解的渠道。上大学后时间精力都充足了,自然就有机会“弥补”回来。但问题是他们仍没找到合适的知识获取渠道,错误的渠道带来的错误信息可能会让他们对男女关系的理解产生扭曲。此外,大众对性教育的理解存在很大偏差,很多人把目光盯在“性”而非“教育”上。其实,性健康教育的内涵很广,不仅包括生理知识,还包括性心理发育、性伦理道德、性法律知识、性病防治知识等。

有些难言之痛并不需要药物治疗

早泄是常见的男性功能障碍,患者不少见,误解它的人也不少。宋永胜说,门诊中常遇到一些“病人”仅因性生活持续时间不能满足女方需求,就认定自己患病,并为此背上思想包袱。其实,夫妻生活中偶尔出

现早泄不足为奇,过度兴奋导致性反应极度敏感,与配偶配合缺乏默契、性生活环境不佳、疲倦不适、紧张焦虑等都可以成为早泄的诱因。像小周这样,后期真出现了早泄,很大一部分原因在于心理因素作祟。

“当然,除心理因素外,一些疾病,如尿道炎、前列腺炎、精囊炎也会引起早泄。还有一些人属原发性早泄,他们的阴茎背神经过于敏感,这时通过手术阻断多余的阴茎背神经便可有很好疗效。至于手术的安全性,宋永胜表示,该手术仅是在冠状沟处横向开一个很表浅的切口,不会影响以后的正常勃起及生育。此外,手术都有一定的适应症,所以术前医生会据此先帮患者把住第一道关。”

快报记者 李鑫芳

她健康

过早绝经让你承担更大健康风险

长期痛经可能让你产生了甩掉“大姨妈”的念头,但如果你真在40岁之前甩掉它,那你会遇到比痛经更头痛的麻烦。一般情况下,女性的正常绝经年龄是在45岁~55岁,40岁之前绝经属于过早绝经。解放军第八一医院妇产科丁福荣主任医师提醒说,绝经时间提前,更年期也会跟着提前到来。虽然这时的女性还不能被划入老年行列,但由于更年期各种不适症状的困扰,她们的生活质量会受很大影响。而且相比于正常绝经的女性,过早绝经者会在健康问题上(如骨质疏松)承担更大的风险。



资料图片

40岁以后的月经不规则你更要小心

当卵泡耗尽并且不能再产生足够的女性激素时,就会发生绝经。由于激素减少,机会会经历一个调整阶段。这些调整在不少女性中表现为一种绝经征候:疲惫、潮热和健忘是前三位征候,其他常见的是盗汗、身体、关节、肌肉的疼痛和失眠。不过医学调查发现,只有20%的女性在绝经过渡期有中度至重度症状,而大部分仅有轻度或无关紧要的症状。丁主任提醒,正因为这样,不少女性往往会将40岁以后的月经不规则归因于即将到来的绝经期,“其实这是一个危险信号,像40多岁正是许多女性肿瘤的高危年龄段,所以月经不正常必须引起重视。”

压力大、盲目减肥让你过早绝经

过早绝经的原因有很多,可能是遗传、放化疗或者自身免疫性疾病,也可能是手

术所致,比如卵巢因疾病而被切除。值得注意的是,近些年因为工作压力大、盲目减肥、生活习惯不健康等因素造成的过早绝经者多了起来。所以我们还要提那句老生常谈的话——保持健康的生活习惯。针对生活习惯,丁主任总结说,无外乎是保持良好的抗压心态、作息规律、营养摄入均衡、多运动,“其实,这里面还有更为重要的一点,也是人们容易忽视的一点,那就是一旦发现月经异常应及时就医,这也是一种好的生活习惯。”

如果已经出现绝经,你也不必放任自流,对于绝经后出现的各种不适,千万不要“能忍则忍”。因为女性将有1/3的时间会在绝经后度过,情绪不佳、多汗、多梦,你可以暂时忍受,但如果绝经后出现泌尿、生殖系统萎缩性疾病,比如阴道萎缩,你是想忍也忍不过去的。所以在医生指导下采用激素替代疗法(HRT),即在绝经前后补充适量雌激素,不仅能帮你缓解各种更年期症状,更深层面上,它还能提高你绝经后的生活质量。

快报记者 李鑫芳

他健康

一说减压,大家不约而同地把减压对象对准了在工作、家庭以及社会中长期扮演担当者的男人,这不,又有专家为男人减压出谋划策了。专家建议,现在鲜枣大批上市了,吃几颗清脆香甜的鲜枣有助于减压。鲜枣中含有大量维生素C,

男人压力大 多吃几颗鲜枣

能够协助分泌肾上腺皮质激素。北京友谊医院营养科华鑫医师说,可别小看这种激素,人面临压力时,会自动分泌肾上腺皮质激素,以应付环境挑战,因此,缓解压力可每天吃3至5颗鲜枣。

由于鲜枣皮含有大量的不可溶纤维素,在吃的时候尽量不

要“囫圇吞枣”,要细嚼慢咽,否则可能会引起腹胀等不舒服的感觉。其实慢慢咀嚼,也是释放压力平静心情的一种方式。同时不要空腹或睡前吃鲜枣,否则会有烧心感。此外,常吃鲜枣有助于预防胆结石。鲜枣皮中大量的不可溶纤维素,能够减

少胆汁酸在肝肠循环的回流,胆汁酸少了,在一定程度上结石形成的概率也就随之减少。

鲜枣甜脆多汁,但不耐保存,常温下几天的时间就会失去鲜脆的口感,放在冰箱里时间久了也会造成维C的流失,因此,最好现买现吃。 郑帆影

第十次全国 The Tenth National Men's Health Survey

男性健康免费普查

男科疾病规范诊疗援助

第十次全国男性健康普查公益大使
央视体育主持人:韩乔生

主办/中国性学会
基金援助/吴阶平医学基金会
协办单位/江苏电视台城市频道
南京电视台新闻综合频道
执行机构/南京建国男科医院
普查日期/2009.10.28-2010.1.31.

2000年至今,我国已相继成功开展9次全国范围内的男性健康普查。历年普查对提高我国男性健康意识,促进家庭和谐,规范男性健康诊疗起到了重要的作用。

适逢今年是中国性学会“男性健康十年普查计划”的最后一年,为更好地将《男科疾病临床检查与规范诊疗标准》应用于临床,服务于广大男性,中国性学会在全国范围内开展“第十次全国男性健康免费普查”,旨在全方位了解我国男性最新健康状况,推广各类男性疾病规范诊疗标准,帮助男科患者走出疾病防治的误区,进一步规范行业行为。

“男性健康十年普查计划”同时得到吴阶平医学基金会的大力支持,并提供普查及规范治疗专项援助基金,推动男性健康普查的顺利开展。

南京建国男科医院作为中国性学会(江苏)唯一男科科研基地、全国“十佳”男科医院、南京市消费者协会评定的“诚信单位”“理事单位”、中国名家协会理事单位、华东地区男科疑难病专家会诊中心、海峡两岸医药卫生交流协会男科技术大陆对接单位,是中国性学会在全国范围内筛选的十二家最具技术资质的专业男科医院之一,已成功执行第6、7、8、9次普查任务。此次承担(江苏站)普查任务,将严格执行普查标准及基金使用准则,为“男性健康十年普查计划”画上圆满的句号。

免费普查项目

- 血常规
- 尿常规
- 前列腺液常规
- 前列腺按摩、指检
- 前列腺液培养、药敏
- 支原体培养、药敏
- 衣原体培养
- 精子质量分析
- 凝血四项
- 淋球菌镜检
- 淋球菌培养
- 念珠菌镜检
- 阴茎多普勒测定
- 尿流率检测
- 阴茎背神经敏感度测定

特别提示

普查期间,检查费、手术费、治疗费具体援助金额及项目请见普查现场公示。

普查热线/025 5223 8888 普查地址/长乐路238号(武定门旁)
门诊时间/8:00-21:00 普查期间节假日不休 网址/www.jg91.com

◎中国性学会专家委员会提示有以下症状者应积极参与本次普查:

- * 尿频、尿急、尿痛
- * 尿道灼热、尿滴白
- * 尿等待、尿不尽、尿分叉
- * 阴茎肿大、疼痛
- * 腰酸、小腹疼痛、失眠
- * 下腹、腰骶疼痛
- * 尿道口流脓
- * 尿道口红肿、分泌物增多
- * 包皮过长、包茎
- * 房事过快(阳痿、早泄)
- * 会阴、阴囊潮湿
- * 尿道有微痒感
- * 会阴、外阴瘙痒
- * 性功能减退
- * 有不洁性接触史