

# 长假过后 身体拉响警报

每次假期过后,医院都会经历一个男科疾病患者求诊的小高峰,而且病种相对集中,其中前列腺炎患者居多。洛阳生殖医院姚长乐教授表示,其主要原因是,节日期间人们常常玩乐过度,喝酒不节制、生活不规律、夫妻生活频繁等,导致平常潜伏的一些男性生殖疾病发作。

## 饮酒过度,前列腺疾病复发

十一长假,少不了聚会。亲朋好友见了面,也免不了多喝几杯。“感情深,一口闷;感情厚,喝不够;感情铁,喝吐血”……适量喝点小酒,是可以交流交流情感的,但太豪爽,就容易把前列腺也“灌醉”了。

**专家解析** 前列腺对酒精十分敏感。姚长乐教授指出,酒精进入人体后,通过血液到达前列腺,使前列腺充血,前列腺液分泌增加。如果前列腺持续不断地受到刺激,就会反复分泌腺液,从而使前列腺的功能得不到恢复,腺体血液循环出现障碍,前列腺液排泄不畅,导致腺管阻塞,久而久之,就可能发生无菌性炎症。同时,如果上述情况长期存在,会使腺体的免疫功能受损,又容易造成细菌等病原微生物的感染,导致细菌性炎症发生。

另外,前列腺炎如果迁延不愈,往往会引发泌尿系统感染、生理功能障碍等各种并发症,并可能发生癌变,危及生命。在2011中国男科临床前沿技术高峰论坛上,与会专家经过讨论就得出一致结论:男性疾病久治不愈,80%以上与前列腺有关。

## 过度疲劳,小心生理功能障碍

十一长假,很多家庭都选择了出游。男性出游,既要买门票、张罗吃饭、安排住宿、看管行李,还要照顾老人和孩子,这一件件差事都少不了个“累”字。过度劳累,极易导致夫妻生活力不从心。

**专家解析** 生殖医院姚长乐教授解释说,身体疲惫、情绪紧张等都是导致生理功能障碍的常见因素,在中青年男性中都有可能发生。

疲劳引起生理功能障碍,主要是因体内会产生大量的“过氧化脂质”,这种物

质可直接引起生物膜损伤。如不及时诊疗,对生殖系统可造成不可逆转的病理损伤。慢性疲劳导致的生理功能障碍最早是心因性的,但随着疲劳程度的不断积累,如不及时治疗,将逐渐过渡至器质性,最终可能会成为永久性。

## 卫生条件差,泌尿系感染来袭

节日期间,各地的游客骤增,同时公共卫生条件不到位等问题也凸显出来,如一些公共厕所、宾馆等容易出现环境污染,使部分游客受到病菌的直接或间接感染。

**专家解析** 在传统意识中,生殖系感染是件难以启齿的事情,只要患有泌尿系感染疾病,就会被扣上“不道德”、“对婚姻不忠诚”的帽子,这其实是不正确的。

生殖系感染疾病有多种传播途径:一种是直接接触感染,即与患有泌尿系感染

疾病的患者过夫妻生活时感染;一种是间接接触感染,如果不注重个人卫生,使用生殖系感染疾病患者使用过的衣裤、床单,共用浴盆、毛巾、马桶坐便器等,都可能造成间接接触感染。

男性朋友如生殖器上出现小红疙瘩,头瘤状、鸡冠状和菜花状的增生物,或伴有尿频、尿急、尿痛,出现黄色黏稠的脓性或血性分泌物,就要注意自己是否感染上泌尿系疾病。当务之急是迅速到正规医院明确诊断,并进行安全规范的治疗,切莫讳疾忌医,导致病症越拖越严重。

(李良)

今日关注  
看男科疾病  
就去生殖医院  
地址:凯旋东路33号  
www.5321222.com

## 健康意识淡薄 “男言之隐”不可忽视

### 最伤肾的

### 不良生活习惯

如今,人们越来越注重营养与健康,但肾病发病率为何依然居高不下?洛阳生殖医院姚长乐教授指出,这是由多种因素共同造成的,人们的生活方式与肾脏健康关系密切,现代人四大伤肾的生活方式需要警惕。

**吃海鲜、喝啤酒。**吃大量的高蛋白饮食,如大鱼大肉等,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏排泄负担。大量饮酒容易导致高尿酸血症,这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病,这种吃法被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。

**熬夜、饮食偏咸、不喝水。**长期熬夜、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡,很容易出现肾功能问题。饮食偏咸,会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加,容易引发肾结石、肾积水等。

**乱服药物、用药过多。**长期使用肾毒性药物容易导致肾小管间质损害。这些药物包括含有马兜铃酸成分的中草药,如关木通、广防己、青木香等,还有非甾体类抗

炎药、抗生素等,如去痛片、扑热息痛等,容易引起肾损害。

**经常憋尿。**尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌,细菌经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作,会引发慢性感染,不易治愈。

中医有种说法叫“想长寿,护好肾”。因此,男性朋友要保持健康,不妨从以下几点入手:

- 一、平衡膳食。减少盐的摄入,饮食宜清淡;荤素搭配,避免暴饮暴食;适当多喝水、不憋尿。
- 二、有计划地坚持每天进行体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒。
- 三、当喉部、扁桃腺等部位感染时,需立即在医生指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。
- 四、戒烟,饮酒要适量;避免滥用药物,不要长期大量服用止痛剂和含有马兜铃酸的中草药等。
- 五、每年定期检查尿常规和肾功能,也可同时做肾脏B超,以便能够早期发现、早期治疗。

(琳琳)

10月28日是第十二个“全国男性健康日”。近期有媒体进行的一项调查显示,有85%的男性不知有“男性健康日”,部分男性更是把男性健康单纯地认为是男性的性健康。

### 男性健康问题突出

据世界卫生组织调查,全球约有35%的人处于亚健康状态,而中年男性占的比例高达75%。特别是在工作中身负重任的男性,往往在单位和家庭中都是中流砥柱,他们从精神到体力都在超负荷地透支,特别是有一些人,因各种压力而过度吸烟、酗酒、无规律的饮食习惯,都使他们的健康受到威胁。

### 男性健康涵盖广泛

一提起男性健康,很多人会认为是男性的性健康。洛阳生殖医院孙天平院长介绍,世界卫生组织认定的男性健康标准,是以男性生殖健康为基础,包括男性生理、心理、社会等方面的健康状态。

孙天平指出,在亚健康方面,男性显得更为突出,随着现代化办公条件的改善,不少单位都实现了无纸化办公,长时间面对电脑,始终保持一种姿势,时间长了会感到腰酸、背疼、头晕、乏力;有时还会产生失

眠、心悸、烦躁、易发怒等,都可能是亚健康的先兆。

### 男性健康意识淡薄

有资料表明,男性看病的频率要比女性低28%。特别是对男性本身的疾病,很多人还羞于去就医,甚至去乱投医。其中的主要原因就是人们把男性病当成隐疾来治疗。一些患者托人找偏僻的小门诊来做手术,结果反而危害多多。

孙天平指出,正是由于一些人对男性疾病的讳疾忌医才造成许多有害的后果。他强调,男性更渴望受到妻子(女友)或家人的关爱,只是他们不好意思说出口,家人应给予男性更多的关怀,帮助他们释放压力。

(李林)

