

多关心家里的他 幸福相伴在一起

昨天是第20个中国男性健康日，主题为“健康中国我行动，幸福相伴在一起”。

随着生活节奏的加快，广大男性正面临着越来越多威胁健康的因素。男科专家们呼吁在关注大众健康的同时，更要关注

男性生殖健康，特别是在快节奏、高压力、低头族盛行的时代，应提倡健康生活、幸福相伴的新风尚，提倡回归家庭、回归生活的新理念，努力做到夫妻在一起、家人在一起、亲情在一起、专家和患者在一起，幸福中国和健康中国在一起！

阳痿？ 原是“血糖”捣乱

■通讯员张弛

今年43岁的黄先生饱受阳痿（勃起功能障碍，ED）的困扰。近日，他来到杭州市红十字会医院生殖医学中心男科马健雄医师的诊室求治。

原来，从半年前起，黄先生就偶尔出现勃起功能不佳，当时以为是工作压力太大，或者身体疲劳，没太在意。没想到，过了半年，情况越来越严重了。

黄先生体型肥胖，平常还有尿频、口干、烦躁、视力下降等症状，但从未关注过自身的血糖情况。检查发现其尿糖（+++），空腹血糖13.3毫摩尔每升，糖化血红蛋白也明显升高，诊断该患者为长时间糖尿病引起的勃起功能障碍。

马健雄介绍，据统计，40岁以上的男性中有52%的人都受到ED的困扰，但就诊率却只有10%左右，性功能障碍已成为这个年龄段的人身体健康与男性健康的交叉点。ED的发生常常与糖尿病、高血压、缺血性心脑血管病、周围血管疾病等密切相关，并且有许多共同致病因素。因此，男性勃起功能有时也可作为反映男性身体健康的“晴雨表”和“风向标”，许多内科疾病都是首先在男科门诊就诊时发现的。

血糖对男性性功能的影响尤为明显，最终出现“心有余而力不足”的尴尬状况。此外，糖尿病作为一种代谢性疾病，常常伴随其他内分泌失调，如高脂血症、高尿酸血症、过度肥胖等，这些问题都能干扰对男性性激素（尤其是雄性激素）的正常分泌和发挥作用，最终对性功能形成潜移默化的伤害。

为预防治疗“糖尿病勃起功能障碍”，马健雄建议广大男性出现ED要及时去医院，首先明确病因，然后再制定针对性方案。同时从心理和生理上着手调整；饮食上，可进食一些牛羊肉、鸽子肉等；适度运动，以促进雄激素分泌，改善勃起，但不建议做长期剧烈运动。

尿频？ 常因泌尿系感染

■通讯员黄培、汤婕

人有三急，三急之一就有小便急。如果小便次数明显增多，经常处于这种内急的状态，无疑会对生活和工作造成极大的影响。

浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）长期从事中医男科及泌尿外科的工作的副主任中医师孙洁介绍，尿频可分为生理性和病理性两种。正常成人每日排尿4~6次，夜间0~1次，饮水多或气候寒冷排尿可稍增加；若每日排尿次数过多，甚至达10次以上，那就是病理性尿频，轻者7~8次，重者可数十次。生理性尿频无需处理，病理性尿频就需要积极治疗了。

尿频常见的原因是泌尿系感染，尤其是下尿路感染。发生膀胱炎时，由于膀胱黏膜充血、水肿、糜烂、膀胱的传入神经感应性增高，此时少量尿液即对膀胱形成刺激，引起膀胱收缩出现尿急。其他刺激如输尿管下端结石、小儿慢性包皮龟头炎，以及膀胱临近器官的疾病等。

前列腺增生早期由于前列腺增大压迫尿道，造成排尿不畅，为了克服梗阻以排空膀胱，膀胱肌肉变肥厚，从而增强膀胱的静止张力，致膀胱内尿量尚未达到正常容积前，就产生尿意形成尿频；在梗阻晚期，膀胱肌肉逐渐失去了代偿能力，膀胱不能完全排空，残余尿量逐渐增多，膀胱的有效容量逐渐减少，进一步使尿频加重。

此外，肾结核、前列腺炎、尿道综合征、神经源性膀胱、尿崩症、急性肾功能衰竭多尿期、醛固酮增多症都可以导致尿频。

中医则认为，小便频数是肾和膀胱功能不足引起的。膀胱的功能也会受到热邪的影响，两者相加就会导致小便频数、甚至淋漓疼痛。除此之外还和肺、脾等脏腑相关。

预防尿频，饮食和房事要有节，不饮酒，少食辛辣刺激、肥甘厚味之物；强身健体，预防感冒及会阴损伤，避免久坐和长时间骑车等。



沈佳慧 画

性功能减退？ 或是肥胖惹的祸

■通讯员汤婕

肥胖带来的影响可不仅仅是美观问题，它是很多疾病的诱发因素，比如高血压、高血脂、高血糖、心脏病等等，它还和性功能以及生殖功能有密切关系。

浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）中医男科副主任中医师孙洁介绍，肥胖是导致代谢综合征的一个重要原因，代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态，简单来说就是集肥胖、高血压、高血脂、高血糖于一身，而这些疾病每一种对男性的性功能来说都是大敌。

肥胖的朋友通常血脂较高，血液黏稠度大，严重的话堵塞心脏的大血管就会引起心脏病，若比较轻微堵塞阴茎的小血管就可能引起勃起功能障碍。所以目前有专家认为此类勃起功能障碍很可能是心脏病的前兆，如果不及时加以纠正和治疗，那么之后发生心脏病的风险性就比较大。

糖耐量异常也可以通过多种机制对性功能特别是勃起功能造成危害，比如氧化应激破坏血管内皮功能，使得血管不能很好地充血扩张。长期的胰岛素抵抗还会导致男性性腺机能减退，引起睾丸功能异常，雄激素减少，性欲功能下降而影响勃起。

高血压同样会破坏血管的内皮功能，并且有研究发现高血压还可以改变阴茎海绵体的组织结构，从而引起阳痿。

此外，脂肪中还含有芳香化酶，可以把睾酮也就是雄激素芳香化为雌激素，这样体内雄激素下降也会引起勃起功能下降、性欲下降等一系列问题。

想要性福生活，减肥就刻不容缓了，管住嘴，迈开腿是正确的方法。也可以到正规的医院去，根据中医辨识体质找到自己容易肥胖的原因进行适当的调理，或者采用针灸、埋线等外治法。

早泄？ 可能只是想多了

■通讯员岑秉融、孙洁

在医院男科，经常会见到因为射精比较快来看病的小伙伴，这些人虽然年龄层次不一，表达方式各异，但基本都是肯定地表达了一个意思：“医生，我早泄了！您给治治呗！”

虽然很多人认为早泄就是指射精快，但其实并不完全是这样的。目前对早泄的定义还尚未达成共识，但根据多年来早泄定义的变迁来看，一共包括了以下三个方面：较短的射精潜伏时间，也就是从性生活开始到射精的时间短；缺乏对射精的控制力，就是说对射精的控制能力比较差；对双方造成了一定困扰和人际交往障碍，也就是患者和其性伴侣因为射精快、射精时间短，影响了他们的精神状态。

根据这三条可以知道，首先得有性生活的经历，其次在这个过程中，从开始到结束射精的时间明显缩短，且不能及时控制和延迟射精的，最后这个射精快对人的身心产生了一些消极影响。因此光靠几次射精时间短，就认为自己是早泄是不对的。而且，国际性医学学会在2013年对早泄定义进一步明确后，还提出了它的适用范围：早泄仅适用于男女之间的性生活！其他类型的性行为导致的射精时间短，并不适用这个定义。

那么有没有一个快速简单的方法，来大致判断一下自己是不是得了早泄呢？当然有了，那就是用PDET——早泄诊断工具来进行自我测评。PDET是一份含有五项问题的问卷，用以评价射精相关的控制力、频率、最小刺激、苦恼和人际交往困难，可以在一定程度上帮助判断是否有早泄。

反复流产？ 当心精子质量问题

■记者王婕

生育是家家户户的大事情，但调查发现不孕不育患者比例有明显的上升趋势，这其中有一部分是反复流产而导致不能生育。

流产了，问题在男方还是女方？传统观点认为男方的因素会大一些，因为人们通常把女方比作孕育生命的土地，把男方的精子比作种子，土地出了问题，再好的种子也无法发育。于是女方通常都会非常主动地要求做一系列的检查，比如排卵、黄体酮功能、子宫和染色体等等来查找原因。

那么男方呢？浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）中医男科副主任中医师孙洁介绍，近代研究发现精子的质量在胚胎发育中有着举足轻重的地位。精子的质量不仅仅是密度、活力和形态的正常与否，更核心的是其所携带的遗传物质是否完整。

DNA越完整，那么胚胎的质量越好，流产率、畸形率、遗传病的发病率都会降低；反之，DNA碎片率越高，对胚胎质量的影响就越大。所谓精子DNA碎片率是指发生DNA链断裂的精子占全部精子的百分比。碎片率高也就说明精子里面所携带的遗传物质不完整，使精子质量下降引起不育，即使卵子可以受精，在胚胎发育时也容易出现问题。

题，导致流产、胎儿畸形、遗传性疾病等问题。

男方30岁以后，特别是35岁以后，精子DNA碎片率会增高，这和年纪大了以后细胞氧化损伤增加有关。现在在大城市中，很多都是晚婚晚育，所以30岁左右的男性在备育时有必要查一下碎片率，如果数值比较高，一定要治疗恢复到正常范围后再怀孕。

另外，生殖道感染、精索静脉曲张；不良的生活习惯如吸烟、喝酒、蒸桑拿等；还有一些药物和激素、接受放疗化疗等等都可以引起精子DNA碎片率增多；还有环境因素，比如高温环境，或者是空气污染，以及接触一些有危害有毒物质的工作像油漆工、装修工，不仅会影响到精子活力，也可以引起精子DNA碎片率升高。所以存在以上危险因素的备育男性，也需要检查精子DNA碎片率。

精子DNA碎片率高要如何治疗呢？孙洁表示，首先，要远离上面说的那些危险因素，其次就是针对原发性的治疗，比如治疗精索静脉曲张、生殖道感染等。如果没有找到原发性，也可以针对氧化损伤服用维生素C、维生素E等来抗氧化。其次，可以进行中医中药治疗。中医认为精子DNA碎片率高通常和肾虚以及湿热有关，治疗上以补肾、祛湿热为主。而且，治疗至少需要三个月的时间才能取得明显效果。

专家问诊

长期睡不着睡不好是病 要求“完美”者高发

做好睡眠限制，科学规范诊疗，大多可以告别安眠药

■通讯员杨少霞

50多岁的沈女士是个要强的女人，工作上事事追求完美。十多年前，她开始出现睡眠问题，每次睡不着就吃几颗安眠药应付。可近来她经常潮热出汗，无缘无故发脾气，有时甚至整晚睡不着，连吃安眠药都不顶用了。还出现了头晕头痛、心慌胸闷、胃里反酸等症，去医院神经内科、心内科检查，都好好的。医生建议她去睡眠科看看，没想到一切症状都是失眠引起的。

过度追求完美的人是失眠的高危人群

省教职工心理健康教育服务中心特聘心理专家、杭州市七医院医学心理科（睡眠医学科）主任毛洪京表示，睡眠与人的健康息息相关，是维持人体生命的极其重要的生理功能，充足、高质量的睡眠是保证机体脏腑功能从日间的消耗中迅速恢复的重要因素。调查数据显示，被睡眠问题困扰的人则高达30%，也就是说十个人里至少三个人有睡眠问题。

到底哪些人群更容易出现失眠状况呢？毛洪京说，从性格角度来说，做事认真仔细、责任心重、多忧多想，过度追求完美的人，是失眠的高危人群。从性别年龄角度来说，35岁以上的女性，尤其在45岁~55岁更年期前后的女性，更容易引发抑郁和焦虑情绪。同时，长期失眠也会导致免疫力下降，躯体易受感染，患荨麻疹、高血压、糖尿病和精神

疾病等的概率增加。如果入睡时间超过半小时，容易早醒，睡眠时间不足6小时；每周至少三次并持续至少一个月；已影响到白天的工作和学习，应引起重视，及时到医院进行专业的睡眠评估。找出造成失眠的症结所在，从而展开有针对性的治疗。

毛洪京认为，对于睡眠不好的人来说，严格控制卧床时间，提高睡眠质量

省教职工心理健康教育服务中心近来也接待了一些这样的来访者，他们表示入秋以来会莫名感觉疲惫，明明睡足8个小时了，可早晨起来却总觉得自己没睡醒，提不起精神，工作时不容易集中精力，工作效率降低。

毛洪京说，睡眠跟季节变化并没有必然的关系。秋天总是觉得没睡醒容易疲惫，可能是其他问题所导致，可进一步关注和调整。但对于本身睡眠存在问题的人，早上睡回笼或者午休补觉，反而会更加影响夜间睡眠质量。

哪种程度的失眠需引起重视

毛洪京介绍，失眠的影响十分严重，涉及心理和生理双重风险。长期失眠会使人脾气暴躁、攻击性强、记忆力减退、注意力不集中、精神疲劳，容易引发抑郁和焦虑情绪。同时，长期失眠也会导致免疫力下降，躯体易受感染，患荨麻疹、高血压、糖尿病和精神

毛洪京提醒，如果因工作压力暂时过大，或情绪过度兴奋等问题造成的偶尔一两天睡不好的问题，不用过于紧张。可以通过睡眠卫生、睡眠限制、认知行为治疗、刺激控制和放松训练等一系列科学疗法，进行自我调节。比如，创造一个安静舒适的睡眠环境，睡前不玩手机，睡前泡个脚等。对于大多数人群，一般坚持2~4周就会有不错的效果。

专家简介



毛洪京

毛洪京，浙江省教职工心理健康教育服务中心特聘专家，杭州市第七人民医院（浙江中医药大学附属医院精神卫生中心）医学心理科（睡眠医学科）主任，主任医师，中国睡眠研究会青年工作委员会委员，浙江省医学会行为医学分会委员，浙江省康复医学会睡眠障碍专业委员会委员，杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任。从事临床工作20余年，擅长抑郁症、焦虑症、失眠症的药物治疗和心理治疗，国内首创利用“互联网+睡眠”模式对睡眠障碍患者进行慢病管理。

健康提醒

40岁全职妈妈一个月突发两次脑梗死 预防为主 远离卒中

■通讯员王意菁

一个月前，40岁的全职妈妈王女士突发右侧肢体活动不利，被诊断为急性缺血性脑卒中（脑梗死），经过积极的康复锻炼后症状逐渐改善。然而祸不单行，近日，她再次出现了右侧肢体阵挛麻木，马上来到浙江大学医学院附属第二医院。经相关治疗后，王女士的麻木症状很快消失了。

虽然目前王女士症状已经缓解，但并不意味着她的病就治好了。她的血压、血脂、体重和头颅血管造影所显示的颅内动脉重度狭窄，都是导致她一月内连发两次脑梗死的危险因素。换而言之，脑卒中的几项危险因素中，王女士一个人就占了N项。这些问题如果再不加以干预，还会为她此后再发脑梗死、脑出血等卒中事件埋下定时炸弹。

世界每6个人中就有1个人可能罹患卒中，每6秒钟就有1人因卒中而永久致残。近年来，我国脑卒中发病率也呈现上升趋势，约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理，给家庭和社会造成巨大负担。

大量临床研究和实践证明，脑卒中可防可治。早期积极控制脑卒中危险因素及规范化开展脑卒中治疗，可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率，改善脑卒中的预后。

今天是第14个“世界卒中日”，宣传主题是“预防为主，远离卒中”，口号为“远离卒中，从健康生活开始”。

陈逸提醒，脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容，即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。

精湛技术为生命保驾护航



我们的大脑是人体最精密的“仪器”，结构复杂、分区

科手术就像“刀尖上跳舞，悬崖上散步”。浙江省人民医院神经外科副主任林楼主任医师介绍，该院神经外科是国内知名、全省最大的癫痫外科中心，在确保每个手术缜密周全之余，神经外科医护人员还要不断进行自我加压，不时研究既往病例、新病例，学习操作尖端仪器设备，像工匠一样孜孜不倦，练出更精湛的技术，为更多的生命保驾护航。比如用80000转/分的高速磨钻小心磨除鸡蛋壳，同时要保持鸡蛋壳完好无损；小心翼翼地进行“青椒取籽除膜”手术……图为医生在练习“青椒取籽除膜”。通讯员杨开创、宋黎胜 摄