

## 危机四伏 健康问题让男人很受伤

“长帅点吧，太抢手，不帅吧，拿不出手。光顾事业了，说你没责任感，光顾家了，又说你没本事。不去应酬，怕被老板废了，去应酬吧，怕被老婆废了。哎！这年头做女人难，做男人更难，男人，就要对自己好点！”

相信多数人对以上调侃之词毫不陌生，嬉笑言谈间透露出男人的艰辛和心酸。越来越多的男人开始出现工作效率低，极易疲劳，同时也伴有食欲不振，失眠、健忘、心绪不宁、性功能减退、精神萎靡、焦虑忧郁等不良现象。专家指出，男人在奋斗拼搏的同时，千万不能忽视了自身的健康。

### “更年期综合征”提前报到

男性更年期综合征是指从中年向老年过渡阶段中，男性出现烦躁、神经过敏、头痛失眠、性欲减退等症状。临床实验结果表明：作为老年人特征的更年期现象，正向中年人袭来，其中年龄最小的仅39岁。由于生存压力大，工作强度大，尤其是中年男性，处于工作、家庭、生活等多重压力之下，已经开始提前出现明显的更年期特征状态，需要进行针对性的治疗。

### “脂肪肝”体征逐渐流行

脂肪肝指的是肝细胞中脂肪含量高于正常值的状况。洛阳协和医院内科主任医师滕中杰



关爱男性健康月

洛阳协和医院男科诊疗中心协办 电话:63211111

介绍说，近年来，一些单位在每年的体检中，发现员工中患脂肪肝的比例接近30%，有的高达39%。造成脂肪肝的原因，主要是肥胖、高血脂症、糖尿病的控制不良、饮酒等。一些患脂肪肝的男性表示，由于生活节奏快，工作紧张，吃快餐是常事，更无奈的是因工作和交际应酬需要，和客户、同事、朋友之间常常吃吃喝喝，又没什么时间锻炼。

### 男科疾病，男人说不出的痛

洛阳协和医院男科专家史国军指出，急慢性前列腺炎、前

列腺增生、泌尿生殖感染、男性不育、男性功能障碍等诸多男科疾病发病率日趋上升，尿频、尿急、尿痛、阳痿、早泄等种种症状给男人的生理和心理带来极大的危害。同时，很多男性患者由于种种原因，不能及时治疗，或者治疗方法不当，导致疾病反复发作，长时间拖延，病情不断加重，直接影响男人正常的工作和生活，甚至危及家庭幸福和稳定。

### 生活不规律导致胃病来袭

洛阳协和医院胃肠科专家皮柏林说，男人得胃病的原因是

多方面的。无规律的饮食，饿着肚子加班，有时又要陪客户不停地吃上几个小时；在工作的紧要关头往往情绪高度紧张，加班的时候饿了就会胡乱吃些“快餐”，三餐饮食无规律，过量饮酒、不定时进餐、饮食结构不合理，致使胃溃疡、胃功能紊乱等疾病接踵而至。皮柏林指出，男人多认为“胃病”不算病，偶尔有些泛酸、烧心、腹胀等不适，影响不大，过几天就好了，甚至连药都不吃，长此以往，将会引发慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌。

### “问题男性”应及时就医

洛阳协和医院专家指出，由于目前社会上不少男性还受传统观念的束缚，至少有七成的男性讳疾忌医，以致延误早期最佳治疗时间。被忽视的更年期综合征、心力衰竭、生理功能障碍和前列腺疾病等已成为困扰男性健康最严峻的疾病，而受传统观念以及社会偏见的影响，这些“问题男人”明知身体出了毛病，就是拉不下面子到医院就诊，这样，最终受伤害的只能是男性自己。因此，有“问题”的男人，请你大胆地去就医。

协和专业男科 解决男人问题  
今日关注  
地址：洛阳市金海路72号  
网上医生：www.lyxhy.com  
电话：63211111

## 让男人远离亚健康

### 关爱男性健康月活动即将启动

6月的第三个星期日是父亲节。父爱如山，大爱无言。在父亲节即将到来之际，由洛阳日报报业集团、洛阳市医学会男科学专业委员会和洛阳协和医院主办，中国银行、中国联通、王府井百货等多家知名企业协办的“关爱男性健康月”活动将于6月10日至6月30日举行。

据统计，我国男性中每年有100万人患上心脑血管疾病；50%以上男性在50岁左右会受到前列腺疾病的困扰，亚健康现象广泛存在。为了更加全面地了解男性健康状况，洛阳协和医院将于活动期间，以问卷形式开展“男性健康调查”，凡填写“男性

健康调查问卷”的男性朋友，均可获得由洛阳协和医院提供的健康体检套餐。

亚健康男士体检套餐（总价值500元，优惠价100元），包括内科检查、胸透、心电图、腹部彩超、血流变、血脂四项、血糖、血型、血常规、乙肝五项、肾功能三项、肿瘤检测三项、男性生理功能检测等数十项检查项目，特别适用于工作压力大，生活无规律，经常处于亚健康状态，或者有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病的人群。

男性泌尿生殖系统体检套餐（总价值350元，优惠价80元），包括前列腺常规、男

性功能检测、肾功能三项、精液常规、泌尿生殖彩超、前列腺癌筛查等检查。该套餐针对夫妻生活质量低以及前列腺炎、增生、肥大、功能障碍等男科疾病患者。

胃肠科体检套餐（总价值180元，优惠价50元），针对急慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等各类胃肠疾病患者，进行胃肠彩超、幽门螺杆菌检测等多项检查。

除了以上三个健康体检套餐之外，洛阳协和医院还将于6月20日父亲节当天，在王府井百货和联华东方百货举办“关爱男性健康”爱心义诊，并在洛阳协和医院举办“关爱男性健康”知识讲座。



## 高标准医疗服务 打造洛阳诚信男科



前列腺疾病、男性功能障碍、泌尿感染、男性不育等男科疾病严重损害着广大男性朋友的生理及心理健康。相当一部分患者因为患病初期没有得到及时、科学的治疗，造成病情延误甚至加重。

部分患者发现自己身体出现异常后，不是及时到医院就诊，而是自己用药，殊不知这样的后果不仅是延误病情，有时甚

至还会酿成大错。因治疗不规范而导致一定副作用甚至后遗症的患者，通常被称为“二手病人”。“二手病人”的产生，主要是因为接诊医生没有详细了解患者的病史，对其病因没有规范检测，或者是没有按疗程规范治疗。

这些现象产生的原因是什么呢？如何在良莠不齐的医疗机构中，选择一家适合自己的就诊医院？在医疗机构纷纷推出规范医

疗的同时，作为患者应该如何配合？洛阳协和医院男科专家指出：男科疾病，规范诊疗特别关键！

多年来，洛阳协和医院男科诊疗中心严格遵照“医疗质量诚信、规范技术诚信、医疗服务诚信、检查诚信、价格诚信”五大诚信标准，通过对男科疾病进行规范诊断，为男性患者提供完善、标准、规范的诚信服务，赢得了男性患者高度评价。

亚健康是一种动态过程，它永远不会停留在原有状态中，或者向疾病状态转化，这是自发的；或者向健康状态转化，这是需要自觉的，即需要付出代价与努力。这告诉我们一个极其重要的事实，就是亚健康是可逆的，通过努力可回归健康。

### 均衡营养

没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养，既要吃山珍海味、喝牛奶，又要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果，这样才符合科学合理均衡营养观念。饮食合理，疾病就不易侵入。

### 保障睡眠

睡眠不足也已成当今最普遍的健康问题。睡眠和身体健康密切相关，应占人类生活1/3左右的时间。当感到情绪不佳或者身体不适时，美美地睡上一觉后，身体的不适将有所减轻。

善待压力 人之所以感到疲劳，首先是情绪使我们的身体紧张，要让自己从紧张疲劳中解脱出来。切忌由于自我的期望值过高，无法实现而导致心理压力，重要的是通过心理调节维持心理平衡。

兴趣广泛 兴趣爱好会使人受益无穷。它可以增加你的活力和情趣，使生活更加充实、生机勃勃，使娱乐活动更加丰富多彩。有益的活动不仅可以修身养性，陶冶情操，而且能够辅助治疗一些心理疾病。

适量运动 生命在于运动，适量的运动对经常处于萎靡状态、有忧郁倾向的人很有效。每周远离喧嚣的都市一次很有必要，郊外空气中，负氧离子浓度较高，能有效调节神经系统。

戒烟限酒 烟草中的焦油、尼古丁和刺激性烟雾等，对口腔、喉部、气管、肺部均有损害，容易引起气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌等。饮酒过量，最受伤的莫过于肝脏，常说的醉酒实际上是酒精中毒，大量饮酒还有可能引发胃溃疡等疾病。

## 养成良好的生活习惯 远离亚健康危机

