

健康是金 心灵之约



“7月12日2:30,本届世界杯进入决赛的巅峰时刻,持续1个月的悲喜世界杯也将落下帷幕。李先生是个铁杆球迷,64场比赛几乎一场未拉下——世界杯开赛以来,他每天下班后呼朋唤友,七八个男人聚在家里一边看球赛,一边喝啤酒、吃烧烤,常常彻夜狂欢,妻子让他注意休息,他却毫不在意。这样的狂欢持续10多天后,李先生就觉得身体不对劲了,先是出现尿频、尿急的症状,后来还伴有下腹部坠痛,到医院检查,医生确诊为“无菌性前列腺炎”。

看完世界杯 男人健康别“玩”具

耶鲁大学男科博士指出:不良生活习惯易诱发男科疾病

狂欢世界杯“战火”扰健康

记者从成都曙光生殖健康医院了解到,自世界杯开赛以来,类似李先生这类的球迷患者急剧增加,多数患者的病情与熬夜看球赛有很大关系。据介绍,其实早在2006世界杯和2008年欧洲杯时,男科专家们就已经开始注意对这类由足球引起的“综合征”了,并且发现随着赛事推进,这类疾病的发作趋势会更加明显和严重。

不良生活习惯危害多多

1、酗酒吸烟会导致功能障碍

吸烟和酗酒对健康有害众所周知。世界杯期间,很多球迷因紧张激动、沮丧或兴奋的情绪不能克制,抽烟喝酒的现象将不可避免地随之增多。耶鲁大学男科博士指出,吸烟喝酒很容易导致阳痿、早泄等男性功能障碍,特别是大量吸烟使生殖动脉发生粥样硬化,血液黏滞性增加,血液微循环障碍,最终造成血管腔的缩小与狭窄,静脉闭合机制失常,供应器官血液量显著减少,使动脉供血不足,使血液滞留在海绵体内,导致男性功能障碍。

2、天热积汗易诱发泌尿生殖感染

世界杯期间正值夏季,气温较高,容易出汗。加上生活不规律,会使抗病力急剧下降,给各种病菌带来孳生的机会,容易诱发泌尿感染疾病。博士提醒男性朋友,盛夏季节一定要注意多喝水,稀释体内尿液的浓度,经常排尿。一旦发现尿道不适、尿道口红肿等症状要及时到专业医院就诊。

3、熬夜久坐易引起前列腺疾病

长时间坐着看世界杯,容易引发前列腺充血、肿胀、发炎。特别是熬夜久坐沙发软椅,对男性生殖健康的危害更大。坐在沙发软椅上,臀部深陷沙发中,填充物会包裹、压迫阴囊,使静脉回流不畅,使得整个生殖系统血液微循环受阻,新陈代谢减慢,各种有害物质排泄不畅,淤积于前列腺之中,进而导致无菌性前列腺炎的发生和各种细菌性前列腺炎的加重。

吴俊杰

相关新闻

两大原则 维护您的健康

1、饮食得当保证睡眠

补热量:长时间熬夜看球,精神亢奋,身体消耗很大,应当适当补充热量。如吃一些水果、蔬菜及蛋白质食品如肉、蛋等来补充体力消耗,但千万不要大鱼大肉地猛吃。

补睡眠:除了在饮食上下功夫,熬夜一族还要加强身体锻炼。如感到精力不足或者欲睡,就应做一会儿体操或到户外活动一下。

2、合理分配体力防过劳

相关新闻

成都曙光生殖健康医院利用国际远程合作技术,根据男性功能障碍的发病机理、治疗难度、心理等原因,结合国际上“基因-生物-心理-社会”理论模式,在反复的临床实践中发现了目前治疗男性功能障碍最新的综合治疗手段——“6+X”综合疗法。

据专家介绍,引起男性功能障碍的原因包括器质性和功能性因素两种,6+X疗法是当

熬夜会造成过度劳累,给身体带来严重危害。在熬夜对身体造成的多种损害中,最常见的就是人经常感觉疲劳,精神不振,身体抵抗力随之下降。而对这一类人来说,呼吸道疾病,胃肠道疾病泌尿系统疾病会

随时找上门来,需要格外提防。

吴俊杰

本版图据 CFP

相关新闻

生理发育异常 可手术治疗

据男科专家介绍,男性生理发育异常包括包皮包茎、生殖器弯曲、生殖器畸形、尿道口狭窄、尿道下裂、精索静脉曲张、隐睾等。专家提醒,如果长期拖延将导致生殖系统并发症的发生,从而让手术难度加大,如出现以上情况请及时到专业医院就诊。同时,近段时间天气适宜,能加速患者的血液循环,加速伤口的愈合与恢复。专家建议,有生殖整形需要的男性,可以利用周末假期进行手术,将大大降低生殖感染疾病、前列腺炎、男性功能障碍等男科疾病的发生率。

吴俊杰

功能出现障碍 6+X 疗法帮你

今国内男科领域最新的诊疗技术,也是目前临床运用中最成功、治疗效果最佳的一种符合男性功能障碍发病机理和治疗原则的生理、心理综合疗法。它运用先进检测手段对患者进行全面细致检查,在确定病因的基础上,针对性地把握各个环节,制定个性化治疗方案,包括性神经兴奋治疗。即通过负压吸引、气疗、水疗等方式施治于生殖器官

及有关穴位,达到兴奋脊髓性中枢活动,恢复正常控制能力的效果;荷尔蒙平衡治疗。通过补充外源性性激素及促性腺激素,调节分泌功能,使患者体内荷尔蒙达到平衡状态,达到治疗目的;结合中西医药物渗透、真空助勃治疗、行为技巧训练和专业性心理疏导等手段,有效治疗男性功能障碍,全面恢复男性功能。

吴俊杰

子宫肌瘤不动刀 试试中医治疗

去年9月,33岁的李女士被查出了子宫肌瘤,由于怕恶变,她去医院做了腹腔镜肌瘤剔除手术,原以为这样就可万事大吉了。可是术后不久,她脸上色斑增多、阴道干涩,前一阵月经周期很乱,而且量很少。前两天又发现月经淋漓不净,小腹隐隐作痛,检查发现子宫肌瘤又复发了,“我到底该怎么办?难道要去做第二次手术?”记者就此采访了来蓉参加“非手术治疗子宫肌瘤研讨会”的世界著名生殖内分泌专家俞瑾工作室和成都本地的妇科专家,研讨交流了目前世界上最先进的保守诊疗技术。

中医治疗 “保”内分泌

子宫肌瘤是妇科最常见的一种良性肿瘤,30-50岁的妇女发病率高达20-30%,有“妇科第一瘤”之称。子宫肌瘤发生恶变的可能性很小,国外报道其发生率为0.2%-1%,国内报道在0.5%左右,疾病发生、发展与生长激素、性激素、泌乳素和孕激素都存在一定关系,临床表现为月经期出血过多、淋漓不净、腹痛等症状。目前临床治疗存在滥用手术情况,造成

7成以上患者出现复发,更多则出现皱纹色斑加重、性生活不和谐、更年期提前等各种早衰现象。

四川省本地名医万德新医师近年来参与俞瑾工作室团队,他说子宫肌瘤治疗要根据患者年龄、症状、有无生育等情况来定,不能一概而论。如果有恶变倾向、严重压迫或贫血症状的,就应及时手术治疗;但如果病灶不是很大,又无恶变可能的,特别是有生育要求的,就应考虑保守方法治疗,包括西药激素和中医药两种,根据肌瘤对于性激素依赖的特点,目前已开发出许多性激素拮抗药物,可使围绝经期患者尽早绝经或过大的瘤体暂时缩小、改善贫血状况,但停药后容易复发、导致肥胖等副作用。中医治疗以“活血化瘀、软坚散结”为主,配合温补、清补、泻下等法,具有副作用小、少复发、保全女人内分泌、不影响妊娠等优势,从发展看应该成为大趋势。

并非单纯消瘤 而是整体治疗

调查发现,超过50%的子宫肌瘤患者有2次及以上的人流手术或流产经历,专家强调,在治疗原则上应攻补兼施、扶正以除积,建立“补肾健脾”、“疏肝解郁”、“祛瘀散结”三法并举的全新诊疗方案“百通疗法”,改变过去单一的给药方式,主要君药制成胶囊和煎服

粒集中给药,治疗共性,结合辩证汤药治疗个性,使临床疗效又有了较大提高。

俞瑾工作室专家强调,中医治疗并非单纯消瘤,而是一种整体治疗,可明显改善患者月经不调、出血过多、腰酸腹痛等症状;还可控制与缩小肌瘤生长,防止新肌瘤出现,从而达到避免手术、控制复发的目的。至于有可能“残存”的肌瘤,只要症状缓解,体质改善,则可与人体“和平共处”,随着年龄增长,雌激素分泌减少,也会逐渐萎缩直至消失。这一点,也得到了成都市首届名老中医、原成都第三人民医院中医妇科张国娟主任等川派名医的认同。

中医讲究 日常饮食养生调节

上海传统医学工程协会妇科分会副主任委员夏秀英说,根据中医“七情内伤”理论,女人过于忧思会伤脾,过于哀怒会伤肝,这也是导致子宫肌瘤的重要原因,患者要保持乐观平和的心态,遇事别太较真,学会缓解压力,防止过度疲劳,经期尤要注意卫生,防止生殖道感染。要采取合适的避孕措施,减少或避免人工流产。

饮食调节对于子宫肌瘤的防治具有积极意义,宜清淡,多吃蔬菜,少食牛肉、火腿等高热量食物,不要额外摄取雌激素,不主张食用

富含植物雌激素植物和含有性激素饲料饲养的家禽肉。贫血患者可通过增加含铁元素的食物或使用含铁元素的炊具改善。应注意保证足够的维生素A、B、C、E,尤其是维生素A的摄入,这些维生素可以从食物中获得,也可以从药物中获得。

樊娟

相关链接 中医专家 和您聊妇科疾病

川沪两地妇科专家认为,卵巢囊肿、内膜异位症和乳腺增生等妇科包块疾病,同属中医“癥瘕”范畴,与子宫肌瘤疾病发病机理一致,恶变几率更低。根据中医异病同治原理,同样适用“百通疗法”治疗,特别是对于巧克力囊肿和肌腺症,手术和激素疗法复发率极高,中医结合冷热敷等外治方法综合治疗,不用手术开刀,具有保护子宫卵巢功能、无痛苦不复发无可比拟的优势。为让广大女性了解掌握子宫肌瘤、卵巢囊肿、内膜异位症、乳腺增生等妇科病及其正确诊治,特邀俞瑾工作室专家接听健康热线028-86969076、86628215,欢迎有需求的女性读者咨询了解。

樊娟

研究

小时候挨饿 或削弱老年脑功能

据近日美国《每日科学》网站报道,根据一项由美国密歇根州立大学对超过1.5万名老人的研究表明,儿童时期不挨饿不仅可以挽救生命、改善健康,而且还可以提高老年时的认知能力。在全世界范围内,有178万5岁以下的儿童由于饥饿、感染病而发育不良或身材矮小。研究人员考察了老年人人们的调查数据,调查包括认知功能障碍的筛选试验,手臂和小腿(显示儿童营养不良或感染的部位)的测量。根据这项研究,童年遭受饥饿的妇女有35%的人在65岁以上更可能有认知障碍,而男性有29%的概率。

吴俊杰

提醒

谈恋爱可致 大脑出现成瘾反应

浪漫的爱情是一种瘾。很多恋人在分手后都会出现长时间不能释怀的情况,其实这种现象有其背后的生理原因。有国外媒体报道,在最新的研究中发现,克服分手后的痛苦如同戒毒一样折磨人。研究人员选取了因各种原因不得不结束某段关系的失恋者为研究对象。经过大脑扫描,研究人员发现心碎的女人在看前女友或前男友的照片时,大脑中与“奖励”、“上瘾”、“情感控制”、“依恋感”、“生理痛感”和“悲伤”相关的区域变得非常活跃。这一结果让人们理解了为什么有人难以承受分手的打击。为什么有的人失恋后会出现极端行为。



美国罗格斯大学研究人员一共扫描了15名20岁左右的失恋者。尽管分手已有两个月,这些人都还深爱着曾经的恋人。所有的志愿者都在调查问卷中表现出很强烈的浪漫感,他们表示,空闲时85%的时间都在想念另一半。

吴俊杰

关爱

睡眠不足 或会“伤心”

据美国医学研究者公布的研究成果显示,睡眠不足可能通过损伤血管影响心脏健康,每天睡眠少于7小时可能使人患心血管疾病的风险明显增加。

芝加哥大学流行病学学者从人体血管健康状况入手,探索睡眠时长对心血管健康的影响。研究历时5年,以芝加哥地区495名年龄在35岁至47岁之间、此前未发现心脏病疾患的居民为研究对象。研究者要求每名研究对象在手腕上佩戴一种人体活动记录装置,根据他们活动的频率估算睡眠时长,然后结合每人血管健康状况作出分析。结果显示,每晚睡眠时长为5至7小时的研究对象中,大约11%的人5年内出现动脉硬化现象。每晚睡眠时长不足5小时的研究对象中,这一比例上升至27%。

过去有研究表明,睡眠失常影响人体与食欲相关的激素分泌,可导致肥胖和糖尿病。心脏附近的冠状动脉硬化则直接与吸烟、糖尿病、血液胆固醇偏高、肥胖等有关。对此次研究,国外有专家表示,“这项以观察为主要方法的研究,意味着我们无法完全确定睡眠与血管硬化之间存在因果联系”。但可以肯定这项研究“表明我们应当确保足够睡眠”。

吴俊杰

全面呵护男性健康

成都曙光生殖健康医院



828 66666

网址 www.cdsgnk.com 网络咨询QQ: 460514296

院址: 成都市一环路青羊宫十字路口