



第 51 期

指导: 上海市生殖健康产业协会
协办: 上海诚凯男子性功能康复治疗中心
热线电话: 021-62909595
官方网站: http://www.62909595.com

“性”福那点事

夜间勃起透露男性性能力

现代临床医学研究证明，偶尔没有晨勃或在夫妻生活中表现不佳，并非一定意味着男性的性功能出现了障碍。相反，夜间睡眠时不受干扰的自然勃起，才真正反映一个男性的真实勃起功能。只要在夜间睡眠中能够正常勃起，就说明男性的勃起神经的传导功能正常，阴茎海绵体具备正常的扩张功能。

阴茎夜间勃起能反映最真实情况

阴茎夜间勃起测定能够最真实地反映男性的勃起功能，因为它是在睡眠状态下进行的，而人在过夫妻生活时是清醒的，可能受到各种干扰因素的影响。临床研究数据表明，每个正常男性在每个晚上睡眠时，都会有四至五次自主的勃起，持续时间通常为 30 至 50 分钟，这是男性在睡眠状态下一种生理性的自然反应。很多男性会观察到自己每天早上醒来时都有晨勃现象，这其实就是夜间勃起的一种延续。不过，由于夜间勃起与睡眠状态有关，有时休息不好第二天早上也可能没有晨勃。

勉强夫妻生活或陷恶性循环

夫妻生活应该是一件非常愉悦的行为，最好能在双方都感到愉悦的状态下进行。如果在伴侣不愿意的情况下进行，对方很容易产生抵触情绪，也可能影响男性的发挥，万一男性因此对自己的能力产生怀疑，下次夫妻生活时可能更紧张，从而陷入一种恶性循环。

此外，夫妻性生活也应根据自己的身体状况量力而行，如果自己觉得确实很累，最好不要勉强。假如勉强进行，表现同样可能欠佳，徒增心理压力。大量饮酒后最好不要进行夫妻生活，因为酗酒后大脑皮层的性兴奋中枢处于一种抑制状态，同样会影响男性的正常发挥。

男性健康小贴士：可在家进行“邮票实验”

有一种简单的夜间勃起测定方法，那就是“邮票实验”。方法是：在睡前把几张连在一起、尚未撕开连接孔的邮票环绕贴在阴茎上。如果早上醒来发现邮票连接孔被崩开，说明阴茎勃起有足够的强度，这能为男性提供一个初步的勃起功能参考，当然专业的夜间勃起测定还是需要专门的医院在医生的指导下进行。

亚飞

活动

关爱男性健康
周六免费体验

6月15日(周六)上午,泌尿外科专家毛观养、李水江等在上海市天山路18号为广大男性性功能疾病患者解忧,并于当天限前10位预约初诊患者免费进行“阴茎海绵体灌注术”治疗体验,该疗法对阳痿、早泄、阴茎短小均有良好康复效果。热线电话:62909595。

父亲节——
给男性朋友健康忠告

每年六月的第三个星期日是父亲节。据说,选定六月过父亲节是因为六月的阳光是一年之中最炙热的,象征着父亲给予子女那火热的爱。

随着这一天的临近,大家都在纠结给父亲送点什么好。是买块手表,买款新手机,还是买几件新衣服?不知道从什么时候起,父亲的双鬓已染白霜,曾经宽厚结实的肩背也开始显得有些力不从心。父亲总是很坚强,或许正是这份坚强,对小病小痛总不会上心,疏忽了健康。思来想去对于父亲最为要紧的还是健康。

男人有病总认为“能扛得住”。身为丈夫、父亲、儿子,男人扮演着不同的角色,家庭和事业的双重压力让男人们常常因工作繁忙、应酬过多、饮食结构不合理、休息不够等原因导致健康状况每况愈下。

现代健康新概念使生殖健康在总体健康中的地位显得更为重要,男性生殖健康是男性身心健康的一个风向标。目前男性前列腺疾病、男性功能障碍、生育能力下降、男性更年期等已经成为影响男性健康的主要问题。很多男性功能障碍是身体其他疾病的预警信号,比如,男性出现勃起功能障碍症状,就很可能是隐藏着的心血管、高血脂、糖尿病的先兆。同时,勃起功能障碍不仅是这些潜在疾病的临床表现,也常会引发一些疾病。对于这些男性患者来说,他们更容易会感觉受到伤害和耻辱,有的还变得抑郁和孤立,肌体上的病症会导致心理上的病变,而心理因素又反过来影响病情的程度,造成恶性循环。

在现实生活中,男性对生殖系统健康的忽略程度往往比女性严重,对自我保健知识知之

门诊札记

小手术引起大烦恼

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



前不久我接待了一位因为性功能问题而苦恼不已的年轻人。31岁的王先生是一家大企业的白领。在家人的催促下,老大不小的王先生决定和女友在今年年底结婚。在婚前检查中,王先生查出患有包皮过长。对此,王先生没有太在意,他觉得这仅仅是个小手术就能解决的问题。

为贪图方便,王先生就近找了一家小诊所做了包皮切除手术,结果术后伤口感染,原本10天左右愈合的手术,结果1个多月才完全长好。更严重的是王先生发现自己不能像往日那样坚挺勃起了。王先生慌了,上班也没心情了,在朋友介绍之下就火急火燎地找到了这里。

我非常理解一个风华正茂的精英青年被勃起功能障碍的阴影所笼罩后的绝望。多年的功能障碍临床治疗的经验和事实也表明,勃起功能障碍的发病因素很多,有的年轻男性曾有过夫妻生活失败的经历,对自己的性功能缺乏信心;而有的则对阴茎勃起生理认知错误,加上夫妻生活经验贫乏,对阴茎勃起障碍、早泄等各种症状难以辨别;而泌尿系统炎症、精神抑郁、焦虑等也会使男性产生焦虑引发勃起功能障碍。

王先生接受了我的建议做了皮层神经、骶髓神经、海绵体反射、盆底肌功能等专门的性功能检测,谨慎起见,王先生也留院做了NPT阴茎夜间勃起检测。科学精准的检测数据表明,王先生除了阴茎海绵体有异常之外,其他数值都在正常范围之内,由此我确诊王先生为盆底肌功能异常并伴有心理性因素的勃起功能障碍。

在明确了病因之后,我为王先生制定了康复治疗方案。在经过2个疗程的特色性功能康复治疗及心理疏导后,王先生的勃起功能恢复情况良好。困扰他生活和工作的烦恼也就随之消失了。

提醒广大男性朋友,包皮手术虽小,但是也要选择正规医院和熟练的手术医生进行手术。包皮手术虽小,但是如果处理不妥当,同样会给男性带来身心的痛苦。而勃起功能障碍,也就是我们俗称的“阳痿”,在中青年群体中也是占据了很高的发病率。勃起功能障碍给男性带来的心理压力是巨大的,对家庭稳定和夫妻关系和睦也有着不可估量的伤害。因此,当男性朋友出现这方面的问题时,还请及时去正规的医院寻求帮助。

(本栏目专家接诊时间为每周二、周四)

幸福大家谈

莫为“性福”盲目进补

的“疗效”很不理解。最后还是我那位老同学解释告诉我说,“虎鞭”这东西很容易让人联想到勇猛威武;深信吃什么补什么的国人,对于“虎补”便不免有许多联想,在这种心理暗示下,对性能力就有了强烈的信心。知道事情的真相之后,我心中百感交集,说不出的滋味。

罗天

专家点评

在我们身边有许多男士,他们面临现代社会生活的快节奏和竞争压力,出现了一些性功能的问题。其中不少是因为心理健康失调所造成的,通过医生的指导,进行性心理纾解和生活调整就能恢复。但目前男性群体出现性功能问题时,普遍喜欢自行进补,这很不可取,因为治不对症非但不能起到效果,还可能引起其他问题,甚至于造成不可弥补的遗憾。

(本栏目欢迎来稿,或谈个人经历,或诉生活感悟。一经录用,即致稿费。来稿请寄天山路18号《幸福之门》编委会收,邮编200336,电子邮箱:xf62909595@163.com)

甚少,加上受传统观念的束缚及现实医疗环境的限制,到医院就诊的男性多数是问题很严重了才来看病,大部分男性根本无视来医院就诊之前身体发出的健康警示信号,总觉得是无关紧要的小病。长此以往,就是小病也会变成大病。

男性步入中年之后罹患生殖泌尿系统和性功能障碍疾病的风险增加,加上酷暑烈日之季更是此类疾病的高发季节。在重视生活质量的当今,健康养生早已获得了大家一致的认同。美好生活是建立在健康体魄之上的。在这个特殊节日来临之际,男性朋友们不妨少一些应酬和烟酒,抽出时间不妨做做定期的健康检查,这既对男性朋友们自身的健康有益,又为家庭幸福和谐增加了砝码,何乐而不为呢?

凯峰

有问必答

读者马先生:我今年34岁,结婚一年,妻子为我生了一个女儿。我自己觉得性功能正常,并没什么异常。但最近我对性生活产生了苦恼,妻子讲我虽然看上去一切正常,但和别人不一样,勃起来不坚,所以持续时间也不能使她达到高潮。我爱人离过婚,她比我大一岁,所以我相信她的话。妻子曾向我提出过不治好阳痿的病,她不能牺牲自己一辈子,还是要离婚的。为此我偷偷买过5000多元的药,服用后还是如此,夫妻两人都没有信心。请问我该怎么办?

答:你好。根据你的主述,你一直能勃起,也可以维持一定时间,但是不能坚硬,这提示你的阴茎动脉可能有问题,因为阴茎勃起靠的是动脉血管供血,使阴茎海绵体充盈,血供应越多阴茎勃起越坚硬,阴茎表面体温也升高。如果阴茎动脉供血量不足,阴茎就勃起不坚了。对动脉性阳痿,用药是无效的。为了达到明确诊断目的,我一般建议患者使用阴茎动脉血流检测仪,进行阴茎血流图的描记。从临床资料来看,阳痿患者中约有10%的人阴茎供血量不足。像你这样需要到医院请专业的医师诊断,如果严重的话需进行血管的改造手术才能彻底康复。

王哲才

读者沈先生:我今年45岁,和妻子育有一子,但多年来夫妻关系一直不和谐,经常吵闹,原因可能就在夫妻关系不和谐上。我年轻时有过自慰史,婚后有早泄现象,随着年岁增长次数增多。近几年来由于怕早泄,又发生了阳痿,平时看了一些书,知道这可能是心理因素引起的,但是实践中就是纠正不过来。请问这种情况有没有一个解决的方法?

答:男性患有早泄就很难使妻子得到性满足。长期如此,妻子就会对丈夫的这种表现感到失望和厌倦,从而使妻子心理上产生一种反抗情绪。这种反抗情绪,会自觉或不自觉转换到生活中各种小事上,借题发泄出来,引起吵闹。近年来,你由于忧虑早泄,又发生了阳痿。这样算来,你妻子在这期间的多年中均未享受过真正满意的夫妻生活。现在想纠正过来,第一件事就是要和妻子沟通,取得妻子的谅解和支持,使心理焦虑放松,然后早日去正规的医院进行性功能与性器官的检查和治疗。

朱国田

环球性闻

冰岛另类展馆的特殊收藏

在冰岛的海港城市胡萨维克有一座世界上唯一专门收藏雄性生殖器官的博物馆。它创立于1974年。几十年来,博物馆搜罗与展出了来自90个物种的261个生殖器官,其中最大的是来自抹香鲸的生殖器,长1.7米,重138斤;最小的是一只鼠小弟的生殖器,小到只有2毫米,要用放大镜才能看清楚。

富有科学研究精神的博物馆馆长哈特森在过去的十多年间一直为缺少人类生殖器而苦恼。直到去年有位从事旅游业的冰岛男子艾瑞森在去世后捐献出自己的生殖器官交给了博物馆,成为了博物馆的最新展品,终于填补了该馆几十年来的空缺。

秋雯