

B 十塘晚报 HEALTH 健康周刊

WEEKLY 您身边的健康顾问

B1-B8

2009年10月28日 星期三 责任编辑/陈洁 编辑/赵静娴

今天是第十个“世界男性健康日”，国家人口计生委将今年男性健康日的宣传活动主题确定为“关注男性健康，幸福你我同享”，旨在通过全社会的普遍参与，普及男性健康知识、倡导健康理念，从男性自身、家庭、社会等各个方面，营造出有利于男性的生活和工作环境。本期《健康周刊》推出特别策划以飨读者。

· 导读 ·

- 专科专家大盘点……B2
- 心理有病不要扛……B3
- 运动健身要适龄……B4
- 职场男人饮食经……B5

健康生活每一天，泰楚网与您相伴

Http://health.10yan.com

健康生活每一天，泰楚网与您相伴

他的健康事不只是“性”

10.28 世界男性健康日

男性健康日前夕，记者以“男性健康日”为关键词在百度上进行了搜索，结果仅用时0.001秒就搜索到171000个相关网页。在浏览这些网页时，记

者发现其中相当一部分网页的内容都是关于性病、ED、前列腺炎、生殖健康、性观念等方面的报道。一些相关机构还公布了各种版本的调查数据，比如，有的说前列腺炎、阳痿、早泄居男性高发疾病前三位，还有的称我国至少有1亿人患有不同程度ED（性功能勃起障碍）……而在记者对多位市民的随机访

谈中也发现，不少市民都将男性健康日与性密切联系在一起。从众多表象上看，“性”似乎成了男性健康的全部。

“一谈到男性健康，许多人就认为是性功能障碍，这实际上是一个认识误区。”日前，市人民医院男科主任、医学博士谭艳在接受记者采访时指出，男性健康并非纯粹的性健康，

而是一个综合性的话题，是以男性生殖健康为基础，囊括男性生理、心理、社会等各方面的健康状态。谭艳认为，大家不应该把目光过分聚焦在男性性健康上，而是要全面认识男性健康，“诸如前列腺疾病、胃肠疾病、超重肥胖、脂肪肝等一些男性常见的高发病都应该引起大家的关注。”

关注疾病 前列腺增生

早在今年7月份，记者曾以市内某事业单位在市人民医院进行的一次体检为样本进行了统计分析，结果显示，254名体检者中，共有72名前腺疾病患者（其中前列腺增生患者52人），占男性体检总人数的48.3%。谭艳介绍，前列腺增生会对患者造成许多不利影响，如排尿困难、排尿频繁、尿失禁及尿潴留等一系列尿道梗阻症状，严重的可因尿路梗阻造成膀胱麻痹及肾功能损害，出现一系列全身性尿毒症症状，最后造成肾功能衰竭，危及生命，所以不能小视它的危害。

谭艳指出，前列腺增生是老年男性的常见疾病，随

着人们生活水平的提高、人均寿命的延长，尤其是我国已步入老龄化社会，这种疾病的患病人数日益增多，危害性也将日趋显著。然而，由于对疾病缺乏足够的认识，一些患者常将前列腺增生的一些症状误认为是种“自然现象”，就像人老了，会出现头发灰白、眼睛发花、牙齿脱落一样，而不加以治疗。更为严重的是，该病现已呈现出年轻化的趋势。以上文提到的体检报告为例，39岁以下前列腺肥大或增大的患者共有10人，其中30岁以下的患者有5人。

鉴于前列腺增生的危害，谭艳指出，及早发现、合理治疗十分关键。其介绍，

目前前列腺增生的治疗方法主要有药物治疗和手术治疗，前者多是针对排尿不畅所致的症状，如尿频、排尿费力等；后者则是较彻底的治疗方法。目前，作为国际公认的前列腺微创治疗“金标准”的经尿道前列腺电切术，具有不开刀、出血少、手术风险低、术后恢复快的优点，已被绝大多数的医院所选择。在预防上，谭艳提醒市民，生活中应尽量注意饮食清淡、营养丰富，少吃辛辣食物，多吃蔬菜、水果，多喝水，少饮酒，尤其是白酒，避免久坐，保持正常的排尿习惯，尤其不要憋尿；性生活应有规律，要避免不洁性生活；慎用药物。

关注疾病 胃病

由于工作、家庭压力大，许多男性的健康状况经常会亮起红灯，使得身体处于亚健康状态，而胃病就是其中较常见的一种疾病。在本刊曾经做过的一份年度健康调查报告，高达36.68%男性称“让自己花费医药费最多的疾病”是胃病，可见胃病已成为许多男性市民的常见疾病之一。

据市太和医院消化内科副主任医师李胜保介绍，胃病是胃的各种功能性、器质性病变的总称，临床上常见的胃病有胃炎（急性胃炎、慢性胃炎）、胃溃疡、胃十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良（恶）性肿瘤，以及胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。

李胜保称，胃病的症状可以很轻，比如有疼痛、胃胀、烧心、泛酸、恶心、呕吐、食欲不振、上腹部烧灼痛等；也可以很重，患者可出现柏油便、黑便或血便等。胃病对患者的生活有着诸多不利影响，严重的甚至可危及生命。由于胃病是一种多病因疾病，诸如细菌（幽门螺旋杆菌）、遗传、环境、饮食（吸烟、饮酒过度）、药物等因素都可引发，因而不同类型的胃病，其病因也是有所区别的。比如慢性胃炎，形成的病因相当一部分是致病菌特别是HP（幽门螺旋杆菌）的慢性持续性感染。一般来说，用常规检查即胃镜检查加其他一些病理检查就可以确诊（花费在180元左右）。个别病人需要做形态学检查，比如X线钡餐检查等。当然，有时还需要做其它一些检查。

李胜保指出，想要摆脱胃病困扰，必须积极治疗。首先应该到正规的医院进行对症治疗或者去除病因治疗。其次，由于胃病是一种慢性病，还必须调养结合，在日常生活中注意养胃、护胃。在自我调养方面，具体来说应该注意以下因素：定时定量进食；进食温度适宜，以“不烫不凉”为宜；进食宜细嚼慢咽，不可囫圇吞枣；食物结构合理，荤素搭配，粗细结合，既满足人体正常营养需要，又不加重胃肠负担；保持精神放松，心情愉快；避免辛辣；戒烟，节制饮酒；合理运动；慎重服药。

关注疾病 脂肪肝

同样是上文中提到的体检报告，254名体检者中，共有136人存在肝脏异常改变，占体检总人数的53.5%。其中脂肪肝患者达86人，占肝脏异常改变者的63.2%。

市人民医院肝病科主任谭华炳介绍，脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，按程度分为轻度脂肪肝、中度脂肪肝和重度脂肪肝。其中，轻度脂肪肝已成为现代人的普遍问题。

谭华炳指出，脂肪肝的病因较多，肥胖、过量饮酒、营养不良、糖尿病、肝炎等均可引起，其中尤以肥胖性脂肪肝和酒精性脂肪肝居多。由于脂肪肝的临床表现多样，轻度脂肪肝多无临床症状，易被忽视，或者有的仅有疲乏感，而多数脂肪肝患者因为较胖的缘故，很难发现轻微的自觉症状。因此，目前脂肪肝病人多于体检时发现。中、重度脂肪肝有类似慢性肝炎的表现，

可有食欲不振、疲倦乏力、恶心呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等症状。重度脂肪肝患者会有腹水和下肢水肿等表现。脂肪肝若得不到及时治疗，会转化成肝炎，尤其是长期大量嗜酒，40%左右会出现这种情况，甚至还会转化为肝纤维化直至肝硬化。而人体脂肪囊泡一旦破裂，脂肪颗粒进入血液也可引起脑、肺血管脂肪栓塞而突然死亡。

谭华炳介绍说，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊治对阻止脂肪肝发展和改善预后十分重要，而体检是发现脂肪肝的一个重要方法。一般来讲，正常人应至少每年体检一次；高危人群，即存在脂肪肝发病的危险因素，如肥胖者、糖尿病患者、长期大量饮酒者应每半年体检一次；平时身体若有不适，应及时到医院检查治疗。B超、CT等影像学检查都可准确诊断脂肪肝，尤其是B超诊断脂肪肝具有经济、迅速、无创伤等优点。

关于脂肪肝的防治，谭华炳说，通过饮食、运动和药物等综合措施可以使脂肪肝减轻或消失。轻度脂肪肝是治疗脂肪肝的最佳时期，只要认真做到戒酒、限制体重和改变不良生活方式，一般不用任何药物就可恢复正常或者控制住病情。“因为脂肪肝的发病原因各不相同，因此在治疗上讲究针对病因治疗。”谭华炳说，去除病因才有利于治愈脂肪肝。如长期大量饮酒者，应戒酒；营养过剩、肥胖者，应严格控制饮食，使体重恢复正常；有脂肪肝的糖尿病患者，应积极有效地控制血糖；营养不良性脂肪肝患者，应适当增加营养。脂肪肝患者还可进行药物辅助治疗。到目前为止，尚无防治脂肪肝的特效药，药物只能起到降血脂、防止胆固醇在肝内沉积等作用。患者应在医生指导下正确选用，切不可滥用。除了药物治疗，患者还可采用人工肝血脂吸附治疗，必要时还可以进行肝移植术。

男性健康日由来

人类社会是由男性和女性共同组成的，男性健康关系到人类的发展。所以，世界卫生组织将每年的10月28日确定为“世界男性健康日”。

随着我国人口与计划生育工作的发展，以及社会、经济、文化诸多因素对家庭和生殖健康产生的影响，关注男性健康唤起男性参与计划生育并承担责任，已成为全社会的共识。从2000年起，国家人口计生委开展了男性健康宣传教育项目工作，针对男性参与计划生育和关注男性生殖健康问题，把宣传计划生育丈夫有责、解决男性生殖保健方面的困惑和疑虑，创造美满和谐的夫妻生活、提高家庭生活质量和内容有机地结合起来，广泛开展了系列大型社会宣传活动，大力宣传普及男性健康科学知识，呼吁全社会关心男性健康，号召男性自觉承担起家庭、社会的责任，担负起生产、生活、生育；优生、优育、优教等方面的责任，在社会上引起强烈反响。

我国男性健康日历年主题

- 2000年：关注男性健康和男性参与计划生育
- 2001年：男性健康与文明家庭
- 2002年：关注男性健康，计划生育丈夫有责
- 2003年：关心男性健康，普及科学知识
- 2004年：关注男性健康，提高生活质量
- 2005年：关注男性健康，促进家庭和谐
- 2006年：健康与幸福同在，责任与和谐同行
- 2007年：关注男性健康，树立大健康观念
- 2008年：男性健康要科学引导，和谐生活从健康开始
- 2009年：关注男性健康，幸福你我同享

策划：陈洁 陈文
文字统筹：赵静娴

记者毛以国