

健康园

本报副刊部主编 | 第 507 期 | 2014 年 10 月 13 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

编者的话

金秋十月,我们将迎来“男性健康日”。时代的发展,生活节奏的加快,使得男性在社会生活中的压力越来越大,男

性疾病上升明显。然而,现实生活中,许多男性不太了解相关疾病知识,或得了病羞于治疗,或不知去哪里治疗。在十月

“男性健康日”到来之际,本版请复旦大学附属中山医院的专家,就男性疾病的一些相关知识进行讲解。

正确守护男性“特区”前列腺

◆ 王国民

“前列腺”一词人们并不陌生,但很多人却对前列腺生长的部位,是什么样的器官,为什么易生病,几乎完全不知。前列腺是男性的“特区”,其相关知识必须普及。

男性身体的生命“腺”

前列腺是男性身体中最大的附属性腺,深藏于盆腔腔内,围绕后尿道而生长,紧挨着膀胱颈,犹如列兵守护在膀胱出口,故得名前列腺。医生戴上医用手套,用手指伸入病人的肛门,在直肠前壁可以扪及前列腺。正常的前列腺形似栗子,底部朝上,尖端向下,底部中间稍凹陷,呈浅沟状,表面光滑,富有弹性,大小为 3.5×2.5×2.5 厘米,重量约 20 克。青春期后前列腺随年龄增长而悄悄“长大”,40 岁以后加快“发福”,至 60 岁时 50%的男性前列腺组织增生。前列腺腺体虽小,但其中有两个管道通过,即尿道和射精管。前列腺的主要功能是分泌前列腺液,性冲动时前列腺和精囊的平滑肌会收缩协助腺体分泌,并将分泌物通过腺体导管排出。前列腺液参与构成精液,与精子的生存、激活、受精等密切相关。前列腺又是男性雄激素转化的“加工厂”,其代谢作用可以使男性体内的睾酮转化为具有更大活性的双氢睾酮,在前列腺增生形成中起重要作用。

前列腺会发生的疾病

前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌通常是前列腺容易发生的三大疾病,它们是完全不同的疾病,且三者之间没有必然的关联。前列腺炎主要发生在中青年男性,分急性和慢性。急性炎症时,起病急,来势凶,大肠杆菌常是引起此病的“罪魁祸首”。酗酒、受寒、久坐、性交过度等是其发病的诱因。慢性炎症时,起病较慢,病程迁移,往往找不到引起此病的“元凶”。大多与前列腺受到经常性充血的慢性因素有关。症状以排尿异常为主,如尿频、尿急或尿痛,程度各不相同。前列腺增生和前列腺癌大多数发生于 60 岁以上男性,起初可无症状,以后出现排尿障碍症状,由轻至重,甚至尿潴留。有的还可以发生肾积水 and 氮质血症。然而,前列腺癌并无本身特异的症状。前列腺三大疾病的病变部位

和性质是各不相同的,癌病变主要在前列腺结构的外周带,是腺细胞的恶性病变;增生病变在前列腺的移行带和中央带,主要是前列腺间质增生,由于其增生而压迫后尿道,造成排尿障碍,而前列腺炎多数由病原体感染引起。总之,前列腺会发生三种不相同的疾病,几乎每一个男性一生中都会遇到前列腺的麻烦,对前列腺疾病的诊断和治疗应去正规医院的泌尿外科和男科看病,以免延误。

走出“误区”,养护前列腺

在男性老年人中前列腺增生很常见,这是一种缓慢进展的老年慢性病,与高血压、糖尿病一样,也是可防可治的。若及早发现,选择合适的药物治疗将会延缓疾病进展,降低并发症,减少手术风险。但是,病人需要走出以下“误区”:①老年人出现尿频、尿急等下尿路症状是自然的生理现象;②感觉排尿不对劲,不好意思与人交流;③自认为症状不严重,不引起重视;④与中风、冠心病比较,认为不是什么危急重症;⑤服药后症状得到改善,自认为可以停药;⑥因为直肠指检稍有不适感,体检时故意躲避;等等。所以,当老年男性出现下尿路症状时,需要及早去医院诊治,避免出现疾病进展和手术风险。同时,就诊时医生常会检查血清前列腺特异性抗原(PSA),以筛查前列腺癌。

【相关链接】

男性生活中需注意的问题:

①饮食结构合理,主食粗细搭配,菜肴荤素兼有,尽量少食辛辣刺激性食物,避免性器官充血,以及便秘、痔疮发作,加重排尿障碍;②戒烟限酒,特别是白酒,因为饮酒会使前列腺及膀胱颈充血水肿,易诱发排尿困难,甚至尿潴留;③注意防寒,预防感冒和上呼吸道感染等,受寒会使疾病加重;④勿憋尿,憋尿易造成膀胱过度充盈,逼尿肌张力减弱,可诱发尿潴留;⑤勿房事过度,以免引起前列腺充血,造成排尿困难;⑥参加合适的体育运动如走步、游泳等,增强肛提肌张力,防止排尿障碍。

(作者为复旦大学附属中山医院泌尿外科教授、主任医师,周二上午特需门诊)

“男性健康日”科普讲座

10月28日是我国第15个“男性健康日”,10月25日(周六)本市5家医院将开展男性健康日活动:
9:00~11:00 复旦大学附属中山医院(医学院路111号门诊大厅);“你的健康和你的前列腺”“精索静脉曲张与男性不育”。
10:00~11:00 上海中医药大学附属龙华医院(宛平南路725号临床示范大楼4楼);“男性更年期与中医男性保健”。

13:30~14:30 上海交通大学医学院附属第九人民医院(制造局路639号10号楼8楼);“男性性功能障碍的防治”。
9:00~10:30 上海市浦东新区浦东医院(南汇洪为路2800号住院部8楼教室);“男人,该如何保养你的前列腺”“包皮过长,什么情况需要手术”。
9:00~11:00 上海市第七人民医院(高桥大同路358号门诊示教室);“前列腺增生的防治”“男性不育的中医调理”。

精索静脉曲张与男性不育

◆ 杨念钦

李先生 35 岁,是某银行支行的理财经理,近年职位升迁,收入增加。3 年前他结婚了,妻子比他小 2 岁,婚后两人世界的生活恩恩爱爱。但是,3 年来妻子未怀孕,给家庭带来遗憾。夫妻俩都上医院去就诊,寻求解决生育的问题。李先生来到男科门诊,经医生询问和检查,结果发现左侧阴囊内精索静脉曲张蚯蚓状团块,彩超显示左精索静脉曲张,精液分析显示少弱精子症。李先生患左精索静脉曲张 III 度,少弱精子症。

什么是精索静脉曲张

精索静脉曲张是指由于静脉回流受阻或瓣膜失效血液返流等因素导致精索静脉的伸长、扩张及迂曲。患者可有局部疼痛,其特点是站立位时更明显,疼痛向左会阴部放射,可伴随睾丸隐痛。很多患者出现生精障碍,因局部血流不畅,血液返流受阻而淤积,最终导致睾丸组织的温度增高以及长期的缺氧,遂出现生精的障碍。当患有左精索静脉曲张的时候,其肾上腺静脉和肾静脉的血液也会返流到其睾丸的组织当中,其内含的一些物质可以对睾丸产生毒性的作用,从而影响生精作用。以上原因都可以导致男性不育。但是,由于精索静脉曲张对男性生精的影响存在很大个体差异,从生育力正常到严重的少弱畸精子症甚至无精子症,这使得精索静脉曲张与男性不育的关系变得扑朔迷离。精索静脉曲张导致男性不育的机制尚未完全阐明。精索静脉曲张在男性人群中的发病率为 15%~20%,而在不育男性中发病率约为 25%~40%。世界卫生组织(WHO)将其列为男性不育的首位原因。

患者应如何选择治疗

精索静脉曲张伴精液质量下降的患者,可首先选择保守治疗,包括改善生活方式、口服改善精子质量的药物等。若保守治疗效果不明显,则可考虑手术治疗。由于精索静脉曲张是一种进展性的疾病,应当早期诊断,尽早治疗。治疗不仅对精液质量有益,还可改善睾丸间质细胞功能,增加睾酮水平,间接提高生精功能。美国泌尿外科学



会推荐青少年男性患有单侧或双侧精索静脉曲张,如曲侧睾丸有缩小的客观证据,则应该考虑手术治疗。如睾丸大小无明显客观性缩小,则需要每年测量睾丸大小和精液检查,以便在第一时间能够发现精索静脉曲张所致的睾丸损伤,及时进行手术。

外科治疗方法有哪些

外科治疗包括开放手术、腹腔镜手术、显微外科手术、栓塞及硬化剂治疗。选择术式应当考虑包括术后精液质量的改善、自然怀孕率的提高、并发症的减少,如复发率、鞘膜积液、睾丸萎缩等,特别要求完全结扎精索内外静脉的同时,保护好动脉和淋巴管。最近的临床研究指出,腹腔镜手术后鞘膜积液发生率较低,但该术式对精索外静脉的漏扎,会增加复发率。同时腹腔镜手术可能造成肠管、血管损伤,对手术技巧、麻醉、费用等要求均较高,不应作为手术治疗的首选。显微外科手术降低了漏扎静脉、损伤动脉及淋巴管、鞘膜积液等各种并发症的发生率。在各种术式中以其创伤小、并发症少、经济负担轻、术后复发率低、可明显改善精液质量和自然妊娠率等优势,被认为是治疗精索静脉曲张的最佳选择。近来显微外科手术,已经成为治疗的主流及趋势。当然,机器人辅助显微外科手术在精索静脉曲张中运用可让患者获得更满意的效果。文章开始说到的李先生已在医院接受了手术治疗,经治疗后半年随访,精液质量明显改善,目前正积极备孕中,迎接美好的未来。
(作者为复旦大学附属中山医院男科医学博士,周二、周五上午男科门诊)

美年大健康

Health 100

健康讲堂

骨质疏松症的治疗(二)

4. 降钙素:是抑制骨吸收的药物。目前常用的降钙素制剂有鲑鱼降钙素和鳗鱼降钙素两种,临床应用证据。降钙素类药物能降低骨质疏松症患者的椎体骨折发生率并能明显缓解骨痛。

5. 雌激素补充疗法:雌激素可以保持骨量,升高骨密度,对伴有更年期症状的骨质疏松症患者,可在医生指导下采用雌激素替代疗法。雌激素的使用原则是短期、低剂量,主要目的是改善更年期症状,同时治疗骨质疏松。注意:一定要在医师指导下用药,以最小的有效剂量为原则,用药时要和雌激素联合使用为佳。

吴健民教授、主任医师,博士研究生导师

原华中科技大学同济医学院免疫研究所所长,附属协和医院检验科主任、现任“美年大健康产业集团临床检验中心”主任、瑞士苏黎士大学医院临床化学研究所高级访问学者。获国家政府特殊津贴、第一届“中华医学会检验分会-肿瘤标志物专业委员会”主任委员、第一届“中国医师协会检验医师分会”常委、卫生部临床检验标准化专业委员会“委员、“中国医学文摘-检验与临床杂志”主编、“华中医杂志”副主编,“临床内科杂志”等8种杂志的编委

美年大健康体检投资管理有限公司