

健康+

“八.八(爸爸)”节关注男性健康

电脑长时间放大腿上降低生育能力?

喝可乐会杀精? 电脑长时间放大腿上会降低生育能力? 今年“八.八(爸爸)”节,网上有关男性健康的话题引起热议。如同某女星冷冻卵子一事引起人们对于女性生育能力的热议,许多人在“八.八(爸爸)”节期间,对男性生育能力也特别关注。网络盛传的“喝可乐会杀精子”到底是真的吗? 上海市第七人民医院男性病科主任孙建明教授表示,这种说法言过其实,喝可乐只是不良行为方式的一个方面,其他伴随的生活方式病才可能是不育的真正原因。

✕ 误区一:喝可乐会杀精子

可乐杀精的说法出现于上世纪50年代。但据丹麦一项对2554名年轻男子的精子质量和咖啡因摄入情况的调查显示,每日饮用咖啡(咖啡因总量低于800mg)、饮用可乐(每天两瓶500ml装)并不影响精子的数量、活力与形态。对极少数(3%)“巨量”饮用可乐或咖啡因的年轻人而言,其中一些人确实存在精子质量下降的问题。但这些人不

只是喝更多的可乐,还有其他不健康的饮食习惯。

孙建明教授指出,喝“巨量”可乐,只是不良饮食习惯的一个方面。因此,并没有证据证明大量饮用可乐会引起精子质量的下降。需要特别说明的是,尽管这些巨量饮用可乐的人,精子总数下降30%,依然处于世界卫生组织所给出的正常精子总数范围内。



✕ 误区二:常用电子产品会降低生育力

电脑、手机、平板电脑等电子产品的频繁使用是否会对人体生育能力产生影响的争论由来已久,许多人都认为这些电子产品对人体的辐射势必会降低人体生育能力。但孙建明教授介绍,实验结果已经显示,电脑、手机等电子产品,其辐射远低于国际非电离性辐射委员会制定的安全上限,对人体的影响微乎其微,基本在安全范围内,能够影响的也

仅仅是皮肤表面,而且只要不是紧贴身体,对人体影响可以忽略不计。

但孙建明教授坦言,虽说辐射不会对男性生育产生影响,但很多男性常常坐在沙发上,将电脑放置在大腿上,一玩就一下午。此时,他们的阴囊被紧紧束缚,而阴囊内的温度本就比通常体温低1-1.5度,局部温度的升高会影响睾丸的生精功能,精子质量会受到极大影响。

✕ 误区三:牛鞭、虎鞭酒增大生育概率

很多人都听说过喝牛鞭、虎鞭酒有壮阳的效果,可以增大生育概率。对此,孙建明教授解释,市面上补肾壮阳类的保健产品,并不适合每个男性。首先老虎是国家保护动物,这些自称的虎鞭是假的。此外,这类物品如牛鞭、虎鞭主要是蛋白质和各级水解物(肽、氨基酸),虽说中医有“以形补形”的说法,但有时也并不很科学。

中医诊断男性疾病主要分为六种类型,肾亏、脾虚、肝郁、淤血下阻、精室湿热、虚热内扰等。从临床分析,目前大多数男性疾病更多属于湿热证,如再滥用壮阳药则病情更重,更何况生育期间更应该忌酒,所以药酒不宜服用。因此,如需进行这方面的进补,应在医生指导下根据每个人不同的情况采取不同的措施。

叶雪菲

健康大数据

夏季尿结石患者增长三成,近半是年轻人

光吹空调不喝水小心尿结石

炎炎夏日,高温难耐,你是否也喜欢“蜗居”在空调房内享受清凉?但你知道吗,冷气在带走身体暑热的同时,也带走了肌肤中本就少得可怜的水分,此时若不及时补充水分,很有可能被尿结石“盯上”。据上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿系结石诊治中心主任陈奇副主任医师介绍,从近期门诊急诊情况来看,尿结石病人增长了三成左右,且近半是年轻人。陈奇主任提醒,由于夏季排汗多,最好及时补充水分。如果突发腰背部疼痛,伴发血尿、发热等症状,可能是结石急性发作,需及时就诊。

高危因素。陈主任提到,除了年轻白领外,另一类夏季常见的结石病人是老年女性,她们除了表现为急性肾绞痛外,常常还伴发肾盂肾炎等严重的泌尿系统感染。这主要与老年女性长期伴发尿路感染,夏季尿液浓缩、尿量减少,对尿路的冲刷作用减弱有关。所以,增加饮水、及时控制尿感至关重要。

实际上,有些小的结石,如果尿量大,再加上适当的运动,就可随尿液排出,不必过分恐慌,要求医生务必手术将结石取出。陈主任建议,夏季最好持续、及时地补充水分,每天的饮水量最好能使尿量保持在2000mL以上。

尿液长期颜色怪或暴露健康问题

陈奇主任介绍,人体每天排尿多少,尿液颜色的改变,都代表着身体的某种反应。如尿结石主要表现为腰部疼痛、血尿,有时也会出现尿频、尿急,少数患者会突然出现尿量减少,甚至无尿,急性肾功能衰竭,非常危险。“因此,如果出现突发的腰背部疼痛,伴发血尿、发热等症状,需及时至医院就诊。”陈主任建议。

据了解,尿液的颜色并非一成不变,它会随着饮水量、饮食的不同或者疾病而有所改变。如果喝水充足,则尿液呈淡黄色;如果有点脱水,尿液颜色会加深,通常晨尿的

颜色一般比较深。如果尿液长期黄得像浓茶,常提示肝脏有问题。所以陈主任提醒,若尿液长期发黄,一定要留神身体还有没有其他症状,如黄疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛,需及时去医院做相关检查。“如果只是一两次的尿黄,且没有其他不适,就不必担心了。”

小便气味不正常可能因食物造成

异味尿也可提示多种健康问题,陈奇主任举例说道,容易产生异味尿液的常见疾病包括糖尿病酸中毒,患者的尿液呈苹果味;腐败腥臭味常见于膀胱炎及化脓性肾盂肾炎;患有膀胱结肠瘘的病人尿液会带粪臭味;若新鲜尿液即有氨味,常提示有慢性膀胱炎和慢性尿潴留。

但异味尿也可能是正常的情况。譬如芦笋能够让尿带有特别刺鼻异味,吃大蒜以后会排出带大蒜味的尿,一次吃过多的羊肉,可产生带腥膻味的尿液。那么该如何区分因食物产生的异味尿和疾病造成的异味尿? 陈主任解释说,一般因食物而使尿液产生的特殊气味会随着食物的完全消化而渐渐消失,而疾病造成的异味尿持续时间长。一旦异味持续两天以上,就有必要去医院做一个尿液检查了。

吴瑞莲

健康一招

体检+治未病

打造隐形的健康管家

如今,人们对定期健康体检早已习以为常。然而,体检后就完成任务了吗?其实,健康体检仅仅只是健康管理的第一步,检后的健康干预才是健康体检的最终目的。上海市第七人民医院在治未病及健康体检的基础上设立健康管理部,提出检后中西医健康干预新理念,为居民打造一位隐形的健康管家,倡导健康的生活方式,让身体内环境处于良性运转状态,尽量做到不生病或少生病。

目前,许多人对于健康管理的观念仍然停留在体检的基础层面,一些不良生活方式的管理只能靠自己发现,而一些已患慢性病的人

群更注重如何吃药。其实,拥有良好的生活习惯有时比吃药更重要。

上海市第七人民医院健康管理部整合了中医“治未病”的传统理论与现代健康体检的丰富经验。借由现代的健康体检早期发现疾病,对体检者增加中医体质辨识,针对无“病”可查的亚健康人群进行有效的体质分类,进行健康风险评估,用中医“治未病”理念进行干预,做到未病先防,把过往的“以疾病为中心”的治疗理念提升到“以健康为中心”的预防理念,消除并避免发病诱因,真正做到把疾病掐灭在发生之前,让养生成为生活的一部分。

叶雪菲

健康跟我走

北纬30度等你来探险

神秘的北纬30度,奇观绝景比比皆是,巴比伦的“空中花园”、约旦的“死海”、中国的钱塘江大潮,更有深藏武陵山的“仙居恩施,梦幻桃园”。

恩施市拥有迄今为止全世界唯一的独立硒矿床,形成了一个独特的富硒生物圈,被誉为“中国硒都”。据近新统计数据表明,当人体缺硒时,感染高致病性病毒性疾病的危险明显增大。硒还能增强人体抗癌能力,此外,研究显示,一些老人在每天服用含100微克硒的酶制剂6个月后,免疫力全部恢复到了年轻时的水平。通常我们可以通过食取野生、天然的硒含量高的自然生长的食品对人体进行补硒。除了富硒,这里还有恋爱之城土家女儿城、中国的科罗拉多大峡谷、恩施大峡谷。武陵山腹地的世界硒都就是这么一

个养在深闺人未识、空气纯净、防癌抗癌的养生圣地。

在武陵山的另一端,陶渊明笔下的“世外桃源”正待您探秘。在那里,让你体验心态宁静身也静的悠然生活。

途经渝、鄂、黔,探秘、观奇、养生一路相伴。世界自然遗产“天坑三硚”,别具风情的苗家山寨,梵天净土弥勒道场“梵净山”,廊桥遗梦“濯水古镇”……哪里才是你最想去的地方?飞机动车哪个更合适?多走多看或是精华之旅,意见、建议你来提,行程价格我来砍。聚众人之意愿,晚宝旅游圈竭力为大家呈现舒适、经典、独特的旅游行程和优惠、亲民的价格。赶紧拿起电话拨打新民健康会员服务中心热线电话:33190919。

叶雪菲

玩转健康圈

■ 不少老年人出于养生保健的考虑,或是一味拒绝肉食,或是“迷信”各种保健药品……如何根据年龄特征、身体情况来安排好日常饮食? 8月13日16:00—17:00,会员

服务中心热线33190919 为你电话连线第十人民医院营养科主任韩婷,教你如何正确饮食。

■ 你想知道自己应该怎么在夏天防治脑卒中吗? 你还在迷茫到底要

怎么调整药量吗? 8月17日15:00—16:00,会员服务中心热线33190919 将为你电话连线同济大学附属同济医院神经内科主任聂志余,向你支招夏天如何防治脑卒中。