



第 56 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

如今许多人幸福度欠佳

“性福”指数偏低或成罪魁祸首

在上海,为事业和生活拼搏的身影随处可见。在这其中,不少人却遭遇了性困扰。在2013年上半年,上海市康复医学工程研究会男子性功能康复工程专业委员会对“上海市民‘性福’指数”进行了调研。调研结果发现,男性的性健康整体状况欠佳,生活压力、性知识缺乏、性功能障碍等方面成为市民们的“幸福公敌”。

据委员会专家在就诊患者中的调查统计发现,有将近25%的男性一直受性功能疾病的困扰,还有19.5%的男性最近才发现,只有5%的男性表示,尚未出现性功能障碍的症状,但出于“保险”起见,会前往医院做个检查以图安心。

在性功能障碍门诊中,ED(阳痿)、早泄、前列腺疾病以及生殖整形占据了患者群体的90%以上,其他生殖系统疾病患者相对较少。约有26%的受访者表示性功能疾病已影响到家庭的稳定,甚至威胁到自己的生育。大部分患者认为在日常生活中工作、经济、精神压力

都非常大!在“对于目前性生活的状态是否满意?”这一问题的反馈中,有48%的男性受访者对目前性生活状态不够理想。出乎意料的是,在这次调研中有56%的女性受访者表示对性生活不满意,比例较往年有大幅提升。

现实生活中,很多夫妻都过着没有“性福”的生活,即便经济物质方面充实,但距离真正的生活幸福却是很远。有人或许会问:夫妻之间难道没有“性”,就不行吗?但实际的情况却是,除非夫妻俩都是禁欲主义者,否则说没事的人是在自欺欺人。

如今,“七年之痒”已成了夫妻感情破裂的代名词,在各种以“性格不合”为由的离婚协议书之下,隐藏着许许多多因“性”不和谐而产生的夫妻矛盾。性医学专家王益鑫教授指出,解决夫妻“性福”矛盾的先决条件就是要找出问题的根源。当出现因“性”问题而产生夫妻之间的埋怨纠纷时,切勿逃避拖延问题,等小问题拖成了大问题,再解决起来就困难了。而沟通,是夫妻制胜的法宝。没有解决

不了的问题,只有不到位的沟通。

有些夫妻缺乏日常情感交流,性生活质量较差,亲密关系指数普遍较低,夫妻矛盾便由此开始。在“上海市民‘性福’指数”调查中显示,随着年龄的增长,大部分夫妻的性生活质量明显下降,尤其是35岁以后,ED(勃起功能障碍)的困扰对于夫妻亲密指数的影响显著上升。性生活的不和谐以及伴侣不愿解决问题的消极态度成为家庭矛盾的定时炸弹,66%的夫妻会因此感到不快或者经常争吵。

夫妻关系五个重要指标中,性生活质量是重要指标之一。尤其对于敏感、感性的人来说,夫妻生活是得到爱的体验和情绪宣泄的最佳途径,夫妻生活质量的不好或者没有,对于他们是巨大的痛苦。出于传统观念,很多婚姻虽然无“性福”可言,但出于责任和道德却在冷战中维系着,这种畸形的夫妻生活,实在是对人类本性极大的伤害。从这个意义上讲,这种看似负责的婚姻却是最不负责又缺乏人性的婚姻。

晓舟

“性福”百科

奇妙的「夫妻和谐素」

哈佛大学在一项营养调查中发现,中东一些地区的部分居民,生殖器官发育不全的现象十分普遍,睾丸萎缩、阴茎短小,没有胡须、阴毛及腋毛。有的虽然生殖器发育正常,但性欲低下,男性精子数量少、活力低、生育力差。这是为什么呢?经过进一步的调查研究,调查小组发现了引起这些地区生殖健康问题的“凶手”——这部分地区居民的食物中广泛缺锌。

虽然人体内的锌只有2~3克,但它和钙、铁一样重要,都是人体不可缺少的微量元素。锌与生殖腺的关系尤为密切,锌的主要作用在于促进雄性器官的正常发育,并维持精子的活性。长期缺锌不仅会影响垂体的功能,使促性腺激素分泌减少,引起生殖器发育障碍,还会影响精子的形成,造成性功能障碍,甚至导致疾病难愈。

保持锌的正常含量主要通过“开源节流”来实现。所谓“开源”就是多吃含锌丰富的食物。保持饮食结构中谷物与动物蛋白的摄入量均衡。谷物、蔬菜等食物中含有较多的淀粉和纤维素,它们可以干扰锌的吸收和利用。要保证体内有足够的锌,就要适量摄取动物蛋白,牡蛎、各种肉类、坚果等都含有丰富的锌,特别是牡蛎,锌含量居各种食物之首。

“节流”则是要减少锌的流失,酒精可促进锌的排泄,因此酗酒的人容易缺锌,患性功能障碍的几率自然也就大大提高了。性功能障碍在酗酒者中十分常见。还有一些慢性疾病如肝硬化、胰腺炎的患者因为消化功能不好导致锌的吸收障碍,有些长期服用某些药物的病人也会出现缺锌,应该有意识地在医生的指导下补锌。

锌对生殖健康如此关键,它被冠以“夫妻和谐素”的美名。但面对“盛名”,我们也不能一叶障目地跟风无限夸大其功效,如今很多商家都打着“可以提高男人能力”的保健品或食物广告,但是其功效到底有多大,可行性又如何,就未必像广告宣传里说的那么神乎其神了。

就锌而言,它对生殖健康的意义重大,特别是生殖器官的发育。但是男士们若是想借助它来提升男性雄风,恐怕就有些勉强了,想要提高性能的话就得选择其他的真正可以改善性功能状况的方法了。男性朋友们完全可以咨询专业的医师,在医生的指导下进行科学合理的康复保健,远胜于自己盲目“服补”,可以达到又快又好的效果,是达到提升性能力、让夫妻生活更和谐的最佳选择。

沈霖

门诊札记

没有“性福”的夫妻难以维系

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江

不久前,我曾接待了这样一位患者,陶先生刚过不惑之年,事业做得风生水起。进门后,他踌躇着述说道:“我曾有过两段失败的婚姻,如今我的第三次婚姻可能也不行了。”看着陶先生颇为激动的情绪,我示意他稳定下心境,并递给他一杯水。

稍后,陶先生告诉我:“几段婚姻的失败带给我的只是无尽的痛苦,离婚的原因不为别的,只怪我自己在夫妻生活方面的‘不行’,一直有阳痿的症状。妻子对此埋怨很大,常常因为这事故意借其他事来和我吵架,争吵中,但凡一提到这事,我立刻就败下阵来,我实在找不到可以反驳的理由。吵吵分分中,外人也似乎知道了一些关于我的情况,我的压力很大,走在外面也总感觉有人在背后议论我。现在的妻子和之前的一样,为了这方面的不满,对我的埋怨越来越多。我年纪不小了,承受不住再一次的离婚打击。”

我询问陶先生是否接受过正规的治疗。他摇摇头:“这病太丢面子了。不过我也曾买过很多壮阳补肾的药材,也偷偷去找过一些秘方使用。”陶先生说到这里有些支吾。

我说:“这些补药的效果都不太理想,对吧?”陶先生听后,尴尬又紧张地说:“确实不管用,医生你说我吃了那么多药都不好,会不会就治不好了呢?”

我告诉陶先生,引起阳痿的原因很多,按照类型可以分为心因性、器质性以及混合



门诊札记

性的,按病因的话又能细分为精神性、神经性、内分泌性、阴茎动脉供血不足、海绵体异常、盆底肌异常等等。引起阳痿的原因那么多,如果没搞明白真正的病因,盲目地去吃壮阳补药,怎么可能治好呢?更何况,按照中医理论来说,肾虚也有“肾虚虚”、“肾阳虚”的区别,不确诊就补肾壮阳还真会适得其反,越补越糟糕。阳痿不是什么不治之症,在找准病因的基础上,对症治疗,治好阳痿并非难事。

随后,他听从我的建议做了阳痿的专项检查,其中包括阴茎勃起硬度、海绵体肌电图、盆底肌功能、性激素等。检测结果显示陶先生的阴茎动脉供血不足,海绵体神经反射值偏弱。依据科学的检测数据和多年的临床经验,我诊断陶先生患的是动脉性与神经性的勃起功能障碍。依据病因,我为他制定了有针对性的治疗方案,同时对他进行了必要的心理疏导,陶先生因为几段婚姻的不幸和性功能障碍的烦恼,心里背负了太多的压抑。

所幸的是,随着治疗的进行,陶先生的康复过程比预期中的要更顺利。他本人非常高兴,精神状况也一天比一天好,男人的自信也逐渐回到他的身上。作为陶先生的主治医生,我也为他由衷地高兴,但内心也深感可惜,如果陶先生能早些年就迈过心理的坎,早点接受正规治疗,他也就没必要经历那么多折磨了。不过如今陶先生终于能挺起胸膛去享受属于他的幸福生活了。

专家问答

读者刘先生:我现在23岁,从青春期开始,我就有自慰习惯。我现在非常担心,因为看了网上一些文章,发现过度自慰会导致男人不育,而且在自慰多年后,会缺乏具有生殖力的精子。我非常担心。这是真的吗?如果真是如此,是不是代表我会不育呢?

答:目前没有研究表明自慰会导致不育。从现代医学和心理学观点来看,适度的手淫对缓解单身男子因性紧张的积累而引起的不安和躁动有一定帮助,不必有太多的心理负担。男性的睾丸在青春发育期时即开始制造精子,精液量的多少与节欲时间和精液中精浆所占比例有关。在自慰和不育之间,不存在明确的因果关系。只是过于频繁射精,会出现精液量和精子数逐次减少。一般节欲三天精液量最大,因此不必再担心了。但是自慰过于频繁,也会导致盆腔、生殖系统长期充血,局部免疫力下降,从而增加前列腺、精囊等器官发病率;性神经过度兴奋,久之导致性神经疲劳,而引起自主神经系统功能紊乱、性欲减退、勃起不坚等。建议您适度、有节制自慰,同时注意正确的自慰方式,加强户外活动,合理安排作息。如果真有问题或困惑,应及早进行性医学专业咨询与指导,以及必要的诊疗。

——刘铁群

读者杨先生:我家族有糖尿病遗传史,我也没能例外。我现在才40岁出头,可是因为糖尿病的缘故,我的勃起功能越来越差,请问糖尿病引起的阳痿有办法治吗?

答:糖尿病患者易发生性功能障碍,其表现大都为渐进性的,常随着糖尿病加重而加剧,由勃起的硬度下降,勃起时间的缩短以至不能勃起,发生阳痿。建议你去医院寻求专业医生的帮助,因为对于治疗糖尿病患者的阳痿,需要详细了解患者的病史,了解目前常用药物及血糖控制情况。对糖尿病阳痿患者的治疗长期平稳地控制血糖实乃第一需要。由于糖尿病无法治愈,因此控制疾病的继续发展是延缓性功能丧失的最好办法。患者可以通过饮食、运动以及药物来控制血糖水平,同时通过医生的建议指导,使用药物注射或辅助装置等方法来完成夫妻性生活。

——康爽

(本栏目欢迎读者将自身或者夫妻生活中遭遇的性问题以及联系方式,发送至电子邮箱:xf62909595@163.com,专家会为您解答困惑。)

活动

为幸福加分 男性健康公益活动国庆开启

随着社会的不断发展,人们对“幸福”婚姻的要求早已不是仅仅停留在繁育下一代的层面之上。现在以80后为主力军的新一代家庭中,维系婚姻的基础上,性爱也称为必不可少的一部分。在上海这座与国际接轨的城市里,男性普遍承受着巨大的心理与工作压力。压力之下,男性出现性功能问题的概率也大大增加,“性福”的缺失成了许多夫妻和情侣不能承受之“痛”。因为性生活不和谐而产生的离婚率和分手率在持续走高。

10月1日至3日,男科专家李水江、康爽、刘铁群等人,在上海市天山路18号为广大男性疾病患者解忧,每天前10位预约初诊患者可免费获得“阴茎海绵体灌注术”体验,有效改善阳痿、早泄、阴茎短小症状。国庆长假期间,更有性功能康复援助补贴、男性健康公益普查、性科学书籍馈赠、性文物展览、夜间专家门诊等多项健康公益活动开展。公益在行动,关注男性健康,让这个假期过得更健康、更幸福!热线电话:021-62909595。