

# 男性健康日:将打造“健康男人”进行到底

“ 导语:在中国,几千年来一直把男性看成家庭的顶梁柱,男人们长期承受着巨大的工作与精神双重压力。随着社会经济发展和人们工作压力的增大,越来越多的疾病正快步向男性走来,已严重威胁到男性的身心健康。这当中泌尿生殖感染、前列腺疾病、性功能障碍、不育症等已成为对男性健康最具威胁的疾病。在这第12个“男性健康日”到来之际,我们呼吁整个社会再多一点对男性健康的关注和关爱,为打造“健康男人”而努力!



## 健康直击——揭秘男性四大隐痛

### 隐痛之一 铁打的汉子也有“男”言之隐

目前,中国男性疾病的发病率较高的主要有三种:前列腺疾病、男性功能障碍以及男性不育,其中以前列腺疾病的发病率最高。调查结果显示,有七成男人的前列腺都存在问题,前列腺疾病会影响男性的正常性生活,严重者会导致性功能障碍,以及不孕不育。

- 应对策略:**
1. 在饮食中注意适当补充锌元素,可以明显增加前列腺的抗感染、抗菌能力。日常饮食中的海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物、白瓜子、花生仁、南瓜籽、芝麻等都含有丰富的锌。
  2. 每天饮用2升以上的水就可以充分清洗尿道,对前列腺起到保护作用。
  3. 如出现尿频、尿急、尿等待、尿分叉等症状要及时就医,因为这些都是前列腺疾病的征兆。

### 隐痛之二 包皮过长,男女泌尿疾病之源

包皮过长、包茎的患者在排尿后,最后的几滴尿液不易排尽,往往积聚在包皮内,在温暖湿润的环境下极易形成包皮垢。包皮垢长时间得不到彻底清洗,就会对包皮、龟头产生刺激,最终导致包皮龟头炎、包皮龟头炎、阴茎炎等疾病,亦可诱发早泄和阴茎癌。还可通过性生活引起女性的阴道炎、宫颈炎等疾病。

- 应对策略:**
1. 常清洗阴茎,避免包皮垢沉淀。阴囊、阴茎皮肤褶皱多,汗腺多,分泌力强,于是大量汗液、残留的尿液、夫妻同房后留下的女性性分泌液和精液等均会污染到整个阴茎、阴囊

和会阴区。  
2. 属于包皮过长、包茎情况的男性朋友应该及早前往专业医院做手术,以免影响性生活,以及引发阴茎癌。

### 隐痛之三 不育男人的痛苦谁人懂

生个健康宝宝离不开优质的精子,然而精子质量的持续下降,已向人类亮起了生育“红灯”,直接导致了男性不育病例的增多。有关数据显示,男性不育与职业有很大关系,司机、公务员、教师以及办公室工作人员这几类职业构成了男性不育的“主力军”,这些不育患者中,除了少数无精症患者外,其他均属精液质量问题。

- 应对策略:**
1. 戒烟少酒,保持起居规律。
  2. 切勿滥用药物。
  3. 不育家庭应该夫妻双方一同到医院同诊同治,对症治疗。

### 隐痛之四 ED说不出的“痛”

ED往往会引起男性抑郁、自卑和情绪低落,成为影响家庭幸福的不利因素。据统计,40岁以上男性有一半以上患有不同程度的ED,全球共有1.52亿男性患有ED,近年来还呈现年轻化趋势。尽管ED患病率很高,但专家估计目前只有15%-20%的ED患者在接受治疗。

- 应对策略:**
1. 树立正确认识,常与妻子沟通交流,可适当选用一些情趣用品增添性生活的趣味。
  2. 增加饮食中的含锌食物。如牡蛎等贝壳类海鲜、鱼虾、牛肉、鸡蛋与豆制品有助于提高性能力。
  3. 阳痿、早泄等性功能障碍患者不可胡乱用药,应该积极就医,寻求男科专家的帮助。

### 男性健康日的由来

2000年10月28日,国家人口和计划生育委员会发起了“关注男性健康”的倡议和宣传活动,在北京、上海、广州、合肥等16个城市开展关注男性健康的服务活动,这一活动不仅要求男性参与计划生育,承担责任,更多的是关注男性,让男性享有生殖健康的权利。自此,每年的10月28日即被定为“男性健康日”,旨在解决男性生殖保健、心理保健等方面的困惑和疑虑,创造美满和谐家庭。

## 2011第十二届男性健康日

# 暨第三届“男性健康文化节”

活动时间: 2011年10月28日——11月30日



**援助 20%** **沃尔曼强能 前列腺治疗系统**

合肥现代泌尿专科医院在省内率先引进沃尔曼强能前列腺治疗系统。该系统是在准确合理分型的基础上,有效修复病理物导致的前列腺体炎性病理损伤,疏通堵塞的前列腺小腺管,迅速消除会阴部胀痛、尿频、尿急、尿痛等临床症状,疗效显著。特别适用于急性慢性前列腺炎、顽固性前列腺炎、前列腺增生/肥大、前列腺痛等各种前列腺疾病患者。

**急性前列腺炎、前列腺增生/肥大、前列腺痛等**

※适应症:

**300 援助 元** **显微高选择性敏感背神经调控术**

显微高选择性敏感背神经调控术借助高倍显微镜技术,在高分辨率下能够更好地保证手术的安全性,创伤小、愈合快,术后感染率低,疗效确切,术后病人满意度高,该技术是目前男科手术领域的先进新技术,帮助广大男性解决功能性障碍。

※适应症: **功能性障碍**

**300 援助 元** **海绵体背深静脉漏手术**

海绵体背深静脉漏手术避免了传统手术分流阻断不全的缺点,手术在局麻或脊麻下进行,通过精准定位,由手术经验丰富的男科专家亲自主刀,安全、微创、无痛,术后恢复快,效果明显,是一种较为理想的手术方法,让男人摆脱“不行”的尴尬境地。

※适应症: **功能性障碍**

**300 援助 元** **韩式微雕绣式光离子包皮包茎美容术**

韩式包皮环切术成功率高,整个手术成型只需20分钟,外形整齐美观,有利于卫生、保健、发育,明显提高夫妻生活质量。安全便捷、随治随走。经大量临床研究证实,包皮切除后显露出龟头系带部分,减少了包皮垢的慢性刺激,有益于提高夫妻生活质量。

※适应症: **包皮过长、包茎**

**300 援助 元** **欧式塑形包皮、包茎增粗美容术**

安徽首家欧式生殖整形技术临床推广基地,由专业微创专家采用先进材料和高超的手术方法实施。欧式塑形生殖整形术是针对男性生殖器常见的包皮过长、包茎以及阴茎细小而开展的先进手术方法,在解决男性包皮过长、包茎问题的同时,实现男人完美蜕变。

※适应症: **阴茎细小、包皮过长、包茎**

(皖)医广【2011】第04-8-32号