

10月28日男性健康日,把脉男性健康

准“二胎爸爸”们,你们准备好了吗

本报通讯员 候晶 瞿鹏 钱冰冰

今年10月28日是第17届全国男性健康日,为迎接男性健康日的到来,由浙江省性学会、杭州阿波罗男子医院主办的“关爱男性健康”暨全国男性健康日大型男科专家网络宣传活动将于今天亮相杭州国际假日酒店。

来自浙江省性学会、浙大一院、邵逸夫医院、省立同德医院、省人民医院、新华医院、杭州市红十字会医院、市三医院、杭州阿波罗男子医院等各大医院的男科专家将出席活动,并通过网络直播的方式,接受网络咨询和进行健康知识普及。

浙江省性学会还将现场启动“关爱男性健康系列公益活动”,计划开展“青春期健康教育进校园”,“白领一族二胎的备孕讲座”,“为浙江偏远地区老年男性送健康”等形式多样的科普宣传活动,让更多的人了解男性健康知识。

“生活节奏加快,压力加大,以及对健康问题存在误区,现在不少男性都存在着这样或那样的健康问题。”杭州阿波罗男子医院黄万顺院长说,我们希望通过这样的宣传活动,让更多人对男性健康问题重视起来。

据浙江省性学会发布的健康调查问卷结果显示,杭州约有35%的男性处于亚健康状态,其中,中年男性所占的比例高达75%,职业男性亚健康状态所占比例更高。

想生二胎的爸爸别把手机放裤兜

40岁的李先生是被妻子硬拽来做二胎精液质量检查。精液结果一出来:前向运动精子15%,精子密度1000万/毫升。“这才短短4年,怎么下降得这么快?”他很惊讶。5年前要第一胎前也做过检查,当时各项指标都大大超标:前向运动精子70%,精子密度3500万/毫升。

正常情况下,每毫升精液中至少有1500万个“小蝌蚪”,其中前向运动也就是能冲锋

的“小蝌蚪”达到总数的32%以上,加上会四处游动的“小蝌蚪”达到40%,才能正常怀孕。“王先生的精液里能冲锋的精子太少了,自然受孕有点难。”杭州阿波罗男子医院对200个准“二胎爸爸”受检者的精液质量分析发现,他们中四成精子质量不达标,40岁以上的爸爸们精子及格率不足30%。

“近年来,IT男、网站和媒体工作者精子

质量下降最明显,他们都有久坐、熬夜、吸烟和高压力的通病。”杭州阿波罗男子医院黄万顺院长建议:“小蝌蚪”生精周期是90天,准“二胎爸爸”们至少要提前3个月调整身体。除了做健康体检和精液检查外,在这段时间里最好放下手中的电子产品,尤其手机别放裤兜里,多到户外去锻炼。同时,改变不良生活习惯,戒烟戒酒,不熬夜。

心理问题成男性健康“拦路虎”

工作是男性最大的压力所在,已成为影响男性健康的头号杀手。数据显示,47%的男性在工作中感到压力大、精神紧张;68%的男性经常会出现焦虑、失眠、多梦、乏力、易疲劳。前列腺炎、性功能障碍疾病、男性不育,

是危害男性健康的主要疾病。

杭州阿波罗男子医院黄万顺院长说,白领的工作性质需要长时间高度精神紧张,会破坏正常的生理规律,造成内分泌失调、免疫功能紊乱。一个会休息的人才能更好地工

作,为此,在安排工作时,千万别忘了安排自己的休息时间。不管工作多忙,尝试着去户外运动一下,爬爬山、朋友聚会、喝喝茶等,能够让身心很好地放松,只会更有利于精神抖擞地去应付繁重的工作。

“老司机”频遇男科问题

有车族正在日渐庞大,长时间开车族很多人都会不同程度地出现头晕、乏力情况,有些人还患上了腰酸背痛、尿频尿急等症状,这些看似简单的问题实在不能小觑,它们很可能就成为以后男性生殖健康的“隐藏杀手”。

“以前,来看前列腺疾病的一般是40至70多岁的中老年人。”一位男科医生说,“然而近年来,20多岁的年轻人却多了起来,几乎占门诊量的30%以上。”

今年32岁的李师傅是杭州一名网约车司机,开网约车两年了,平常身体没怎么不舒服,但最近一两个星期小便时,总觉得尿急、尿痛,尿末或大便时有白浊滴出。“最近,天气不炎热,但有时候开车会觉得烦躁,腰酸痛,睡眠也不是很好。”李师傅纳闷地说,他每天要在驾驶室里连续坐10来个小时,每隔半个小时就要上一趟厕所。刚开始,李师傅以为是太劳累的缘故,于是就自己开了点药调理,但过了好几天,症状还是不见好转。最后,李

师傅还是到医院做了检查,结果被查出慢性前列腺炎。

医生称,因坐多动少,男性司机是患前列腺炎的高危人群。这是因为驾驶员开车时长时间固定于座位,无法进行放松活动,这一姿势除了引起颈、腰部肌肉酸痛之外,对尿路也会造成长时间的压迫,影响其血液循环,容易患上泌尿生殖系统疾病,包括前列腺炎、尿路感染、功能性排尿障碍等,甚至影响性功能和生育能力。

男性健康,科普还将继续

自2005年以来,连续12年,每年的10月28日左右,浙江省性学会联合杭州阿波罗男子医院携手杭州知名男科专家都开展科普宣传活动。活动形式以专家咨询为主,配合行为艺术展、生殖健康展、《男科一百问》等免费资料发放、免费体检、互动小游戏等,大力

推广普及男性健康知识。

杭州阿波罗男子医院黄万顺院长表示,自从我们医院和浙江省性学会开始举办“全国男性健康日”活动以来,效果都非常不错。据统计,这12年来,使得很多人直接或间接收益。我们不仅会在健康日期间向大家推广

男性健康知识,同时我们也组织医护人员下基层宣传这些健康知识。“我们希望通过新颖的科普展示活动,呼吁所有男性同胞养成健康的生活习惯,多运动,同时要多学习健康预防知识,在拼搏奋斗的时间里能注意身体健康。”

参加此次科普宣传的专家名单:

浙江省性学会名誉会长、浙大一院泌尿外科博士生导师——陈昭典教授、主任医师
浙江省性学会会长,省新华医院党委书记、副院长——吕伯东教授、主任医师
浙江省性学会副会长、省立同德医院——吴章穆教授、主任医师
邵逸夫医院泌尿外科主任——张志根教授、主任医师
浙江大学医学院附属第一医院——史时芳主任医师
杭州阿波罗男子医院院长——黄万顺院长

浙江省人民医院泌尿外科副主任——徐智慧主任医师
浙江省人民医院泌尿外科——邹强主任医师
浙江省新华医院泌尿外科主任——黄晓军主任医师
杭州市第三人民医院泌尿外科主任——诸靖宇主任医师
浙江省新华医院泌尿外科——黄以政主任医师
杭州市红十字会医院泌尿外科——王庆相主任医师