

中华医学会男科学分会五大专家共同解读

# 国人最关心的男性健康问题

编者的话:10月28日是我国第14个“男性健康日”,我们为此联合中华医学会男科学分会、搜狐网“健康”频道、39健康网“男性”频道共同进行了一项“中国人最关心的男性健康问题”调查。共有3004人通过网络、微信等方式参与调查讨论,选出了他们最关心五大男性问题。就此,我们请男科学分会专家进行专业解读,帮男性朋友答疑解惑。

## 问题一

### 性功能障碍 紧张劳累要不得

江苏省医学会男科学分会副主任委员 高学军

据估算,人一生大约会进行2000~3000次性生活。次数多,出现问题的概率也就高。因此,调查中性功能障碍位居“最受关注的男性健康问题”之首。事实上,在男科门诊中,这类疾病患者也非常多。

性功能障碍并不等同于老百姓常说的阳痿。男性正常的性功能包括三个方面:一是性欲,也就是对性的一种渴求和欲望;二是勃起,即阴茎能够正常的勃起,达到一定的硬度,并能维持到射精;三是射精及性高潮。这三方面中任何一个环节出现问题,都可以称为性功能障碍。由此,医学上把它们进行了分门别类,一般来说包括:性欲障碍(如性欲低下、性欲亢进等)、勃起功能障碍(ED)、射精功能障碍(如早泄、不射精、逆行射精等)。当然还有一些比较少见的性功能障碍,如阴茎异常勃起、性恐惧等。

如果在生活中出现了性功能障碍方面的问题,要学会正确处理。首先,无需过于紧张和惊慌,应该明白,偶尔性交失败是不能诊断为性功能障碍的。其次,要及时就医,由于性功能障碍涉及个人的隐私,部分患者常讳疾忌医,但性是健康的风向标,出现问题不能掉以轻心。最后,还要学会减压,不要过于忙碌紧张,保持心情愉悦。

## 问题四

### 精液质量 不良习惯要远离

北京医学会男科学分会主任委员 姜辉

目前,全世界男性的生殖健康都面临许多问题和挑战。其中,男性不育问题十分突出,其危害程度已到了一种前所未有的地步,成了一种“现代病”。

世界卫生组织规定,育龄夫妇双方在同居一年以上,有正常性生活,没有采用任何避孕措施的情况下,未能成功怀孕者即可诊断为不育。其中男性因素引起的不育症占50%。在中国,男性不育患者是一个庞大的人群,导致的原因有很多,其中主要是精子数量少、精子畸形率高或活动度差,以及射精功能障碍或精液输出管道阻塞。我国相关报告显示,成年男性精液质量、精子计数、精子活动率、精液量均呈下降趋势。精液质量降低,可能与环境污染有关。另外,不良的生活习惯如吸烟、饮酒、久坐、穿紧身牛仔裤等,也会造成影响。

作为一个专科医生的建议是,育龄夫妇如果在一起共同生活一年以上,性生活正常仍没有怀孕的,男女双方都应到正规医院进行基本的检查。同时,为了生育健康,男性要做到睡眠充足、经常运动、饮食健康。

## 问题二

### 前列腺疾病 自我保养很重要

辽宁省医学会男科学分会副主任委员 姜涛

前列腺是男性特有的性腺器官,它主要有三大功能:分泌雄性激素、帮助精子活动、扼守排尿要道。因此它一旦出现问题,会严重影响男性正常生活。统计表明,超过50%的男性,一生中至少被前列腺疾病困扰过一次。

一般中青年容易受到前列腺炎的困扰。前列腺炎又分为两种,一种是急性前列腺炎,表现为尿频、尿急、尿痛,会阴部坠胀疼痛。慢性前列腺炎的症状轻重不一,轻者可无症状,但多数患者能感到阴部或直肠有疼痛,还可能出现排尿不适等症状。年纪大了多伴有前列腺肥大增生,主要指前列腺逐渐增大,对尿道及膀胱出口产生压迫,临床上表现为尿

频、尿急、夜尿次数增加和排尿费力,并能导致泌尿系统感染、膀胱结石和血尿等并发症。

为了减少前列腺疾病的发生,男性要学会保养它。首先要多喝水,不憋尿。一旦膀胱充盈有尿急,就应立即小便,排出废弃物。其次要定期排精。前列腺液是精液的组成部分,定期排出可以保证其健康。此外,性生活也不能过于频繁,否则会使前列腺长期处于充血状态,引起前列腺增大。再次,要注意卫生,生活中选择透气性好的棉质内裤。另外,患慢性前列腺炎的男性每晚热水坐浴20~30分钟(42℃左右)。最后,要减少辛辣食物、减少饮酒,多吃蔬菜和水果。

## 问题三

### 男性更年期 妻子安慰不能少

广西壮族自治区医学会男科学分会主任委员 梁季鸿

四五十岁后,男性睾丸重量逐渐减轻,缩小,产生精子的能力逐渐下降,睾酮分泌减少,因此会带来一些不同程度的更年期症状。

我国男性的更年期在50~65岁。其先兆是身体机能减退,体力渐衰,常常感到“力不从心”,需要多休息,从而容易陷于悲伤、焦虑、猜疑、烦恼状态中,甚至怀疑自己的能力。其次,最明显的感觉是性功能下降,性欲、阴茎勃起、性交、射精、性高潮等一系列机能均出现生理性减退现象,因此许多人为了房事上“表现”更好,开始暗自服用各种壮阳药物。有些人还会出现血脂改变、心悸、脾气变大、多汗、浮肿等症状。

不少男性出现更年期症状后,病急乱投医,不仅耽误了治疗,还加重了症状。通常我们推荐以下一些调理治疗方法。首先要进行心理上的调整。要认识到衰老是一个必然的过程,不必因此过于悲伤,要多和家人、朋友倾诉,适当地释放感情,消除紧张心理,增强信心。尤其要与妻子多交流,和爱人保持亲密关系,夫妻感情生活好,有助于平稳度过更年期。其次,要合理安排膳食,每天坚持适当的体育锻炼,不要禁欲,保持适度、愉快的性生活。再次,可以在医生指导下进行睾酮补充治疗,缓解因体内激素变化带来的不适。

## 问题五

### 心脏健康 血管疾病需警惕

广东医学会男科学分会主任委员 邓春华

良好的心脏功能是性能力的坚强后盾,因为男性阴茎勃起时,需要大量血液涌入阴茎,而良好的心脏功能正是这个连续、稳定血液供应的根源。任何一种影响心脏功能的因素,都可能导致阴茎勃起功能减退甚至无法勃起。所以说,保护好心脏,性福指数才高。

不同的心血管疾病对性生活有着不同程度的影响。研究发现,心肌梗死后大约有1/4的病人不再有性生活,另外有1/2的病人性生活次数较以前减少;心绞痛对性生活的影响与心肌梗死类似;充血性心力衰竭对性生活的影响更为严重。

不过,冠心病等心血管疾病并不是性生活的禁区。出现这方面问题后,要合理安排性生活,注意休息,在治疗心血管疾病时,尽量选择对性功能影响较小的药物,在病情稳定的基础上,适当安排性生活。要采取省力的体位,动作和缓轻巧,避免剧烈运动。如性生活后出现心跳剧烈、心率显著加快、呼吸急促等现象,除了及时请专科医生治疗外,应在症状完全消失一段时间后再考虑恢复性生活。

(据《生命时报》)

