

自动取精机取精逾千仅三成正常

工作压力、应酬、吸烟、喝酒、熬夜等让男人频亮红灯

■记者 徐焰 通讯员 朱文青

自动取精机,网上笑谈能“站着把钱赚”。笑话归笑话,但长沙市中心医院泌尿男科中心对千余份自动取精机留取的精液标本分析却让人笑不起来,其中各项数据完全正常的男性仅占30%。

10月28日是“男性健康日”,该院提供的精液标本分析显示,环境污染、压力大、作息不规律和烟酒无度等导致男人们精子质量、活力下降。

【调查】精子质量下降 男性变“脆弱”

近年来,我国男性的精液质量正以每年3%~5%的速度下降。主要表现为精子总数降低、未成熟精子增加、畸形率增高、存活率下降等。长沙市中心医院泌尿男科中心对自动取精机留取的1000余份精液标本分析,各项数据完全正常的男性只占到30%,精子活力下降的占50%,无精症占20%,白细胞超标的占60%(提示可能有前列腺炎)。

此外,近年来,高血压、冠心病、糖尿病、腰椎间盘突出、胃病甚至猝死在中青年男性中占的比例也逐渐升高。长沙市中心医院近半年来对市民的体检统计数据显示,其中血脂增高者26495人,血压增高者7995人,血糖增高者3502人,16岁至45岁之间的男性占“三高”者25%~30%左右,且逐年上升。

【分析】压力及不良生活方式是诱因

“精子质量下降、精子活力降低和精子形态异常等,都可能会影响男性生育能力。”长沙市中心医院泌尿男科中心主治医师肖小旺解释,这主要和环境污染、工作压力过大、作息不规律、烟酒无度和忽视健康等有很大的关系。而这些不良的生活方式所引发的恶果绝不仅仅是精子质量的下降。长沙市中心医院心血管内二科主任陈然表示,很多中青年人原本身体健康,但如果长期处在高强度工作压力和持续熬夜等疲劳状态下,且饮食未加以节制、缺乏锻炼就很容易滋生像高血压、冠心病、糖尿病、腰椎间盘突出、胃病等疾病,在过度劳累时甚至可以诱发潜在的心源性疾病,如劳累后胸闷、呼吸困难或夜间阵发性呼吸困难等症状,甚至引发猝死。

【盘点】六大不良行为让健康溜走

应酬、烟酒加咖啡、熬夜等让在现代压力下生存的男人们欲罢不能。但医生表示,这样的放纵只可能会让你的健康溜走得更快。

不良方式一:很多男性每天坐在电脑前的时间在8-10小时以上,出门就是坐车,这使得颈椎病和腰痛病、泌尿结石的发病率大大提高。

不良方式二:极度缺乏体育锻炼。

不良方式三:有病不求医。有病时自己胡乱买药解决,导致错过最佳的治疗时间,小病积成大病。

不良方式四:随着工作节奏加快,不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

不良方式五:一些男性很少和家人交流,即使家人主动关心,也常抱以应付的态度。

不良方式六:忙于应酬,吸烟、喝酒、熬夜的机会多,“硬汉”最终成了“病汉”。



工作人员正在展示采集的精液样本。

一周问诊

吃螃蟹+啤酒 为何痛得不能走路

四五只螃蟹就几瓶啤酒下肚,60岁的老张突然膝关节肿痛,不能走路了。到医院检查才发现,原来是这顿丰盛的重阳宴让他突发痛风。

秋风起,大闸蟹受到了食客们的热捧。而最近医院骨科门诊显示,因为吃螃蟹、火锅等食物导致痛风的病人增加了不少,这些病人大都有个通病,就是吃美食时必然有啤酒作陪。

长沙市第三医院骨科副主任医师任朝晖介绍,痛风是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病,除高尿酸血症外,可表现为急性关节炎、痛风、关节畸形、肾炎和尿酸性尿路结石等。男性发病率是女性的20倍,40岁以

上的中年男性特别好发。其中,每日筵席不断者占发病者的30%,常吃火锅者发病更高。“长沙人有吃夜宵的习惯,夜宵里的烧烤、干锅、火锅、动物内脏等都是高嘌呤的食物,配上啤酒更是火上浇油。近期门诊接诊的多名痛风患者基本上都是这种情况。”

如果美食过后,在午夜或清晨发现关节突然有红、肿、热、痛症状,不要简单地认为是关节挫伤,这很有可能是患上痛风的信号,要及时就医。任朝晖建议,痛风患者可多食水果、蔬菜等碱性食物,不要酗酒,荤腥不过量,不吃肉、豆、动物内脏和海鲜等,辛辣、刺激的食物也不宜多吃。

■记者 徐焰 通讯员 代师

湖南民营医院 在公办高校设助学基金

本报10月24日讯 今日,全国青联常委、南湖医院集团董事长李军从湖南环境生物职业技术学院党委书记罗振新手里接过兼职教授聘书,标志着我省首个民营医院与公立高校合作模式启动。

按照校企合作培养协议,南湖医院集团在湖南环境生物职业技术学院设立“南湖”班,李军担任首届“南湖”班班主任。为鼓励家庭困难的学生顺利完成学业、表彰学业成绩优秀的学生,学校设立了“南湖奖励基金”。

在受聘仪式上,李军说,此次受聘为学院兼职教授,将把自己的实践经验结合教学实际,为培养市场应用型人才做出新贡献。并希望通过此次校企联合能够打造“一个基地、两个平台”,即希望把南湖医院集团打造成湖南环境生物职业技术学院的教育实践基地,同时将医院打造成教育成果转化、人才战略储备的双平台。

据了解,南湖医院集团每年接收实习大中专毕业生200多人,安排就业毕业生50多人,此举揭开了南湖医院集团“人才战略”发展的新篇章,开创了民营医院与公立高等学校合作的新模式。

■通讯员 龙明雄

健康资讯

省级餐饮 安全示范县(区)公示

省食品药品监督管理局近日对拟确认的首批省级餐饮安全示范县(区)进行公示,分别是益阳市资阳区、株洲市攸县、娄底市娄星区和常德市汉寿县。公示时间截至10月31日。如对公示名单有意见和建议可通过传真(0731-88633381)或邮箱(943353337@qq.com)向省食品药品监督管理局餐饮保健食品化妆品安全监管所反映。

■记者 徐焰

近200名献血者获体检卡

重阳节这天,长沙市近200名爱心献血者免费获得了长沙血液中心提供的价值500元左右的体检卡,献血者或其父母任一方可以凭卡到相应医院享受健康体检。据悉,这些献血者都在2010年1月1日—2012年6月30日期间捐献全血3次以上或捐献机采成分血6次以上,可在中南大学湘雅医院、湖南省人民医院等20家医院享受到贴心体检。

■记者 徐焰 通讯员 熊军