

压力引发生存危机 健康影响家庭和谐

我市首届男性健康指数问卷调查邀您参加



□记者 裴希婷

【核心提示】

据8月4日的《健康时报》报道,由中华医学会泌尿外科分会等单位举行的大型调查显示,目前我国50岁以上的男性中40%患有良性前列腺增生症,而延误治疗更频频导致并发症。

越来越快的工作和生活节奏使得不少男性在体力和精力上双重透支,而男人与生俱来的责任感却让他们时刻呈现坚强的一面,不愿意对外界倾诉和宣泄。其实,男性也希望被关爱,被重视。近日,不少网友以及男性朋友呼吁将8月3日定为自己的节日——男人节。对此,中国社科院有关专家指出,现时社会,男性面对更多压力和生活挑战,相比新时代的女性来讲,更需要关怀。

去年全国第11个男性健康日的主题是“健康、家庭、和谐”。那么,是什么在损害男性的健康,社会又应如何解读男性健康构建和谐家庭呢?

为此,洛阳市医学会、洛阳晚报、洛阳商报、洛阳网、洛阳协和医院共同推出了洛阳首届男性健康指数调查活动。

从今日起,本报将推出活动系列报道,敬请关注。

我市首届男性健康指数调查问卷

主办:洛阳市医学会、洛阳晚报、洛阳商报、洛阳网
活动指定医疗机构:洛阳协和医院男科诊疗中心

* 姓名_____年龄_____职业_____ * 联系方式_____

1.8月1日,镇江一名30岁的男子因女儿出生,不堪生活压力而致恐惧昏厥。您认为中年男性目前的生活压力大吗?
大 不大 一般 没有感觉

2.现代男性压力越来越大,您会经常采用以下哪种减压方式?
唱歌 喝酒 泡吧 抽烟 读书 运动

3.经常熬夜会影响健康,您经常熬夜吗?
经常 不经常 几乎每天都熬夜 熬夜成了习惯

4.如果疲劳过度,出现胃酸、头疼等身体不适,您会推掉一个重要的应酬吗?
不会 会 委托别人或商量改期 应酬重要推不掉

5.调查显示,前列腺疾病在以白领、司机等为代表的“久坐人群”中呈高发趋势,您对此是否关注?
关注过 没有 一般化 准备关注

6.调查显示,成功男性更易患精神抑郁,您如果出现这一症状会看医生吗?
会 不会 不好说 看情况

7.您有以下不良生活习惯吗?
抽烟酗酒 紧张易怒 缺乏锻炼 高脂饮食

8.您的身体是否已经出现了下面的症状而没有引起您的重视?
经常失眠、精神抑郁 心慌、气短、胸闷、经常咳嗽
胃酸、胃疼、胃肠、消化不良 排尿困难,夫妻生活出问题

9.调查显示,男性颈椎病患者是女性的五六倍,您是否有过以下情况
看电脑30分钟即颈椎疼痛 颈椎疼痛压迫神经
开车时常常感到颈椎僵硬 颈椎疼痛影响睡眠

10.身为男性,通常不太注意自己的健康,您一般隔多久做一次身体检查?
从来不做 工作太忙顾不上
每年定期做一次 每年做几次

11.如果您身体出现一些轻微的不适通常会怎么办?
小事情不会放在心上
会很注意,有些轻微不适可能存在隐患
有时间就去医院看看 工作太忙顾不上

参与方式:

1.拨通活动热线电话参与,并登记有效信息,热线电话:0379-63211111。

2.读者可将本次问卷填写完毕,于9月15日前邮寄往:洛阳新区开元大道218号洛阳日报报业大厦3楼东厅健康俱乐部。咨询热线:0379-63258700。

3.登录洛阳网: www.lyd.com.cn;参与网上有奖调查。

4.登录洛阳协和医院官方网: http:// www.lyxhyy.com 参与网上有奖调查。

5.在洛阳协和医院现场填写问卷调查表。凡是每位参与填写调查问卷活动的男性朋友,都可以获得由洛阳协和医院提供的免费健康体检套餐。(下列三项检查套餐中可任选一项)男性胃肠疾病检查套餐——胃彩超、血常规、便常规、专家亲诊;男性内科检查套餐——内科常规检测、血糖血脂二项、心电图检测、专家亲诊;男性泌尿疾病检查套餐——尿常规、残余尿检测、前列腺常规、男性功能检测、专家亲诊。



越来越大的生活压力让男性朋友透支健康

1 经济精英突离去 男性健康亮红灯

“现在越是职务高、责任重的男性往往越不注意自己身体!”昨日,河科大一附院泌尿外科主任、主任医师窦中岭感慨地说。随着现代生活方式的改变,生活节奏的加快,应酬多、喝酒多、夜生活丰富等诱因造成了许多中年男性,尤其是以白领为代表的社

会精英阶层的各类疾病的发病率明显升高,而不良生活习惯又极易造成这些疾病在治愈之后反复发作,终成顽疾难以治疗。

绝非危言耸听,目前男性健康正在受到前所未有的威胁。

有资料显示,从2010年1月到

2011年7月的19个月时间里,国内就有19名总经理、董事长级别的高管离世。这些社会精英的辞世引发了经济界人士对健康问题的激烈讨论:究竟是哪些原因导致这些高管们过早离世?一向以坚强面孔示人、勇挑社会和家庭生活重任的男性精英怎么了?

2 坚强背后有脆弱 家庭支柱需关爱

“男人坚强的很,身体会有啥问题?最多是头疼脑热的小毛病,吃几片药就好了!”

“男人身体都挺壮实,不像我们女人那样脆弱,会有啥问题?”

在采访中记者发现,不少市民,特别是家庭主妇对男性健康的关注度较低,在她们眼里,男人是坚强的、无所不能的、不会被疾病盯上。

“在经济界精英人士中频发的‘猝死’等悲剧,只是男性健康隐患的冰山一角!”市中心医院心脑血管科主任李颖说,“许多男性因为工作压力大,精

神长期处于紧张状态,再加上应酬频繁和酗酒等不良生活习惯,造成了高血压、高血脂、高血糖疾病长期在损害血管,直至某次突发事件或情绪突然波动而使得最后一根‘保险’断了而猝死。但更可怕的是,很多男性并没有意识到身体健康的重要性。”

对此,洛阳协和医院失眠神经内科专家王秋华指出,压力已成为危害男性健康的重要诱因之一。从临床治疗来看,一些功成名就的企业家、政府官员在接受别人羡慕目光的同时,却长期受到失眠症、抑郁症、焦虑症、强

迫症等的困扰。造成他们患病的主要原因是由于过度追求完美,使得工作、生活压力不断加大,而他们又不能及时排解这些焦虑、忧郁的情绪,只能借助于烟草、酒精、唱歌等方式来发泄自己内心深处的惶恐与不安,由此造成恶性循环,引发心血管疾病、脑血管疾病、泌尿系统疾病等并发症。

王秋华认为,社会和家庭应对男性给予足够的关爱,让他们有休闲、打盹的时候,能给自己疲惫的身心放个轻松的假期。

3 参与健康问卷 投入一分关爱

那么,我们应从哪些方面关注男性健康呢?

哪些生活中的不良习惯会导致男性疾病的发生?

哪些关爱对男性健康具有积极作用?

……

今日起,洛阳市医学会、洛阳晚

报、洛阳商报、洛阳网、洛阳协和医院将推出2011洛阳首届男性健康指数调查活动,请您打开今日的《洛阳晚报》参与调查问卷,也可登录洛阳网、洛阳协和医院网站参与活动。

来吧,朋友们,拿起你的笔,参与我们的问卷调查,让我们为提高男性健康水平共同努力吧!

