夏季男性保健两多两少

现代男性由于长时间静坐不动,阴囊长期局限在狭窄空间里难以透气,自身温度就会升高,影响精子生成。同时,让欧洲不少青年男性谈之色变的不育症,也跟他们青睐的时尚紧身内裤大有关系。过紧、不透气的内裤,还可能带来阴囊湿疹等问题。

阴囊皮肤对外界温度非常敏感。气温较低时,阴囊肉膜的平滑肌和提睾肌收缩,使睾丸位置升高,阴囊皮肤就会紧缩成密密的皱褶,并回缩至会阴部,防止散热,这有助于保温。相反,外界温度升高时,平滑肌和提睾肌松弛,睾丸就会下降,并离开躯体,阴囊皮肤也相应松弛,增大散热面积,有利于局部散热。阴囊就是通过这种方式来调节阴囊内温度的。可千万别小瞧阴囊的这种本领,它对于人类繁衍子孙后代太重要了。因为温度对睾丸生精过程有很大影响。阴囊内温度



比体温低2℃左右,是生精的最适宜温度;温度过高,生精作用就会出现障碍,甚至完全停止,同时睾酮的分泌也将减少,而这些改变可能导致男子不育或性功能障碍。

因此在夏天,男性尤其要注意爱护阴囊,可以简单总结为“两多两少”:多活动,多给阴囊散热的机会;少坐着,少穿紧身内裤。具体来说,可以分为以下几方面:应避免长时间暴露在高温环境中,尽量不要穿牛仔裤;建议男性回家以后,最好把外裤脱掉,穿一条宽松、轻薄、透气的棉内裤就可以;不要趴着睡觉,以免挤压阴囊,若条件允许可以裸睡;少洗桑拿或热水澡;开车或骑车时,每小时休息一次。

杨大中

»相关链接

阴囊潮湿不等于湿疹

睾丸生长及保证其生精功能的最佳温度低于体内1~2℃,阴囊皮肤有丰富的汗腺,是调节保证睾丸温度低于人体内体温的“空调”。所以阴囊出汗潮湿,是正常生理现象。

男科手术呈现预约热

近日,在南京建国男科医院,有不少女性在为自己的爱人预约“阴茎敏感神经降低术”治疗早泄,或向专家进行相关咨询。她们的年龄一般在25—40岁之间。据了解,通过“阴茎敏感神经降低术”治疗早泄,是目前最有效、最安全的技术。该技术在南京建国男科医院临床应用以来,已突破3万例。

该院手术室宋永胜主任介绍,从去年下半年起,就陆续有女性通过电话,为爱人咨询“阴茎敏感神经降低术”的相关问题。但面对面与专家交流,并直接替爱人预约的却不多。由于今年是男科规范医疗示范年,相关部门对该项技术大力推广,女性咨询和预约人数才逐渐多了起来。

宋主任说,这种现象表明,众多女性,特别是一些具有现代意识的职业女性,在两性观念上已发生了深刻的变化。在南京建国男科医院,有配偶参与治疗的性功能障碍患者,康复率更高,疗程更短,效果也更显著。宋主任解释说,配偶参与治疗能够最大限度地减轻患者的心理负担,在相对放松的状态下更有利于调动人体的正常机能。同时配偶的参与,使双方亲密融洽,巩固了情感的纽带,对患者树立战胜疾病的信心是大有裨益的。巍巍

用避孕药延迟月经安全吗?

Q:我下个月要参加比赛,想推迟月经,用避孕药推迟月经安全吗?

解放军第八一医院妇产科副主任医师朱启江:从科学的角度讲,一般不主张用任何方法随意改变月经周期。但是在确实需要的情况下,可以用一些短效口服避孕药,如妈富隆等来调整月经周期。不过此时要注意服用方法,最理想的是按常规服药的方法,在月经来潮的第1—5天开始服药,连续服用直到希望月经来潮日期的前3天停药,停药后3–5天即有月经来潮。在月经周期的其他时间,特别是后半周期临近月经来潮的前几天才开始服药的方法不可取,因为服药的日期过短,往往达不到延迟月经的目的。

Q:服用口服避孕药快一年了,现在计划要宝宝,停药后要多久才能怀孕?以前的药物不会对孩子造成影响吧?

朱启江:口服避孕药有长效和短效之分,所以首先要看你服用的避孕药属于哪一类。长效避孕药每月只需服用一次,看似方便,但它有积累作用,停用后激素作用不能很快消除。一般需停药半年才能怀孕。短效避孕药则不同,停药后很快可恢复生育能力,残余药物对胎儿没有影响,不会增加新生儿畸形的发生率。此外,目前市场上的复方短效口服避孕药含有低剂量的雌孕激素,长期服用,除能有效避孕外,还能减少痛经、缓解缺铁性贫血、降低卵巢癌、子宫内膜癌等的患病风险。如果你服用的是短效避孕药,停药后怀孕一般没有太大问题。

快报记者 李鑫芳

给男人想要的感觉

中国男人事业心强,在追求事业发达的同时往往以牺牲健康为代价,尤其是众多30岁到50岁的男士,他们是社会的中流砥柱,但往往脑力和体力严重透支,白天劳累过度,晚上筋疲力尽,夫妻生活质量直线下滑。

有专家揭秘,脑力疲劳是导致中年男性体质下降、诱发疾病、最终死亡的主要原因。社会学家在一次婚姻调查中发现:25%的中年男性因为“性力疲劳”导致性功能下降,造成夫妻性生活不和谐。性力疲劳已经成为现代家庭“婚姻路上的红灯”。

男人累了倦了疲劳了,别忘了给自己多些关怀,除了加强锻炼,选择合适的养生保健品是关键,中年男性的养生保健尤其重要。面向中高端人群的还能虫草含片已成为众多优秀男士的首选,还能虫草含片,是纯天然虫草精华,是越来越多都市男性的必备品。

“还能”虫草含片,补充纯天然能量,无任何激素,运用德国超微粉碎制药工艺,极易吸收。3分钟即完全分解,2小时就起效,每片功效持续时间长达3天,无任何副作用,更能补充体能、增强免疫。服用后精力充沛、工作再忙也不感到劳累,立刻缓解脑力、精力和性力三大疲劳危机。对于脑力疲劳者:三天一片,缓解脑部供血不足和微循环缓慢的疲劳感;对于精力疲劳者:可迅速补充能量,有效缓解身体机能的疲劳感;对于性力疲劳者:舌下含服,三分钟起效,迅速解除力不从心感,夫妻性生活重返和谐。本报读者可拨打025–68152090咨询。

南京建国男科医院
JIANGUO ANDROLOGY'S HOSPITAL OF NANJING
男人自己的医院

全国“十佳”男科医院
中国名医协会理事单位
南京市消费者协会评为“诚信单位”
中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
全国男科疑难病专家会诊中心
海峡两岸卫生交流协会男科技术大陆对接单位

男科金牌技术
成就健康男人

太空光动力技术治疗前列腺疾病 安全拯救男人前列腺
高能聚焦电场,突破传统,全方位治疗,标本兼顾,有效解决前列腺疾病反复发作、久治不愈的难题,使广大男性走出前列腺疾病的“围城”,获得身心全面健康。

CRS智能潜透兆波技术治疗泌尿感染 有效清除泌尿生殖感染
针对根本,全效治疗,破解了泌尿生殖感染反复发作、不易痊愈的难题。

动脉血管激活技术治疗性功能障碍 让男人重拾尊严与自信
针对每位患者的不同情况制定个性化的诊疗方案,融合中西医结合的综合疗法,精确分型,对症治疗,真正让广大男性摆脱性功能障碍的束缚,重获“性”福生活。

阴茎敏感神经降低术治疗早泄 重塑男人可持续能力
采取有选择性的阻断阴茎敏感神经分支,减低龟头皮肤敏感度的原理治疗早泄。手术后,可降低阴茎头的敏感性,延长射精潜伏期,提高患者的性生活质量。

光波离子技术治疗包皮包茎 无痛解除男人的“紧箍咒”
男科专家亲自在净化无菌手术室操作,微创、无痕、安全、美观。针对生殖整形复杂手术,均安排男科专家会诊,免会诊费。

定性排查介透技术治疗不育 破解男性不育之谜
采取夫妻同治原则,男方按尿道、前列腺、精囊输精管、附睾、睾丸、性激素、性功能、射精能力、免疫因素、精子质量等顺序逐一排查,找出异常部位,进行针对性治疗。

男科疾病自测表
※是否有尿频、尿痛、尿等待、尿道灼热的症状----------□
※是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白、排尿不畅的症状--------□
※是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状----------□
※是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状----------□
※是否感觉尿道像蚂蚁在爬并伴有微痒的症状----------□
※是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状----------□
※是否有生殖器红疹、起水疱的现象----------□
※是否有阴囊肿大、疼痛的症状----------□
※是否有性功能减退、神疲乏力的症状----------□
※是否有腰膝酸软、房事时间过快的现象----------□
※是否有包皮过长或龟头不能外露的现象----------□
注:如果您已发现上述症状的1–2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3–4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。

哪些疾病应该看男科?
急/慢性前列腺炎、尿道炎、龟头炎、阳痿、早泄、性功能障碍、不育、包皮包茎、病毒疣/疹、泌尿生殖感染等

男性健康热线:025–5223 8888 地址:南京市长乐路238号(武定门旁) 网址:www.jg91.com 门诊时间:8:00—21:00 无假日医院