



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部、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淤。

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，50岁以上男性约有50%患有良性前列腺增生，80岁以上患者可达80%以上。”

孙灏介绍，前列腺炎的主要表现为尿频、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，膀胱径口随之开放，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。”

## 飞机不能随便坐 老人乘机健康指南

很多老人想趁着刚退休腿脚还利索，多走走，多看看。出门旅行的交通工具有很多，飞机速度快、安全、服务好，受到青睐。对于部分老年人而言，飞机是个熟悉而又陌生的交通工具，可能从未乘坐过，却经常听隔壁老王吹嘘乘坐飞机去哪哪的故事。因此，有必要跟大家谈一谈老人的乘机健康指南。

由于身体原因，部分老年人对于飞行的适应性和耐受性会比较差，第一次乘坐飞机的中老年人会更易感到紧张，患有慢性疾病的老年人在乘机过程中可能会有不同的紧急状况发生，因此中老年人尤其高龄老人出行需谨慎。

据《中国民用航空旅客、行李国内运输规则》，对于老年人乘坐飞机，并没有年龄上的特殊限制。但每个航空公司规定不一样，有些航空公司需要有规定项目的体检报告才能买票，有些航空公司会随机抽查健康证明，有些则需要有家人随机陪伴。因此，建议在购票前先向承运的航空公司电话咨询，再购票，避免引起不必要的麻烦。预订机票时，尽可能选择设施完备、机龄较小的大型客机。与中小客机相比，大客机在航行过程中更平稳、更舒适。订票时请注意是否有餐食，一些廉价航空不提供免费餐食，但可以网上付费订餐。

老年旅客应轻装简行，物品尽量托运，当然也不要把所有衣服都托运，可以随身携带一件外套。长时间飞行建议携带保温杯。对于患有疾病的老年人而言，应随身备齐急救药品以免发生意外。

患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、耳鼻病的老人以及刚做过手术的老年人不宜乘坐飞机。对于患有严重高血压和心脏病的老年人来说，大气压的变化可能会引发血压升高、心输出量减少、中耳道鼓膜受损、呼吸困难，甚至危及生命。

如果您身体状况较好，心脏功能没有明显障碍，请放心乘坐飞机。当然，如果在航程中

感到身体不适，尽快跟乘务员沟通，如果您有特殊的服务需求，请上机前与航空公司取得联系并填写《特殊旅客服务需求单》。

北京老年医院老年病临床与康复研究所助理研究员刘向国提醒，晕机的老人登机前既不能吃得太饱，也不能饿着肚子；尽量坐在飞机的前部，并紧贴窗口，以减少颠簸，增加新鲜空气的吸入；乘飞机时口里含吃一粒糖块，也可起到调节中耳鼓室内外气压平衡，预防晕机发生的作用。

由于大龄乘客的增多，各航空公司也推出了针对老年人乘机的各类服务，您可以根据

自己的需求作出相应选择。超过65岁独自乘机，特别是长航线，有中途过站的航班，建议您办理“无人陪伴老人”服务，从值机、登机到接机都会有专人协助。腿脚不方便的乘客可以预定辅助工具(如轮椅)，当然，航程中感到不适时也可以随时提出请求，航班落地后地面服务人员将会准备辅助工具接送。

飞机只是我们出行的工具，只要做好充分准备，出行无难事。老年人应该活出自我，拥有健康年轻态生活，趁着有钱、有闲、有健康，带着这份温馨小贴士多走走。

(来源:人民网)