



10月28日是我国第18个“男性健康日”，今年的健康主题为“守卫家庭支柱健康，提高夫妻生活质量”。很多男性在面对自身健康问题时，觉得难以启齿，不愿意主动就医，专家表示，男性健康疾病与高血压、心脏病一样，都是疾病的一种，一定要科学看待。

“男”题不难

见习记者 王倩 记者 陈晓丽

90%—95%的前列腺炎属于无菌性炎症

“前列腺炎是成年男性最常见的疾病之一，发病率在10%左右。”山东省中医院男科主任高兆旺告诉记者，前列腺炎主要有三大症状：泌尿系统症状、放射症状与全身症状，“泌尿系统症状主要表现为尿频、尿急、尿不干净；放射症状则表现为小腹、会阴部和外生殖器部位出现疼痛；全身症状则表现为精神和神经方面的疾病。”

“慢性前列腺炎的治疗以药物为主。”高兆旺告诉记者，中医会根据患者的不同表现采取不同的治疗方式，如果患者是泌尿系统症状，治疗时则以清热利湿为主，放射症状则重在活血化瘀。

不少男性患前列腺炎后，担心性生活中将疾病传染给自己的性伴侣。对此，高兆旺解释，90%—95%的慢性前列腺炎属于无菌性前列腺炎，不会传染给对方，“不过拥有性伴侣的前列腺炎患者要注意性生活的适度，每周不能超过一次，每个月不能低于一次。”高兆旺提醒，性生活次数太多会导致前列腺反复充血，从而加重病情。

高兆旺提醒，前列腺患者在日常生活中要忌烟、忌酒、忌辣，多喝水，调节自身的心理状态，也可以在家里使用中药水或单纯的温水进行坐浴，这种方法可以有效缓解前列腺炎的症状，不过经常坐浴会对睾丸产生伤害，因此未婚者或婚后未育者禁用。

前列腺增生属于老年退行性疾病

“前列腺增生是一种与年龄密切相关的疾病，属于老年退行性疾病，通常发生在50岁以上的男性身上。”山东东方男科医院院长孙灏告诉记者，“良性前列腺增生是泌尿外科最常见的疾病之一，据国外一项统计数据显示，50岁以上男性约有50%患有良性前列腺增生，80岁以上患病者可达80%以上。”

孙灏介绍，前列腺增生的主要表现为尿频、排尿困难、夜尿增多。“排尿的动力来源于膀胱，膀胱逼尿肌收缩，膀胱口径随之开放，尿液被挤压排出。但前列腺增生后腺体会突入膀胱，同时挤压尿道使其变得狭窄，小便阻力增大，导致小便困难。”他说。

需要提醒的是，由于喝水增多或紧张导致的生理性尿频不属于前列腺增生的症状，“在正常情况下，一天一夜排尿超过8-10次属于尿频，通常夜尿超过两

次就属于增多，但是如果只是单纯的夜晚排尿次数多，并不会影响到自身睡眠就不算病。”高兆旺说。

轻度前列腺增生以药物治疗为主，如果前列腺增生已经影响到自身的生活质量，或者出现肾功能障碍、泌尿系统反复感染等相关并发症，高兆旺建议手术治疗。

肾虚分类看待，不可盲目进补

高兆旺介绍，在婚后一年，夫妻双方拥有正常的性生活且女方生理机制正常，因男方原因引起女方不能怀孕的情况，称为男性不育症，男性不育症可分为绝对性不育和相对性不育。

“绝对性不育即无精子症，不过男性不育的主要原因是相对性不育，即精液质量的改变。”高兆旺告诉记者，医生在临床上会根据精液质量的变化，给予相应治疗，“此外，男性不育还与性功能障碍有关，比如勃起功能障碍、不射精等。”

高兆旺提醒大家，千万不要盲目壮阳，“根据中医脏象理论，在五脏的病理变化中，一般认为肾无实证，所以提到肾的病理变化，就是肾虚，但是在临床实践中肾虚又分为肾阴虚和肾阳虚。”

高兆旺解释，肾阴虚对应虚热的症状，肾阳虚则对应虚寒的症状，根据肾虚不同的表现，需要在专业医生的指导下滋阴或壮阳。高兆旺强调，盲目壮阳可能会加重肾虚病情。

最后，孙灏提醒，除忌烟、酒、辣外，男性在日常生活中要规律生活，“包括规律的作息、饮食和正常的性生活。”孙灏建议男性多吃含锌的食物，“缺锌容易给男性带来不育、前列腺炎、秃顶等危害，因此男性一定要定期检查体内的锌含量，并在日常生活中注意补充。”

精神紧张、雄性激素分泌过多会致脱发

“由于压力大、应酬多、运动时间少，中年男性大多都存在高血压、高血脂、高血糖的‘三高’症状。”孙灏告诉记者，随着年龄的增长，人体的免疫功能和内分泌功能都在下降，身体各项机能都受到影响。

据孙灏介绍，吸烟、大量饮酒、经常熬夜、摄入过多的盐和脂肪均可使血压、血脂升高，“肥胖的人更容易发生高血压，长期的精神紧张、激动、焦虑等因素也会引起‘三高’的发生。”

孙灏建议，“三高”男性在饮食上应限制脂肪摄入，少吃肥肉、油炸食品、动物内脏，多吃新

鲜的蔬菜和水果，平时要注意米饭、面食等碳水化合物的补充，也要多吃一些富含维生素、矿物质的食物。

“除‘三高’外，脱发也是大部分中年男性会面临的问题。”孙灏介绍说，头皮的皮脂腺是受雄性激素控制，男性旺盛的雄性激素会导致其头皮分泌过多油脂，堵塞毛孔，从而使头发不能及时接受到营养，造成脱发。“除了某些疾病或药物因素导致的脱发外，脱发的主要原因是体内的雄性激素分泌过于旺盛。”

孙灏还告诉记者，压力较大、精神紧张、焦虑等精神因素也是造成男性脱发的重要原因，紧张、忧郁、恐惧或严重失眠等因素都会导致神经功能紊乱，使毛囊得不到充足的血液供应，从而引起头发脱落；长时间疲劳、精神压力过重、熬夜等，也会导致头发生长周期缩短，出现脱发现象。

“日常生活中多喝水能够保证头发需要的养分顺利到达毛囊，从而减少脱发；注意补充蛋白质、维生素B、碘元素等也可防止脱发。”孙灏建议大家保持良好的饮食和作息习惯，适当地进行一些运动，日常运动有利于舒缓压力，提高自身免疫力，加快血液流动，有助于减少脱发的发生。”

眼前闪光、黑幕要注意，小心视网膜脱离

济南市二院专家：视网膜脱离后最好在两周内手术

“视网膜贴附在眼球壁的内侧，是一层透明的薄膜，可想象类似鸡蛋壳内的那层薄膜。”济南市第二人民医院(济南眼科医院)眼底病科副主任张同河介绍道，视网膜可进一步细分为10层，主要由感光的神经细胞组成，用于接收外界光信号传送至大脑，形成图像。视网膜上神经细胞分布并不均匀，中心的黄斑部集聚了大部分神经细胞，对于中心视力至关重要。

“视网膜脱离是一种较严重、较常见的致盲性眼病。”张同河介绍道，视网膜脱离是指视网膜本身组织中的神经上皮层和色素上皮层的分离，脱离部分的视网膜无法感知光刺激，导致形成的视觉图像不完整甚至完全失明。张同河表示，视网膜脱离对视力的影响程度

取决于其脱离范围和脱离时间，如果脱离达到黄斑区，将对视力造成致命损伤，即便手术治疗效果也往往不理想。

“视网膜脱离后最好在两周内手术，但是经常碰到拖了好几个月甚至一两年才来就诊的患者。”张同河表示，视网膜脱离与多种因素有关，尤其是视网膜神经血管先天发育不良的人群。同时，有些后天因素极易导致视网膜脱离，例如高度近视、外伤、年龄、视网膜变性等。“近视眼容易产生视网膜变性，变性降低了视网膜的黏着力，抗牵引力降低，特别容易形成视网膜裂孔。”

通常通过手术使得视网膜复位

“早发现及早治疗是视网

膜脱离治疗的关键”，张同河提醒道，飞蚊与闪光是最早出现的症状，“如果眼前突然出现大量的飞蚊、某一方位有持续闪光感应该立即去医院进行眼底检查。”同时，视网膜脱离还会导致中心视力下降、视野缺损，例如视力突然下降或某一方位总有幕状物遮挡。此外，视网膜脱离如果累及黄斑区，还会导致视物变形和显著的视力下降。

张同河介绍道，视网膜脱离通常采用手术封闭裂孔，使脱离的视网膜复位。术前需要卧床休息，可以双眼包扎，避免眼球运动。“手术可采用光凝或冷凝注气法，巩膜外加压术及环扎术，复杂病例还须进行玻璃体手术。具体采用哪种手术方式需要专业医生根据患者病情等综合因素判断。”

与视网膜脱离症状有些相似的是飞蚊症，“飞蚊症也是感觉眼前有黑点在飞动，不过症状长期稳定，不会明显发展，并且没有黑幕遮挡感等其他任何影响视力的症状，而视网膜脱离的症状都比较突然。”张同河解释道，飞蚊症一般不需要治疗，“如果自己无法明确判断，最好找专业医生做眼底检查。”

在日常生活中，为了尽量避免视网膜脱离，张同河建议防止眼外伤及头颅剧烈撞击，中高度近视者应避免剧烈运动。一旦有早期症状，应立即找专业医生就诊。



本报记者 陈晓丽

“没感觉到眼睛疼痛或难受，就突然看东西有些不舒服，有小黑点像蚊子一样乱飞，视野中一部分看不清楚，进一步发展视力明显下降。”当有这些症状时，很可能发生了视网膜脱离。专家提醒，视网膜脱离是严重致盲疾病，由于没有明显疼痛等不适症状，很多人拖了很久才去医院，对视力造成严重损伤。

高度近视、外伤、年龄是高危因素

出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：徐洁
美术：郭传靖