

# 世界杯给男性健康亮红灯

南非世界杯的开赛,让今年的6月充满了激情。为进球呐喊,为丢球懊恼,球迷们的激情充分释放,也让这个6月的夏夜变得愈加丰富多彩。但南京建国男科医院丁学刚主任提醒,世界杯期间也是男科疾病的高发期。因此,男性球迷观看世界杯时一定要注意身体,切勿让疾病乘虚而入。



## 关键词:前列腺炎 看球座位有讲究

在日常生活中,男性朋友每天至少要坐10个小时,8小时的工作时间,下班后2个小时看电视,而世界杯的到来让这个时间更加延长。对此,丁学刚主任指出,久坐不动会影响男性性功能。即便坐着,座位的温度、软硬等也是有讲究的。冷热要适中。前列腺对温度十分敏感,寒冷刺激可使盆底肌肉痉挛,诱发前列腺炎。另一方面,睾丸怕热,当温度高于35摄氏度时会影响人的生殖功能。久坐沙发就会使局部温度上升,进而可能影响到生殖功能。软硬要适度,太硬的板凳会加大盆腔器官受挤压的程度,时间长了会引发盆底肌肉功能异常、前列腺充血,进而导致前列腺炎,太软的沙发还会使男性的整个臀部

都陷进去,加大挤压力度。因此,久坐的男士,最好每隔40分钟就起来活动8~10分钟。

## 关键词:性功能障碍 熬夜不要嗜酒

通宵熬夜看球,泡酒吧、吃冷饮观战,肯定也少不了烟酒助兴。酒精对人体的药理作用大致分为四期:朦胧期、兴奋期、麻醉期和呼吸麻痹期。在前两期内,酒精对中枢神经系统和性神经都起兴奋作用,因此,适量饮酒之后对大多数人来说,可以起到助兴和激发情欲的辅助作用。不过,丁学刚主任指出,如果饮酒量较大或对酒的耐受性过小,酒精入体内很快就会进入麻醉期,这时,对中枢神经系统和性神经都会产生抑制作用,不仅不能激发情欲,反而会导致性欲减退,长期如此就可能造成男子性

功能障碍。有调查和研究结果表明,酗酒成性者的生殖系统会程度不同地受到损害,精子成活率显著下降,睾丸酮浓度降低,阳痿发生率达45%~67%。

## 关键词:尿路感染 观战别耽误上厕所

“看球还得预防尿路感染。”丁学刚主任提醒。痴迷的球迷们看到最喜欢的球队比赛,或是最爱的球星出场时,是绝对不愿意错过下一秒即将发生的精神瞬间,连上厕所也会一忍再忍,但这样对于男性健康并不利。憋尿对身体的影响很大,憋尿时膀胱胀大,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低,细菌就会乘虚而入,大肆生长繁殖,不仅容易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病,严重者还会影响到肾脏功能。专家强调,由于男性生殖勃起和

泌尿是由同一组神经支配,长时间憋尿会导致这组神经承受过大的压力。一旦这组神经出现紊乱,那就不仅是尿疼、尿不顺等这些问题了,到时候还会引起如阳痿等男性功能障碍,从而影响生育等。

总而言之,不良的生活习惯是男性健康的罪魁祸首,男性朋友应注意避开这些不好的习惯,在享受世界杯这一视觉盛宴的同时,也为自己的健康呐喊加油!

## 热点聚焦

### 建国男科成为 诊疗标准推广单位

全国男科规范医疗指导委员会以《男科规范诊疗指南》为基础,组织南京建国男科医院等全国20家专业男科医院及大型综合医院男科中心根据临床研究结果,共同制定出了《全国男科疾病分型诊治标准》。同时,全国男科规范医疗指导委员会联合吴阶平医学基金会提出了“健康一个男人,幸福一个家庭,和谐整个社会”的全新理念,并于近日在全国范围内推出主题为“好男人,用健康承载爱!”的《全国男科疾病分型诊治标准》临床推广活动。南京建国男科医院成为本次活动江苏唯一指定机构。据悉,活动期间,全国知名男科专家将齐聚南京,男科患者在临床推广指定机构就医可获得由吴阶平医学基金会提供20%的治疗费、手术费的推广补助基金。

## 温馨提示

### 男人前列腺 保健良方

今年3月30日,美国食品与药品管理局表示已经认可首个治疗性前列腺癌疫苗Provenge安全有效。有研究报告显示,使用Provenge疫苗的前列腺癌患者可以有效延长生命。在前列腺癌疫苗还没有真正投入临床使用之前,我们仍然强调体检对预防前列腺癌的重要,因为前列腺癌是一个发展速度很缓慢的癌症,我们有足够的时间进行早发现、早治疗。

北京大学第一医院男科中心张志超副教授介绍说,只要60岁以上的人群能做到每年到男科进行一次前列腺相关检查,绝大部分的前列腺疾病都会被发现,完全有时间阻止前列腺癌的进一步发展。

在日常生活中,想要保持前列腺的健康,有4个生活保健常识需要再强调:

- 1.少吃辛辣食品,减少对前列腺的刺激。
- 2.别久坐,一般坐上四五十分钟后就应该起来活动活动。
- 3.自行车车座过高、过硬,都会对前列腺造成局部压迫,会加重前列腺充血,增加发生炎症的可能。男性骑车,一定要注意车座的舒适。
- 4.保持适度性生活,也是前列腺保健“良方”。如果性生活过度平淡,同样会导致局部充血,增加前列腺发生炎症可能。

健康一个男人 Man  
Family 幸福一个家庭 Society  
和谐整个社会

# 好男人 用健康承载爱

好男人有困惑:41.7%因男方引起的家庭矛盾、暴力等不和谐事件皆因男科疾病及性心理问题引发。

好男人有忧虑:近60%的急(慢)性前列腺疾病、泌尿生殖感染、阳痿、早泄、病毒疣疹、男性不育、精索静脉曲张、尿道下裂等久治不愈,源自诊断技术落后、诊疗方案无针对性。

好男人有期盼:全国男科规范医疗指导委员会以《男科规范诊疗指南》为基础,组织全国20家专业男科医院及三级医院男科中心,共同制定《全国男科疾病分型诊治标准》。

杜绝“千人一方,一药医百症”的试验性医疗行为,保障临床路径更加规范,使男科疾病治疗不走弯路。

好男人在行动:6月26日—9月26日,全国范围内推出男科疾病分型诊治临床推广活动。全国十佳男科医院——南京建国男科医院,承载本次活动江苏唯一指定机构重任。

全国知名男科专家与您零距离。

吴阶平医学基金会提供20%的治疗费、手术费临床推广补贴基金。

好男人,用健康承载爱!

《全国男科疾病分型诊治标准》临床推广·应用

主办 / 全国男科规范医疗指导委员会  
协办 / 吴阶平医学基金会  
指定机构 / 南京建国男科医院  
时间 / 6月26日—9月26日

南京建国男科医院  
JIANGSU SHUNDUOYI HOSPITAL OF MALE DISEASES  
男人自己的医院

电话 / 025-52238888 地址 / 南京市长乐路238号 门诊时间 / 8:00-21:00 节假日不休息 www.jg91.com