

夫妻共同面对『性福』回到身边

美满幸福的家庭以两情相悦、水乳交融为基石,良好且健康的夫妻性生活有助于维系双方的感情。良好的家庭沟通与交流还是解决男性勃起功能障碍的一帖催化剂。

上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科李铮教授介绍,勃起功能障碍是指无法达到以及或者维持足够的勃起程度,以至于无法完成令人满意的性行为。勃起功能障碍可能起因于一些生理因素,如糖尿病、肥胖、高血压、心脏病、肾脏病等疾病、压力、焦虑等心理因素、营养状况、创伤、前列腺手术,或者服用抗焦虑、抗组织胺、抗抑郁等药物。全世界年龄介于40至80岁男性,有13%到28%受到勃起功能障碍所苦。如果无法正视或治疗这个问题,可能导致两性都出现忧郁、焦虑,以及缺乏自信心的情况出现。

勃起功能障碍不一定是正常老化过程的一部分,对此,李铮教授表示,门诊中不乏二三十岁来就诊的年轻男性,由于压力超负荷、长期抽烟、熬夜等不健康的生活方式,导致男性勃起功能障碍的平均确诊年龄降低,患者有年轻化的趋势。李铮教授忠告成年男性要戒烟,多运动减肥,不过量饮酒,避免劳累,适时排解压力,多吃蔬果与高膳食纤维食物,避免太油、太甜、太咸,避免摄取饱和脂肪酸与反式脂肪酸。有勃起功能障碍,如不举或硬度不足,应就医检查。

勃起功能障碍初期多处于隐匿状态,一般会由另一半先注意到一些微妙变化。配偶或伴侣的支持通常也是促动男性寻求治疗的主要原因。对此李铮教授强调,亲密、互助的伴侣关系有助于减轻患者的心理压力,伴侣双方应以积极的态度共同面对勃起功能障碍问题。两性在相处上,男性若能获得女性的支持将有效推进勃起功能障碍的治疗,从而提升家庭幸福指数。

柏豫

长时间抱孩子 妈妈容易累出病



从孩子呱呱坠地到蹒跚学步,在母亲用双手呵护稚童的过程中,她自己的身体开始一点点地积累疾病隐患,直到量变引起质变——相关疾病的爆发。尤其是母亲在长时间抱孩子之后容易引起一系列病症,如颈椎病、腰椎间盘突出症、腕管综合征等。在母亲节期间,着重解读这三种疾病,帮助女性从初为人母开始就做健康母亲。

伤,剧烈咳嗽、便秘时用力排便等都能导致腰椎间盘突出症的发生。即使怀孕过程没有爆发,在长时间的积累下,腰背部的肌肉及各组织也处于劳损的亚健康状态。在婴儿出生到逐渐长大的过程中,抱小孩、弯腰提重物、陪宝宝玩等动作,也会加重腰背部的负担,极易诱发腰椎间盘突出症。常见的症状如腰痛或下肢放射痛,下肢无力,二便功能异常,腰部及腿部活动受限等。

对策:一旦发现症状,应及时治疗,妊娠期间不能药物及物理治疗,只能平躺硬板床静养;妊娠之后可采取适当的物理治疗和腰部支具等保守疗法;严重时也可考虑手术治疗。平时提醒妈妈们注意休息,不要提重物,抱宝宝时也应适当节制,不宜过劳。

颈椎病

释义:因颈椎退行性变引起椎管或椎间孔变窄,刺激压迫颈部脊髓、神经根等,并引起相应临床症状的疾病。颈部长时间保持一种姿势,或处于不良的体位,均易引起慢性劳损,从而导致颈椎病的发生。

成因:母亲在喂奶、换尿布、抱小孩、逗小孩等活动中,较容易长时间处于低头状态,而至颈部肌肉过劳,诱发颈椎病。较常出现的症状如颈肩部酸痛,甚至放射至头枕部或上肢;一侧肩背部或上肢麻木无力,皮肤感觉减退;颈部及上肢活动僵硬、活动受限;严重者可有头晕、恶心等症状,压迫脊髓者甚至会出现下肢无力和脚踩棉花感。通常起病初期较轻,后逐渐加重;如遇突发外因刺激也可突发症状较重。

对策:一旦出现症状,应尽快就医,如症

状较轻,可采取物理治疗、颈部支具等保守疗法;如症状较重也可考虑手术治疗。最理想的当然是防病于未然,在平时怀抱小孩以及照顾小孩的过程中,要注意经常更换姿势,一个姿势的时间不宜超过30分钟;勿长时间低头,应时常抬头远望;注意休息。

腰椎间盘突出症

释义:因椎间盘变性,纤维环破裂,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现的一种综合征,是腰腿痛最常见的原因之一。腰部劳损积累,反复弯腰、扭转动作,或猛然搬提重物,均易诱发腰椎间盘突出症,妊娠则是常见的诱因之一。

成因:从最初怀孕时期开始,腹部逐渐隆起,胎儿的重量和羊水的重量全部集中在母亲的腰腹部,使其造成巨大的负载,而且随着十月怀胎逐渐增加,极易引发腰部的损

腕管综合征

释义:由于正中神经在手腕腕管内受到压迫与刺激而产生的相应的临床症状,可由许多因素引起,如内分泌系统变化、腕部损伤、劳损、感染等。

成因:母亲在妊娠期及哺乳期易发生内分泌代谢变化,同时在妊娠后为宝宝换洗尿布、照顾宝宝等一系列活动中都常用到手腕部,极易发生腕部劳损,诱发腕管综合征。临床症状主要有手腕部及手掌面桡侧、拇指、食指、中指及环指桡侧麻木,夜间或清晨加重,活动后减轻;日久者可致鱼际肌萎缩。

对策:一旦出现症状,应及时就医,可采取腕部支具制动配合物理治疗的保守方法;严重者也可采用手术减压治疗。日常生活中应尽量减少腕部活动,注意休息和自我保健。

张晗 白跃宏(主任医师)(上海交通大学附属第六人民医院康复医学科)图 TP

“0元血糖仪”发放万份

母亲节仅两小时,增发1000份一扫而光

上周主办方九安医疗为配合母亲节增加的特别活动“0元血糖仪”增发1000份,消息自发布后来电咨询的糖友络绎不绝,以至于活动当天开始两小时增发的1000份便一扫而光,没领到的糖尿病患者颇有微词。活动负责人为此表示歉意,并现场登记了没领到血糖仪的患者姓名,计划本周内全部送货上门,希望这份迟到的祝福能成为糖友健康的保障。



市民追捧有原因

数据显示此次活动开始仅一个月“0元血糖仪”已发放近万份,该活动负责人表示在意料之中,首先,任何活动都有个熟悉的过程,继去年大家怀着试试看的心态来领取,到今年对此举不再陌生;第二,糖尿病患者认识到血糖监测的重要性,自测血糖的意识明显提高;第三,归根结底此项活动可以算是惠民活动,力争让更多的糖尿病患者拥有自己的血糖仪减轻并发症带来的痛苦,享受正常人的生活。最后,提醒大家为了保障活动当天能够成功领到“0元血糖仪”,务必提前电话预约,问清楚申领点的具体地址和乘车路线,以免跑了冤枉路。 申领热线:400-070-3336

血糖高低不能凭感觉

血糖高是什么感觉? 血糖高的症状很微妙,可能会口渴、多尿、感到乏力等。也有血糖水平太高,反而感觉不到异常。有低血糖感觉,血糖不一定就低,有时甚至比正常值还高。从表面看,血糖高、低是两个特征截然相反的症状,却极易发生在同一个糖尿病患者身上。

坚持自测血糖

血糖监测有助于患者判断和掌握自己的病情,单靠去医院偶尔的监测血糖是不够的,不能客观反映基础状态下的血糖水平。糖尿病患者应该学会自我监测及时将血糖值记录下来并根据饮

食、活动、情绪调整治疗方案。为此,主办方依其自身实力展开了回馈申城市民的“0元血糖仪”发放活动,目的是让糖尿病患者不花一分钱就能拥有一台血糖仪。凡是成功申领血糖仪的患者都会统一记录到公司数据库中定时回访,免费血糖仪在任何一个专卖店都可享受免费校验服务,这一系列的贴心服务不得不让糖尿病患者心动。



Advertisement for Andon blood glucose meters. It features the Andon logo, the text '九安血糖仪 免费申领', and a list of 15 specialty stores across various districts in Shanghai. A call to action includes the phone number 400-070-3336 and the website www.9an.com.cn.