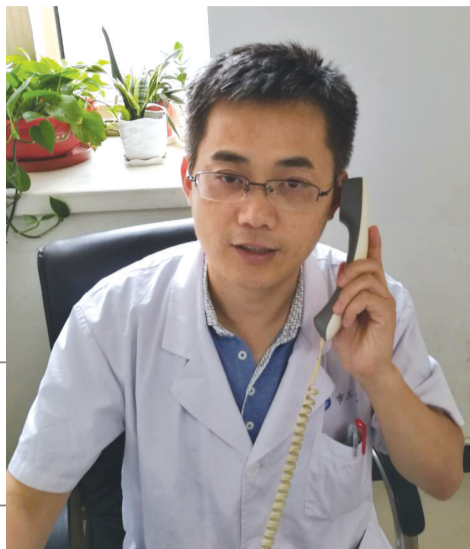


总觉得瞌睡、记性差 或是雄性激素缺乏

男性疾病时常困扰着不同年龄阶段的男人,且有时患者羞于言表,不愿就医,痛苦也就长期伴随着他们。8月4日上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院泌尿外科行政主任武立新与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图



武立新 擅长经尿道前列腺电切、输尿管镜及经皮肾镜碎石等腔内泌尿外科手术,在前列腺疾病的治疗方面具有独特的经验与见解。

总觉得瞌睡、记性差 或是雄性激素缺乏

读者:我今年51岁,男性,近一两年来经常感觉腰酸背痛、夜间多汗、浑身无力感,家里人总是说我懒惰,还有记忆力下降明显,有时昨天就计划的事情也想不起来了。再者,性功能下降没有性欲。去过医院检查多次,做B超、拍片子,都没有发现问题,请问这是哪方面的问题?

武立新:您这种情况很可能是中老年男子部分雄性激素缺乏综合症。是指男子在一定的年龄内(一般认为在50~60岁),由于机体的逐步衰老,内分泌功能尤其是性腺功能逐步紊乱或减退出现一组特定的症候群。患者往往表现为神经和血管舒缩症状,如潮湿、多汗、心悸和神经质等;情绪和认知功能障碍如焦虑、自我感觉不佳、近记忆力减退或抑郁自卑、缺乏自信心和无原因的恐惧等;生理体能下降如失眠或瞌睡、食欲不振、便秘、皮肤萎缩、腰背疼痛等;性功能下降如缺乏性欲。

高级白领易患上雄激素缺乏症

读者:哪些人容易患上雄激素缺乏症?

武立新:雄激素缺乏症最容易找上三类人:成功商人、高级白领、中高级管理干部。这三类人都有一个共同特点:正值中年,有一定事业成就,但压力巨大。压力大、情绪低落、运动少都是造成睾酮(雄激素)水平低的重要原因。持续的高压力会

让人体一直处于一种应激状态,这样会导致肾上腺激素大量释放,从而抑制垂体功能,使生殖内分泌功能紊乱。就这一点来说,还与男性不育有关。

雄激素缺乏症可以抽血检测

读者:雄激素缺乏症如何治疗呢?

武立新:首先,怀疑有雄激素缺乏症的人应先去医院做一次睾酮检测,很简单,早晨空腹抽血检查,费用也不高。研究表明,男性40岁以后,每年做一次睾酮检测是必要的。确诊为雄激素低下后就要开始补充雄激素治疗,一般口服相应的药物即可,但必须在专科医生指导下进行用药及疗效评价。一般需要长期坚持服用,很多人对激素存在错误的认识和不必要的担忧,其实只要按照医嘱用药,是不会有问题的。

精索静脉曲张会造成不育

读者:我今年18岁,近半年时常感觉左侧阴囊酸胀感,医院检查后说是精索静脉曲张,需要手术治疗,请问精索静脉曲张危害大吗?

武立新:精索静脉曲张(VC)是男性常见的泌尿生殖系统疾病,也是导致男性不育的主要原因。多见于青壮年,发病率占正常男性人群的10%~15%,在男性不育症中占19%~41%。患者常常由于缺乏自觉症状而得不到及时诊治,最终导致部分患者生精能力受损。

8月5日百名名中医为民义诊

地点:合肥市南一环的省体育馆

国医大师、全国名中医、省国医大师……看到阵容如此强大的义诊队伍,你是不是震惊了?8月5日上午,中医中药中国行——安徽省暨合肥市中医药健康文化推进专场活动在合肥举行,约100名专家参加义诊,将在南一环的省体育馆为群众提供诊疗和咨询服务。 ■ 陈旭 记者 李皖婷

百名中医为市民义诊

安徽中医事业历史悠久,素有“北华佗,南新安”之称,见于史传的名医就有1400多人,尤以汉末华佗和鼎盛于明清时期的新安医学最负盛名。

此次活动的主题是“贯彻实施中医药法,中医药健康你我他”。活动安排百名中医大型义诊活动,部分国医大师、全国名中医、国医大师、省名中医及合肥市名中医等约100名专家参加义诊,现场为群众提供诊疗和咨询服务。

除了名医义诊,现场还设有中医药体验馆,市民在现场体验中医体质辨识、针灸推拿、中药材鉴别互动等,提高百姓自我养生、防病、治病

意识。现场还举行五禽戏等表演,并准备了香囊、扇子等小礼品和风油精、十滴水、酸梅汤等防暑降温品。

夏季久待空调房,要避免寒凉侵袭

中医提醒市民,夏天长期在空调房里,容易引起体内湿邪加重,会出现一些湿气重的症状,如头晕头重,恶心呕吐,身重,乏力倦怠,食欲不振。

因此在空调环境中工作的市民尤其是女性,应该多穿长裤和备一件外套,以免膝关节和肩关节受凉。休息时要注意腹部保暖,腹部盖空调被,常饮热水或姜汤。不要过多食生冷瓜果,如冰饮、冰激凌、冰西瓜等。同时要特别注意避免长时间吹空调,也不要将空调风对准身体。若是需要长期在空调房内工作,则要每隔两三个小时出去走几分钟。

中医讲究辨证施治,寒湿者应温中散寒祛湿,湿热者应多食清热利湿、祛湿的食物,比如薏苡仁、红豆,但是脾胃虚寒者不宜食用薏苡仁。夏天暑湿重,可以用荷叶、香薷等煎汤服用。

下期预告

听安医不孕不育专家说试管婴儿

近年来,不孕症的发病率逐年上升,据统计,每一百对育龄夫妇中,就会有10到15对遭受不孕的困扰。且目前不孕不育市场混乱,造成一些过度治疗和不当治疗的现象严重。什么是不孕症?多久不怀孕需要做检查?试管婴儿是怎么回事?下周五(8月11日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大一附院生殖中心副主任医师邢琼与读者交流。

邢琼,医学博士,副主任医师,从事生殖专业10多年,主要从事不孕症临床诊断和治疗、体外受精和胚胎移植及其衍生技术的应用,门诊“一号难求”。

■ 王异 记者 李皖婷

医疗新闻

合肥妈妈 母乳喂养率超85%

专家提醒:母乳妈妈应更注重膳食平衡

8月1日至7日是第26个世界母乳喂养周,今年的主题是“母乳喂养,共同坚持”。记者昨日从合肥市妇幼保健所获悉,正有越来越多的妈妈选择母乳喂养,2016年合肥市母乳喂养率已达到86.34%。 ■ 王燕 高航 记者 李皖婷

超85%妈妈母乳喂养 城市比农村多

《中国儿童发展纲要(2010~2020年)》在儿童与健康方面的主要目标明确指出0~6个月婴儿纯母乳喂养率应达到50%以上。

随着人们对母乳喂养重要性的认识和社会各界为促进母乳喂养所做的各种努力,母乳喂养率也有所回升,合肥市母乳喂养率为86.34%,其中城市为88.29%,农村为83.44%;6月龄内婴儿纯母乳喂养率为66.64%,其中城市为69.41%,农村为62.51%。

母乳含有婴儿生长发育所需的营养成分和生物活性物质,对婴儿健康的生长发育有不可替代的作用,一个健康的母亲能够提供足月儿正常生长到6个月时所需要的全部营养素。

根据世卫组织的建议,纯母乳喂养应至出生后6个月,且在适当添加辅食的同时可持续母乳喂养至2岁甚至更长时间。

多样不过量 乳母应重视膳食平衡

宝宝一降生,全家人都想给他最好的。然而妇幼专家介绍,传统“坐月子”时的饮食可能使母乳摄入过高能量,减少蔬果的摄入可能导致乳母微量营养素摄入不足,在乳母膳食结构不合理的状态下有降低母乳质量的风险。

母乳各营养成分含量在泌乳期呈动态变化,除一定程度上受乳母睡眠、心情、健康状况、营养状况等因素影响外,主要还与泌乳期乳母的膳食摄入情况密切相关。专家提醒,在关注婴儿母乳喂养的同时,乳母膳食及营养需求不容忽视。

具体来说,乳母一天的食物建议量如下:谷类250~300克,薯类75克,全谷物和杂豆不少于1/5;蔬菜类500克,其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上;水果类200~400克;鱼、禽、蛋、肉(含动物内脏)每天总量为220克;牛奶400~600毫升;大豆类25克,坚果10克;烹调油25克,食盐不超过6克。

此外,为保证维生素A的供给,建议每周吃1~2次动物肝脏,总量达85克猪肝,或总量约40克鸡肝。