

他很强，但易受“过劳”之伤
他很酷，却也有脆弱的一面
关爱男性健康——

他健康 之加减法

■本报记者 习霖鸿 实习生 陈燕

近日，阿根廷传奇球星迭戈·马拉多纳突发心梗不幸去世，年仅60岁。一时间，世界各地的人们纷纷悼念这位足球世界的现象级人物。与此同时，男性健康问题也再一次引起关注。

调查数据显示，男性群体大都处在很多人难以想象和难以承受的“过劳”生存状态。在英年早逝的知名人士中，男性占据了绝大多数。尽管男性健康危机四伏，但许多男性关心自己甚少，尤其是30—40岁的男性常以年轻力壮自居，长期处于身体透支的亚健康状态，男性健康问题日益严峻。

生活中，不少男性有着不良生活习惯，比如抽烟、酗酒、熬夜……资料显示，男性的精神压力和意外事故发生率远远高于女性。

某保险公司相关理赔报告显示，其男性客户的身故风险比女性客户高将近4倍，30—40岁成为客户身故和重大疾病最高发年龄段，“猝死或死因不明”位列身故原因首位，高于“交通事故”和“恶性肿瘤”。

海口市人民医院心内科主任陈漠水介绍，男性是社会的顶梁柱，家庭的主要劳动力，过大的压力、紧张的精神状态以及神经内分泌系统的紊乱，导致心梗的发病比例远远高于女性。

陈漠水说，35岁以下的男性患高血压的风险远高于女性，但是，男性看病的频率要比女性低，不少男性从来不参加任何形式的体育锻炼，大多数重病男性患者承认自己是因为长期不去医院就诊，才把小病养成大病。

美国国家癌症研究所研究数据显示，与女性相比，美国男性患癌风险高出20%，癌症死亡率高出40%。而英国癌症研究中心的研究数据也表明，英国男性患癌几率比女性高16%，死亡率高40%。无独有偶，我国近年来新增的癌症人数统计显示，中国男性也比女性更受肺癌、肝癌、胃癌“青睐”。



不堪重负时，男性要学会纾压

总有人说：男儿有泪不轻弹。男人是家庭的脊梁，不能倒下，男人要比女人更多地承担起家庭及其他更多的责任。事实上，也确实如此。男人被外界所施加的压力和认定的标准，让他们在外面总要装出一副男子汉挑重担的硬汉形象，但很多男人的心理，其实比女人更脆弱。

海口市人民医院临床心理科主治医师林明栓告诉记者，该科室接诊的患者中，不同年龄段男性呈现出不同的心理健康问题，30岁以上的男性经常由于夫妻关系、经济压力等方面导致闷闷不乐、焦虑、抑郁。

林明栓向记者介绍了一则典型案例：曾有一位30多岁男性患者表示胸口不适、失眠，担心自己得了大病，因此出现抑郁、恐慌情绪，且不愿与人交往、脾气冲。经诊断是压力导致的焦虑型抑郁症。

当遇到情感问题时，传统观念里，女性总是弱者，而几项研究表明男性遇到情感问题时，比女性更消沉、悲痛和焦虑。

研究发现，女性面对失败的感情时，开始会很忧郁，但很快走出阴影。许多男性想压抑自己的情绪，却令自己的感情不能释放。女性遇到感情问题恢复得比男性快，其中一个原因是：女性拥有惊人的交友圈子。对比男性依靠爱情取得感情上的亲密和社交支持，女性则喜欢将家人同女性朋友作为最安全的寄托，包括母亲、姐妹等。不管对方是谁，女性倾诉次数越多，恢复越快。

那么，如何预防男性心理健康问题呢？林明栓建议，男性朋友不要过分注意别人的掌声与称赞，学会接纳自己、正确认识自己，日常多与人交往沟通，以开放、豁达的心态面对生活。

男性养生的加与减

海南省中医院主任医师符光雄针对男性养生给出以下建议。

一 饮食“冷”下来

男性普遍喜爱吃肉食和高热量食物，如果再抽烟、饮酒加熬夜，必定是偏于阳热体质。男人对动物性脂肪的喜爱，会增加肾脏负担，加大患心血管疾病、恶性肿瘤的风险。即便是“瘦肉”，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。因此，男人应学会减少热量饮食，增加食用新鲜的青菜蔬果，少食辛辣刺激和油炸烧烤等高温加工烹饪的食物。

二 火气降下来

男性精神养生要静养心神，情绪平稳。对于火气比较大的男性，更应该保证睡眠质量，畅达情志，宠辱不惊。

三 养生环境避免湿热

男性生殖系统不耐高温，所以穿着上要宽松透气，最好选择天然棉质纤维织物。冬季要减少过热的热水洗浴和桑拿频次，每周一、二次，温度以37℃至41℃为宜，每次15至20分钟，每周累计不超过30分钟。

四 选择合适的锻炼方式

可增加有氧锻炼来缓解一天的疲劳与压力，出汗促进体内有害物质排出。针对工作压力大的男性，选择锻炼来纾解情绪也是一种不错的选择。

五 当心病从口入

与女人相比，男人面临的这种风险更大。男人抽烟、大量饮酒的比例明显高于女人，而烟草含数百种有害物质，酒精可能导致60多种疾病，再加上应酬多导致的饮食问题也更严重，所以管住嘴尤为重要的。



慢性前列腺炎 “盯上”年轻人

■本报记者 习霖鸿 实习生 陈燕

据世界卫生组织报告，男科疾病是继心脑血管疾病、癌症之外，威胁男性健康的“第三大杀手”。海口市人民医院泌尿外科副主任医师、男科学组负责人邢增术指出，前列腺是男性特有的性腺器官，大部分男性都有被前列腺疾病困扰的经历，有的患者过于担心，而有的患者却完全不在意。邢增术提醒，关注男性健康，正视前列腺疾病，这是每个年龄段男性的“必修课”。

相关数据表明，全国泌尿门诊接诊量第一的疾病就是慢性前列腺炎，占比达8%-25%。《中国泌尿外科和男科疾病诊断治疗指南2019版》中显示，全国20-84岁的男性中，慢性前列腺炎患者多达12.4%。

邢增术介绍，慢性前列腺炎一般以尿频尿不尽、会阴部疼痛为早期征兆，其最主要的诱因是病原体感染，其次是排尿功能障碍，第三是精神、心理因素。

“慢性前列腺炎与生活环境和生活方式有明显相关性。”邢增术说，例如日照时间长的地方男性患慢性前列腺炎的可能性较低；长期吸烟、饮酒、熬夜、嗜辛辣、久坐、憋尿等生活方式不健康的男性发病率较高。

在邢增术的门诊中，慢性前列腺炎患者中很大比例为大学生，“其前列腺液没有细菌感染，但却有症状。因为很多大学生长期熬夜，导致久坐、憋尿，并通过喝咖啡、吸烟等方式提神，是典型的慢性前列腺炎病例。”因此，邢增术提醒广大男性，一定要注意避免上述不健康生活方式。

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会
海南省健康宣传教育中心

海口远程胎心监测系统试运行
**孕妇可随时随地
监测胎心**

本报讯（记者张惠宁 通讯员陈燕红）一个巴掌大的接受器，有两个探头，一个探头贴在孕妇肚脐下监测胎心，另一个放在肚脐上可监测宫缩情况，孕妇只要感觉不对劲，就可以随时监测腹中胎儿的情况，这就是海口市妇幼保健院正在开展的远程胎心监测服务。海南日报记者今天从海口市妇幼保健院获悉，从9月份试运行以来，海口市已有近300名孕妇使用远程胎心监测接受器，让孕育生命更加安全。

“孕妇绝大多数时间都在家里休养，远程胎心监测系统可以及时发现胎儿是否存在缺氧、绕颈等危险情况。一旦出现危险情况，医院会立马派救护车前去接孕妇到医院就诊。避免发生流产和胎死宫中的情况。”11月24日，海口市妇幼保健院医务科科长林志雄向海南日报记者介绍说，随着二孩生育政策的放开，很多高龄妇女有了生育需求，为了保障生育的安全，海口市卫健委在海口市妇幼保健院成立了“海口市危重孕产妇救护中心”。海口远程胎心监测项目也是海口市卫健委近期拟推出的保护生育安全项目之一。

据了解，孕妇只要在手机上下载名为“微胎心”的APP，填好孕周数字，利用手机蓝牙设备连接海口市远程胎心监测系统，就可使用胎心仪接受器自行在家里监测胎儿发育情况。接受器会将监测到的数据通过5G网络即时传输到系统。同时，也会有医生24小时监测数据，保障孕育生命安全。

“从试运行情况来看，孕妇对远程胎心监测使用频率很高。我们发现了6例胎儿胎心异常情况，并及时进行了处理，保障了胎儿健康孕育。”林志雄说。

不过，林志雄提醒，远程胎心监测并不能替代常规产检，孕妇依然要定期到医院进行产检。

海南开展 儿童罕见病医学培训

本报讯（记者张惠宁 侯赛）为提高基层医生罕见病的诊疗能力，11月28日，由海口市人民医院主办的2020年海南省继续医学教育项目“儿童罕见病”培训班正式开班。

培训班上，海口市人民医院儿童医学部主任吴军向与会的全省基层医院儿科主任以及相关医生介绍了他接诊过的29种儿童罕见病案例。“海南的儿童罕见病数量不多，但种类相当多。开展此类培训，使更多医生参与培训，具备罕见病的诊疗能力，尤为重要。”他说。

陆军介绍说，世界卫生组织将罕见病定义为患病人数小于总人口0.65‰至1‰的疾病。我国人口基数大，罕见病患者在我国约有2000万人，且每年新增患者超过20万。80%以上的罕见病由遗传因素导致，50%在出生或儿童期发病。

据统计，罕见病患者的平均确诊时间长达5年，无数家庭辗转于复杂的医疗系统，却屡被误诊。罕见病涉及血液、骨科、神经、肾脏、呼吸、皮肤等多个学科，基层临床医师普遍缺乏罕见病的专业知识。高误诊、高漏诊、用药难，是罕见病患者共同面对的难题。

海口市人民医院儿科自2015年成立疑难病研究室以来，致力于疑难罕见病研究。2018年12月19日，海口市人民医院儿科组织成立了海南省医学会儿科专业委员会罕见病与遗传代谢病学组及罕见病与遗传代谢病联盟，致力于提高全省医生及基层的医疗工作者对罕见病的认识。

孕前口腔检查， 这项一定不能少

大家都说“牙疼不是病，疼起来真要命”，而这个痛对孕期妈妈来说，会更加恐怖和深刻。孕期作为牙病高发时期，在症状出现时不能随便用药拔牙，所以孕期牙疼，大部分时间只能靠忍！

为什么孕期是牙病高发期？这个话题其实很小众，也常常被忽视。多数准妈妈在怀孕前都患有轻度的牙周炎、龋齿等牙科疾病，随着孕期雌激素水平改变，它们像火山一样在孕期集中爆发，一般有以下几种情况：

1. 智齿发炎：准妈妈在孕期大鱼大肉补充了过多的高蛋白、高营养的食物，时间久了就会出现牙龈上火的现象，进而出现牙龈肿痛。

2. 孕激素影响：孕激素的增加，使得牙龈组织中的毛细血管扩张、弯曲且弹性减弱。血管像开了闸门，流

向牙龈的血液变多，牙龈变得更加敏感，会加重牙龈原有的炎症而急性发作。

3. 饮食习惯：妊娠期的准妈妈们进食量和次数都有显著增加，对酸性、甜性食物有所偏爱，所以会伤害到牙齿。此外有的也常感疲倦和行动不便，对口腔卫生较疏忽，从而导致牙疼率的增加。

牙疼，不仅对准妈妈们有影响，对宝宝也产生影响：①怀孕后牙疼可能会对宝宝产生致畸作用，常见的牙周病和龋齿也与早产密切相关；②在怀孕早期和晚期拔牙都可能会引发流产。

因此，特别提醒：在备孕前，一定要到正规口腔专科医院进行检查，发现口腔问题，及时治疗，为自己身体和宝宝的健康打下良好基础。

海南泰康拜博口腔医院



诊疗科目：

口腔种植 牙周科 预防口腔专业
口腔修复科 牙科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业 医学检验科
口腔正畸专业

咨询预约热线
0898-36351111
地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

耳鸣、鼻涕带血丝…… 警惕鼻咽癌找上门

海南省肿瘤医院专家为您支招

这些信号，当心鼻咽癌

“鼻咽癌的发展有迹可循，在日常生活中留心观察，及时进行自我评估，对及早发现和防控鼻咽癌风险会有一定帮助。”吴彦桥介绍：一是在没有外伤、感冒及气候干燥的情况下，经常性无缘故地出现鼻塞、流鼻血；二是鼻涕中带血、回吸性鼻涕中带血；三是听力减退，出现耳堵，被诊断为渗出性中耳炎；四是进行性颈部淋巴结肿大。出现以上症状，应尽快去专业医疗机构做筛查，及早发现鼻咽癌。

吴彦桥特别提醒，鼻咽癌不仅具有典型地域性，更有家族聚集性。如果家族中有人罹患鼻咽癌，家族成员尤其直系亲属，都属高危人群，每年要进行鼻咽癌筛查。

海南乐东符女士的父亲，8年前确诊鼻咽癌晚期，不久离世。1年多前，当时45岁的符女士发现鼻涕中带血丝，以为是上火引起的，便去药店买中药调理，断断续续服用一年多，不但没好转，最近还出现了听力下降的症状。

吴彦桥提醒：一是要养成健康的饮食习惯，少吃或不吃腌制食物；二是保持良好的个人卫生，勤洗手，不抠鼻子。

由于鼻咽癌发病隐匿、早期症状不明显，不少鼻咽癌患者就诊时往往已是中晚期，错失了最佳的治疗时机。

海南省肿瘤医院耳鼻咽喉科主任吴彦桥介绍，鼻咽癌可以进行早期自我评估，“早发现、早治疗”是鼻咽癌最有效的治疗“妙方”。

如何进行鼻咽癌风险自我评估？且听吴彦桥为您解析。