

50岁以上男性半数前列腺增生 别信野广告吓唬人,诊治要去正规医院

本报泰安10月27日讯(见习记者 路伟) 10月28日是第14个“全国男性健康日”,2013年男性健康日的主题是“关注男性健康,创建幸福家庭”。目前,绝大多数成年男性每天都承受着巨大的精神压力,身心健康受到极大损害。本期中空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院泌尿外科主任程川。程主任为我们介绍了常见男性问题,以及如何养生防病等问题。

自1985年毕业以来,程主任一直在泰医附院从事泌尿外科工作。在泌尿外科疾病的诊断及治疗方面积累了丰富的临床经验,

采用微创手术及内镜(腹腔镜、电切镜、尿道镜、输尿管镜等)治疗泌尿外科各类疾病,创伤小、恢复快。对肾癌、膀胱癌、肾上腺疾病、前列腺增生、前列腺炎、男性不育等疾病的治疗有较深的造诣。开展了膀胱全切术后回肠N型原位膀胱替代术(病人术后可像正常人一样排尿)、前列腺切除后三角区沟槽状切除术(解决了术后排尿困难再发生的问题)、尿道下裂一期矫形术、尿道中段悬吊术(TVT)治疗女性压力性尿失禁、前列腺癌根治等,居国内先进水平。

程主任介绍,引发前列腺疾病

的原因有很多,其中17%是由细菌引起的,另外还有相当一部分患者是由心理作用引起的疾病。如今广告铺天盖地,不少人生活在广告包围中。一些私立医院的宣传夸大了前列腺炎的危害,使得不少人对抗前列腺疾病产生恐惧。一些宣传语中融入了不少高科技词汇,“不少年轻的医生都不知道如何区分真假,更何况普通市民呢?”程主任说。

“由于前列腺炎与人的性功能密切相关,不少男性对自己过度关心,听到或看到一些医疗机构对前列腺疾病的宣传后,不少男性被广告误导,怀疑自己也患

病。”程主任说,一些医疗机构正是利用了人们的恐惧心理,可以说现在一些前列腺患者是广告制造出来的。

男性勃起功能障碍是困扰广大男性的疾病之一。据统计,全球有至少1亿名男子患有不同程度的勃起功能障碍,40岁以上的男性中可能有10%左右的人受到勃起功能障碍的困扰。在中国的一项调查显示,约15%的男性有重度勃起功能障碍。只有200万人曾经接受过勃起功能障碍治疗(约患者总数的1/15),中国也只有10%的患者求助于医生的帮助。一半以上的50岁男人会受到前

列腺各种疾病的困扰,常见疾病包括前列腺炎、前列腺肥大和前列腺癌。

慢性前列腺炎好发于20岁-40岁青壮年男子,发病率甚高。据统计35岁以上男性35%-40%患有此病,占泌尿外科男性就诊患者的1/4左右。前列腺增生是老年男性的常见疾病,50岁以上男性半数以上有前列腺增生。不育症据世界卫生组织估计,全世界共有6000万-8000万对夫妇有不育症,而在我国大概有3500万男性患有不育症。男方因素在约40%的不孕夫妇中起着重要的作用。

六大不良习惯影响男子生育

青壮年男性疾病患者增多

本报见习记者 路伟

随着社会工业化发展,环境恶化加快,目前患有男性疾病的患者呈逐年递增的趋势。程主任介绍,跟以前相比,男性生殖健康疾病患者主要以中老年人为主,但是现在年轻人患男性疾病也不再是稀奇事,中国男性疾病患者年轻化也越来越明显。

更年期提前 瞄上青壮年

据中华医学会男科学会针对中国男性的一项健康状况调查,在25-50岁年龄段的中青年男性,有89%的人正在遭受或即将面临各种男科疾病的侵袭。受工作劳动强度高、精神压力大及现代环境污染、不良生活习惯等多种因素影响,前列腺炎、性功能障碍(阳痿早泄)、男性不育等疾病已成为威胁男性健康的“杀手”。据相关数据显示,近年来我国男性衰老年龄比上个世纪80年代末大大提前,按照传统上男性60岁以上才出现的“更年期”症状,已经较多地出现在40岁左右的男性身上。因为男性更年期初期会出现情绪和认知功能障碍、性功能减退、生理体能改变和心血管疾病等四大类症状,容易让人与亚健康状态和一些慢性疾病混淆。因此,需要广泛开展男性健康宣传教育活动,鼓励男性获得健康科学知识,注重营造家庭幸福,从而营造出健康、稳定的社会家庭。

近年来,男性生殖健康问题日益突出,发病率正在逐年攀升且患者趋于年轻化。在往年门诊接诊的患者中,中老年人占到80%左右,青年患者很少;现在则相反,前列腺疾病、男性功能障碍患者中,青壮年患者迅速增多,占到了40%,二三十岁的青年人频频出现,最小者只有八九岁。

这一变化令整个男科界甚为惊叹。来诊患者越来越年轻,一方面说明现代男性健康意识提高了,而另一方面也说明越来越多的男性受到了男科疾病的困扰。近年来男性不育症、男性功能障碍已经成为家庭生活的定时炸弹,中国日趋上升的离婚案中,婚后无子,男方缺乏性能力所诱发的离婚比例越来越大,可见男科疾病的肆虐随之造成的婚姻危机与社会和谐问题也愈加凸显,男性健康状况十分令人担忧。

男性不良生活习惯导致不育症增多



司机、白领、社会精英不育高发

程主任介绍,1980年,世界卫生组织出台第一版精液分析标准,男性每毫升精液平均精子量的正常值是6000万,至今第五版标准已下调至1500万。也就是说,如今的标准只有1980年的1/4。国家计生委的研究数据表明,我国男性精子活动率和正常形态精子比率也比过去分别下降了10.4%和18.4%,反映

了全球男性精子质量不断下降的趋势。“环境污染、职场竞争、生活节奏紧张、不洁性生活、不良嗜好已成为导致男性精子质量下降的主要原因。”程主任说,我国目前男性不育症的发病率在8%~10%,其中,司机、白领、社会精英都是男性不育的高发人群。由于这三类人群习惯久坐,经常早出

晚归,休息、饮食没有规律,工作高度紧张等,都会影响精子的数量、质量和存活率。此外,现代社会工作、生活节奏加快,尤其这三类男性“压力山大”,精神时刻紧张,身体时常处于疲劳状态,生活不规律酗酒等应酬多,都会影响雄性激素分泌,从而导致精子质量下降,数量减少,成为不育高发人群。

手机长期放裤兜 影响精子成活率

男性精子活力随年龄增长呈抛物线形变化,其中20-40岁是其活力最好的时候,也就是男性的“生育黄金期”。40岁后男性的精子活力会以每年0.7%的速度下降,并且畸形精子会越来越多,过了60岁,85%的精子都可能是畸形的。

吸烟对精子活力的影响非常大,国外研究表明,吸烟者与非吸烟者相比,精液质量的各主要指标都显著降低,精子畸形率也明显升高。酒精则对男性睾丸有直接影响,长期大量饮酒,会导致睾丸萎缩,精液质量下降。

男性身体过度肥胖,会导致腹股沟处的温度升高,损害精子成长。长期穿紧身裤、蒸桑拿、泡热澡、将笔记本放在腿上等习惯,会使局部散热不良,引起阴囊温度升高,从而降低精子的生成和活力。将手机长期放在裤兜使睾丸容易受到电磁波的辐射,影响精子的运动能力,从而会影响精子的数量。

长期开车或者久坐不动会压迫盆腔供血不足,血氧量减少,就使能量、营养物质减少,造成精子能力下降。

男性如果长时间精神紧张、心情不好,会使大脑皮层对雄性激素抑制,导致精子生成能力下降。

适当跑步 “按摩”前列腺

“前列腺是男性独有的器官,虽然它的大小只如一颗栗子,但关系着男性一生的健康。”程主任介绍,一般男性在40岁以后,前列腺的体积就开始增大。当逐渐增大的前列腺压迫尿道并影响排尿时,称为良性前列腺增生症,俗称前列腺肥大,可造成尿频、排尿困难、膀胱结石、尿路感染和肾功能损害。

程主任说,剧烈的运动方式会造成前列腺的充血、水肿,对前列腺的保养不利。跑步时,盆底肌肉规律而有节奏地张弛,仿佛是把前列腺放在“蹦床”上,让它在上面“弹跳”,使前列腺及其周围器官和组织的血液活起来。此外,在跑步时,腹腔内脏器,尤其是肠管及大网膜,还能有规律、有力度地对前列腺造成冲击,起到了对前列腺的“按摩”作用。

另外,饮食高脂肪也是男性患病的重要原因,“现在生活好了,不少人整天大鱼大肉的吃,其实这种饮食方式并不健康。”程主任说,清淡饮食对人的健康最有利。