

# 熬夜看比赛,男科患者增多

本刊见习记者 刘杭慧 通讯员 李林波

近日,记者从烟台新安男科医院了解到,男科就诊患者出现增多,同比激增五成以上。男科患者为何突然增多?带着疑问,记者就相关问题采访了该院业务院长赵万友。

赵院长告诉记者,在这个季节,男科疾病在短期内出现增多不常见。这与扎堆看伦敦奥运会有关。伦敦奥运比赛期间,因为时差的关系,很多中国夺金项目都是在夜间甚至是凌晨进行,不昼夜不错过任何一场比赛,却不知这种日夜观看致使自身睡眠不足,短时间精神亢奋,而且大部

分男性球迷在观看奥运比赛时更是烟酒不断,其实这些行为很容易让您的健康亮起红灯。

另外,随着生活节奏的加快,男性的工作压力也越来越大,很多男性都会将看奥运比赛当作是一种情绪的宣泄,往往是下班之后三五成群结伴看比赛。

“这种休闲娱乐的方式有很多不良的生活习惯,比如很多男性持续熬夜观看比赛,再加上烟酒的刺激,长期坐着,缺乏运动,这样就很容易引起前列腺炎、阳痿等男性疾病。”赵万友说:“在感到身体不舒服时,很多男性因

为碍于面子不愿意到医院就诊,使病情更加严重。”

那么在奥运期间,男性体育迷如何才能避免患上男科疾病?对此,赵院长建议,在观看比赛期间,睡眠不足是体育迷面临的最大问题,可以充分利用午间时间休息。午饭后,闭目养神,休息半小时左右。男性看体育比赛的“必备伴侣”香烟啤酒,对于身体的危害也是巨大的,一定要控制量。在比赛结束之后要经常站起来活动一下,不要长时间坐着,甚至在看比赛时可以边活动边看电视。

## 医院简介

烟台新安男科医院作为烟台市唯一一家集男性保健、治疗、科研为一体的现代化专业男科医院。医院是中国性学会合作单位、吴阶平医学基金会理事医院、川参通股地区唯一临床科研基地,“ZRL”前列腺可视高压透析技术临床基地,并与北京康普众医学研究院等著名医疗机构建立了常年合作关系,开展各种形式的学术交流,定期邀请国内外著名专家为患者诊断、治疗、手术,大大提高了医院的科研技术水平。

烟台新安男科医院建院10年来,引进了众多国际国内领先的特色技术和设备,其中,法国爱能(aina)性功能康复治疗技术、超微创阴茎背神经阻滞术、NPT男性性功能动态检测系统、GPH智能基因增强疗法、新一代韩式光子包皮整形术、龙氏阴茎延长术等等。得到了港城广大患者的一致认可和好评。

## 顺其自然 治好强迫症



强迫症患者往往有过分追求完美的情结,所以当有一些不好的、自我感觉不舒服的心理体验时,他们就会不承认、不接纳这些感受想法,想人为地去用一种方式摆脱改变这些想法,以达到保护自己和追求完美的目的,然而却只能适得其反,这样做的结果往往还加重了疾病的症状。相反,如果将这不舒服的情感体验看作一种规律,顺应它,不极力消灭它,治疗强迫症也许自然而然。

用于治强迫症的顺其自然法是指遵循不以人的意志为转移的自然规律,顺应自己最真实的心理状态。

譬如反复关门的行为利用顺其自然法来治疗强迫症的话:患者总是关了十几下、二十几下仍旧怀疑没关好,这样他们会产生两种整体思想,一种就是这样会不安全?会不会对自己造成伤害?这是一种过度的自我保护;第二种,在关门的同时为自己这种异于常人的行为感到焦虑。进行治疗时让患者顺其自然,想关门,那就关,随便关多少下都行,直到觉得无聊了。关门时不去对行为加以思索。这样做的根据是,强迫来自潜意识,由于患者一直将坏的东西压制在潜意识中,当潜意识在承受不住时需要无能量的宣泄,并通过一些异常的行为表现出来,于是强迫症状被激发出来,所以需要做的就是不加压制,顺其自然。

就像弹簧,越是压制它就跳得越高。顺其自然法治疗强迫症的理由也可以参考这一点。也就是说,患者如果能够放弃和自己的潜意识作战,与自己的强迫融洽相处,在想要实施时任其而去,它自然闹闹就会收手。当然,这样的治疗强迫症方法最好加上药物的治疗和心里的辅导。

## 专家简介

烟台新安男科医院业务院长兼泌尿外科主任,武汉性健康研究会会员。毕业于内蒙古医学院医疗系,从事泌尿外科、普外科、男科疾病诊疗40余年,精通男科专业理论知识和临床专业知识,了解和掌握国内外男科动态,独立完成普外、泌尿外科各种大型手术上万例。对前列腺疾病、性传播疾病、男性功能障碍等疾病有较深的探索。撰写发表“中西医结合治疗尿路结石”“血尿综述”“耻骨上前列腺摘除术应用凝血酶液止血初步报告”等多篇论文。



烟台新安男科医院业务院长赵万友

## 健康问诊

## 你的健康我解答

1.问:最近,尿液特别黄,还有异味,而且有点尿频,尿不净。请问这是上火了,还是怎么回事?

烟台新安男科医院男科专家陈天元主任:这种情况不排除是慢性前列腺炎的可能,慢性前列腺炎是能够造成尿液发黄有异味的,但是还不能就此确定就是慢性前列腺炎,需要到专业男科医院做进一步的检查,辨明病因及时治疗。假若是前列腺炎,如果得不到及时治疗的话,是会对性功能造成影响的,很容易造成阳痿、早泄。

同时,还能够影响精子质量,影响生育,甚至最终导致男性不育的发生。

2.问:睾丸一个大一个小对生育有影响吗?

烟台新安男科医院男科专家张国磊主任:睾丸一大一小属于正常的,一般右侧睾丸略大于左侧,即使是同一个年龄段的人,睾丸的大小也有很大差别。但是在成年男性睾丸的体积在15ml以上,其功能都是正常的。但如果双侧睾丸相差很大,并伴有疼痛等症状出现,很可能与有睾丸炎、附睾炎、前列腺炎、精索

静脉曲张等有关。建议及时到医院查明病因,针对性治疗!

3.问:包皮过长一定要割吗?不割会咋样呢?

烟台新安男科医院男科专家肖殿胜:包皮过长容易产生包皮垢从而导致细菌感染,引起包皮龟头炎;包皮过长还会导致性交痛、性交困难和敏感度降低,进而导致男性功能障碍,如阳痿、早泄、射精过快和不射精等。因此,如果包皮过长最好还是要做包皮环切手术。

4.问:最近,龟头上出现小

红疙瘩,不疼,但有时会痒,不知是不是炎症?

烟台新安男科医院男科专家姬翔主任:根据描述很有可能是龟头炎。龟头炎的病因多见于包皮过长、包茎、手淫、外伤感染等等,导致角化上皮脱落和腺体分泌,为其他细菌形成良好的繁殖条件,引起炎症,其临床表现多见于局部瘙痒、红肿、糜烂,甚至成溃疡,出现分泌物、有异味等,严重情况下可以有发热、寒战全身症状,甚至阴茎肿大、疼痛等,建议及早的到医院做检查后治疗。

## 简易颈部操 赶走颈椎病

成天坐办公室或是长时间在电脑前一动不动的人容易患颈椎病。为预防此类疾病的发生,下边向大家介绍一套简单易学的颈部操,每天清晨起床时做做,可以促进血液循环,提高新陈代谢,从而使颈部肌肉更为结实,关节更加灵活。

第1节:仰卧床上。后脑勺用力下压枕头(注意枕头不能太软,也不能太高,10到15厘米即可),然后翻身俯卧,额头用力下压枕

头。呼吸要保持均匀。

第2节:俯卧,将头抬起,尽力后仰,保持这一姿势15秒钟左右。接着分别以左侧卧,右侧卧和仰卧的姿势重复这一动作,颈部向身体两侧拉伸。

第3节:脖子向前探,并努力使下巴靠近胸部,然后将头大幅度后仰,连续做2至6次。

第4节:肩关节连续由前至后做划圆动作,然后反方向由后至前做划圆动作,注意速度不要

太快,重复4次至6次。

第5节:从右到左旋转头部,然后反方向旋转,2至6次。

第6节:头向左偏,努力接近左肩,再换方向,重复4到6次。

第7节:将右手侧向上举,越过头顶去摸左耳,再用左手以同样姿势去摸右耳,连续4次。

第8节:模仿自由泳动作:手臂伸直,以肩关节为轴,大臂向前绕环6次,然后再向后绕环6次。



烟台福田健康体检中心

## 预防癌症要多体检

主持人:刘杭慧  
嘉宾:业务院长 王建利

事件回顾:2011年10月11日,美国加州圣何塞市圣克拉拉县公共卫生部公布了乔布斯的死亡证明。官方的调查结果显示,乔布斯是于当地时间10月5日下午病逝,导致乔布斯的死亡原因是:胰腺癌转移导致的呼吸骤停。

在乔布斯的死亡证明以及相关资料中说,呼吸停止是导致乔布斯死亡的主要原因,而伴随了乔布斯8年之久的胰腺癌,就是引起他呼吸停止的主要原因。

2003年10月,乔布斯就曾将自己患胰腺癌的消息透露给了几个亲密好友。因为对现代主流医学有抵触心理,他并不准备接受手

术,想用食疗的方法来治疗胰腺癌,然后最终未能奏效。随着病情的迁延,乔布斯不得不接受手术治疗,于2004年在斯坦福大学医疗中心接受了肿瘤切除手术。然而好景不长,手术4年以后,乔布斯再次因“内分泌失调”而不得不放下手头的工作。由于“健康问题越来越复杂”,2009年乔布斯休了半年的长假,并接受了肝脏移植手术。在此之后,乔布斯一直在与病魔抗争。然而无情的胰腺癌终于击败了这位IT巨人。2011年10月5日,乔布斯溘然长逝。

### 引发胰腺癌的原因

福田体检中心健康专家指出,胰腺癌的发病因素很多,主要的因素有饮食、劳累以及长期精神紧张等。“胰腺癌的早期诊断非常困难,它没有特异性症状,表现为隐隐不适,有的病人有中上腹部疼痛,由于症状模糊,许多患者被当作胃病、慢性胆囊炎、慢性肾结石等耽误了治疗时机。大多数病人到了出现黄疸、严重背痛、脾肿大等才确诊,这个时候都已经到了中晚期。”专家指出,在导致胰腺癌的诸多因素中,长期喝咖啡是导致胰腺癌的重要因素之一。

### 如何预防癌症

专家指出,40岁以上有长期吸烟史、癌症家族史、近期有慢性病发生而无慢性病家族史的高危人群,应调整生活方式,并开展有针对性的检查,每年进行一次全面身体检查,做到早防早诊,将癌症拒之门外。

健康是一切生命的根基,失去了健康,一切都将摇摇欲坠,失去意义。当乔布斯离开之后,他的璀璨光环,他的丰功伟绩,都只能为后人所道,人生的冷暖喜悲,他再也不能体会,不能顾及了。福田体检中心提醒大家,定期体检,注重健康,是奠定生命的基础,是生命意义的关键!