男性健康 从认识自我开始

(上接A7版)

男性也有更年期综合征

“过去，一提到更年期综合征，人们往往想到的是女性。事实上，男性同样存在着更年期综合征。”王先军介绍，男性更年期综合征发生于男性由中年期过渡到老年期的一个特定的年龄阶段，一般发生于40—55岁年龄段。45岁的金先生家住红卫，平时他性格比较和善，可最近不知道怎么回事，他的脾气异常暴躁，为了一点小事，他总是暴跳如雷。和他相处20多年的妻子，对他这突然的改变感到非常的诧异，“难道男人也有更年期。”

王先军介绍，由于男性更年期综合征的临床症状没有特异性，往往容易与其它疾病混淆。男性更年期综合征主要特征是：性欲和勃起功能减退，尤其是夜间勃起；情绪改变，容易疲乏、易怒和抑郁；体毛减少和皮肤改变；骨矿物质密度下降，可引起骨量减少和骨质疏松；内脏脂肪沉积。因此，对于怀疑患有更年期综合征的男性，应及早到正规的医院进行检查，明确诊断后再行治疗。如果患者不经正规医院诊治，盲目进补，有可能会造成病情的进一步加重。

共用洁具 家人染上性病

一名中年男子在外寻花问柳染上性病，回家后又和家人共用卫生洁具，结果使妻子染上了性病，连3岁的女儿也未能幸免。

今年38岁的周先生在城区一家公司上班，因工作需要，他长期出入一些娱乐场所，渐渐地周先生喜欢上了“拈花惹草”。在一次“风流”后，周先生自感下身不适，前往太和医院泌尿外科就诊，被确诊为“淋菌性尿道炎”。而他的妻子也染上了性病。更让医生吃惊的是，周先生3岁的女儿也被感染“淋球菌”。医生说，周先生患病后，和家人共用毛巾、浴缸、马桶等卫生用具导致了一家人得性病。

在此，王先军提醒市民要洁身自爱，家庭成员要有单独的卫生洁具。家中若有性病患者，不要共用洁具，生活用具要有隔离、消毒措施，以防家人被传染。

七成就诊者年龄在40岁以上

“一般提到男性病，人们就喜欢和性病划上等号，出现症状遮遮掩掩，治疗的时候能拖就拖，很担心别人知道了说他‘不行’，其实男性病跟感冒发烧一样普通。”谭艳说，她接诊的患者中，有七成以上都是40岁以上的中年人，35岁左右的也很多。据她介绍，很多人的心理就是，男性病属于难言之隐，只要能吃能睡能玩，就不觉得是病，总害怕别人知道自己有病，“很多患者都是拖到最后没办法了，由妻子、父母‘押’来就诊，或者干脆托人来问诊。”谭艳说，40岁是男性走向更年期的一个门槛，无论从生理上还是心理上都开始有力不从心的感觉，会出现脱发、睡眠障碍、骨质疏松、倦怠乏力、烦躁以及性功能方面的障碍，需要引起人们的警惕。

在采访中记者也发现，在男科候诊区男患者身旁大多有女士陪同，另一些患者则直接坐在其它门诊的候诊区候诊。“男女的染色体中，女性X染色体有两条，而男性只有一条，这意味着男性比女性更容易生病。”谭艳介绍，很多人对男性健康认识不够，而男性在社会和家庭里的责任和压力又往往比女性大，如果不合理排解这些生活和工作上的压力，就很容易导致心血管等方面的问题，事实上男性患高血压、高血脂、冠心病等疾病相对要比女性多。日常生活中，可以通过药物调理、改善生活方式和心理疏导几个方面来调整。

锻炼和检查必不可少

“关注男性健康，锻炼是必不可少的。”王先军表示，持续适当的体育锻炼和户外活动非常有益，坚持日常运动，可调节紧张情绪。争取有规律的生活，保证充足的睡眠，不能老是埋头工作，老是加班；不能大吃大喝，少喝酒，少吃辣；避免不良生活习惯和饮食习惯，减少应酬，避免酗酒，控制饮食，充分认识到戒烟少酒的重要性和必要性。

另外，定期进行体检也必不可少。男性每年体检时不应漏过以下重点部位和项目：如血压和胆固醇检查，有家族高血压史、冠心病、糖尿病或体重超标者尤其应该注意；前列腺检查。前列腺检查建议从30岁开始，因工作关系久坐不动者平时应注意变换坐姿，可减少或避免慢性前列腺炎的发生；睾丸检查。除了自己在温水澡后触摸检查睾丸有无异常外，15至45岁之间的男性，应至少每2至3年进行一次睾丸检查。

最后，王先军提醒男性市民，如果确实发现问题，应去专业医院进行对应的专业检查，医生会根据你的情况指导你服用正规药品。不要小病拖成大病，以致延误早期最佳治疗时间。男性疾病并不可怕，要摒弃错误的就医观念，到专业医院接受科学规范治疗，多是可以治好的。

11月7日是什么好日子???

十堰晚报A4版