

在中国，每100人中只有区区24人几乎在每次性生活中都能达到高潮，那么在长沙呢？从10月1日到10月31日；长沙男性性健康性福指数调查”活动将持续一个月，中国性学会常务理事马晓年教授称：将通过此举了解长沙市民的生殖健康与性生活状况。

# 长沙男人性福吗，请你来发言

## 长沙男性“性”福指数大调查启动 市民可在网上填写问卷调查表

1 受访者均为18岁—50岁的男性

该活动得到卫生部、国家计生委、国家食品药品监督管理局、国家中医药管理局、全国妇联等单位大力支持，由三湘都市报与中国性学会、湖南省红十字会、金腰带中国男性关怀公益工程、长沙博大泌尿专科医院、湖南红网、有问必答

网、39健康网、联合健康网共同发起问卷调查。据活动组委会介绍，问卷内容包括“您的生活状况、您对健康的态度、您自身的健康状况、您的性生活状况、您的个人情况”五部分。每部分均设有不同问题及选项，共计36

个小问题。受访者均为18岁到50岁之间的男性。职业以白领、管理者、教师、医生等专业技术人员为主，学历以高职、大专和本科为主。参与调查的男性家庭情况以“三口之家”、“已婚但没有孩子”、“单身居住”人士居多。

2 性生活质量问题是中国人的缺憾

在最新出炉的《杜蕾斯全球性福指数》调查报告显示：意大利人、西班牙人、墨西哥人和南非人是享受性高潮频率最高的人群，其中66%的人几乎每次性生活都能达到理想的状态。值得注意的是，这一数字几乎是中国人的3倍，由此可

见，性生活质量问题已经成为了中国人的缺憾。调查还表明，在全球范围内经常获得性高潮的人群中有58%的人对于性生活中的情感交流表示满意，而在绝少获得性高潮的人群中这一数字降至29%。中国人也在一定程度上享

受性高潮，在经常获得性高潮的人群中，86%的人感到性生活轻松自如，但是只有58%的人对自身的心理健康感到满意。放眼全球，在那些经常获得性高潮的人群中，有48%的香港人、60%的马来西亚人和74%的法国人都保持着心理健康。

### 相关链接 怎样参与问卷调查

“长沙男性性健康性福指数调查”活动已经启动，这项持续一个月的调查活动欢迎广大男性朋友踊跃参加。为了避免直接面对面调研的尴尬，长沙市民可在<http://www.boda0731.com/>填写问卷调查表，受访者可通过网络直接发送调研结果。同样在收到问卷调研后，根据受访者资料邮寄精美礼物1份。此外本次调查为有奖调查，活动将随机方式产生中奖者，奖品丰厚，受访者请在答卷完毕后如实填写真实的姓名、联系方式、通讯地址。一等奖为高档数码相机一台，二、三等奖均有丰厚奖品。

■通讯员 段恋 记者 邢云

# 我省20岁以上糖尿病发病率翻3倍

## 专家提醒：可通过饮食、运动、药物、自我监测等多种途径预防

本报10月15日讯 “未诊断率是目前糖尿病防治面临的最大挑战之一。”近日，一辆为糖尿病患者及高危人群量身定做的诺和诺德健康大巴车停靠在贺龙体育馆南广场，为长沙市民带来最前沿的糖尿病防治知识。同时，湖南省糖尿病委员会主委、湘雅二医院内分泌科主任周智广教授，湖南省内分泌学会副主任委员，湘雅医院内分泌科

主任雷闽湘教授等10余名专家为市民义诊。国际糖尿病联盟(IDF)最新数据显示，全球范围内每10秒钟就有1个人死于糖尿病相关的疾病，2个人被诊断为糖尿病患者。据周智广教授介绍，2007—2008年我省糖尿病流行病学调查显示，我省20岁以上人群糖尿病发病率已从1994年的3%上升到10%以上。此次调查发

现的糖尿病人中，65%的患者在接受调查之前都不知道自己患上了糖尿病，且相当一部分患者是30—40岁的人群。周智广提醒，有糖尿病家族史、生育过巨大儿(4公斤以上)的妇女等糖尿病高危人群，应定期检测血糖，及早发现糖尿病，并通过饮食、运动、药物、自我监测和健康教育等多种途径，预防糖尿病及其并发症

的发生。据悉，诺和诺德健康大巴车中国行活动就是为了让大众更全面、详细的了解糖尿病的相关知识而发起。该车计划从2008年起在中国境内行走3年时间，预计覆盖全国100多个大中城市。据了解，长沙站是诺和诺德大巴车健康之旅2009年收官之作。

■记者 邢云

### 医生在线

## 秋季补水多喝蜜

营养学家提出，季节进入秋天，要多喝蜜，这是为什么呢？这因为，秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点，那么，我们人体就必须经常给自己“补液”，以缓解干燥气候对于我们人体的伤害。多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。但是，如果我们光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。水份进

入人体后，很快就会被蒸发或排泄出体外。要有效对付“秋燥”，我国自古就有“晚晚蜜汤”这一说法，即适时补充蜂蜜。蜂蜜主要成份是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。《本草纲目》记载：“蜂蜜有五功：清热、补中、解毒、润燥、止痛。”现代医学也证明，蜂蜜对神经

衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于这些疾病的康复，而且还可以防止秋燥对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。从而使人体健康长寿。所以说白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真是一举三得。

■湖南省儿童医院 刘月月

## 吃完粗粮多喝水

近年来，吃粗粮逐渐成了一种时尚。不过，粗粮虽好，也不能乱吃。因为粗粮中含有较多纤维素，需要有充足的水分才能保证胃肠道的正常消化。一般来讲，多吃一倍纤维素，就要多喝一倍水。所以吃完粗粮后，要多喝两杯水，一般饭后一小时后饮用最好。最后提醒大家，成人最好每天吃50—100克的粗粮，品种多一些更好。老年人和孩子胃肠道功能较弱，不要一次吃太多。

■据当代健康报

### 经济信息

## 乙肝抗病毒治疗必须走好“三步棋”

乙肝病毒很难被彻底根除，所以慢性乙肝抗病毒治疗的总体目标是长期地抑制乙肝病毒的复制，减少和防止肝硬化、肝病晚期的发生。湘雅医院传染病科的谭德明主任指出，乙肝抗病毒治疗是个长期的过程，有的患者中途停止前进，有的没有很好的遵循医嘱，在治疗上走了弯路。要顺利走完抗病毒治疗这条

路，走好“三步棋”很重要。第一步棋：慎选初治抗病毒药物，坚持“三个减少”乙肝抗病毒治疗需要患者做到长期规范用药。谭德明教授指出，在首选乙肝抗病毒治疗药物时，一定要做到“三个减少”。即尽量减少患者经济负担、减少长期使用药物的副作用、减少和防止肝硬化、肝病晚

期的发生。做到“三少”有利于患者做好长期规范抗病毒治疗。谭德明教授认为，为保证患者能坚持规范的抗病毒治疗，医生必须考虑到患者的经济情况和支付能力，在选择初始治疗方案时慎重考虑，选择患者能够规范服用至少3—5年的药物。国家已将某些核苷酸类药物(如拉米夫定)列入医保目录，在多个城市还被纳入门诊特保目录。慢性乙肝抗病毒治疗的最终目标是减少和防止肝硬化、肝病晚期的发

生。因此，在选择初治药物时，重要的是要选择能通过长期抑制乙肝病毒复制而减少肝硬化和肝病晚期症状发生的药物。当前已有拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦和替比夫定等口服抗病毒药物应用于临床，据谭德明教授介绍，拉米夫定用药时间最长，已有十年临床用药经验。数据证明长期使用拉米夫定后，肝硬化和肝病晚期症状能分别下降55%和51%。第二步棋：在第6个月评估治疗方案

## 湖南女性健康短信咨询台

主办单位：湖南省女性健康关爱中心 三湘都市报

移动、联通、小灵通用户发短信至：15084811116，发送0.1元/条，接收免费

15111 88886：请问子宫肌瘤已有3.8×4.1×2.6大，能做不开刀的微创手术治疗吗？

李育红专家：治疗子宫肌瘤不开刀的微创手术主要是超声消融刀治疗和腹腔镜治疗。这两种方式有不开刀、不切除子宫、出血少、痛苦小、恢复快等优点。你现在的肌瘤情况可以做微创手术，具体适合哪一种要结合其他检查情况。

13975 88884：我25岁，结婚2年一直没有怀孕，检查只有宫颈重度糜烂，其他都正常，我爱人也

没有什么问题，请问我为什么会不孕？李育红专家：导致不孕的因素很多，重度宫颈糜烂对怀孕是有一定影响的，如果你们夫妻二人其他方面的检查都没什么问题，建议你先治疗好宫颈糜烂再做怀孕计划。

13989 88881：我想咨询下卵巢囊肿方面的问题，我31岁，去年查出右侧卵巢囊肿，我听说现在有用不开刀的技术可以直接消除囊肿，还可以怀孕，是真的吗？

李育红专家：目前治疗卵巢囊肿可以药物或手术治疗，比较先进的手术治疗主要有腹腔镜微创手术治疗和导航微创电极式微创治疗，后者就是你说的不开刀手术，伤害小，无痛苦，出血少，治好后有可能怀孕。

13907 88888：我是一名输卵管堵塞很严重的不孕患者，多年四处求医，一直没有怀上，非常痛苦，请问我该怎么办？

李育红专家：对于输卵管堵塞的不孕患者，现在有宫、腹腔镜下联合输卵管疏通术效果比较好，建议您到正规三甲医院找不孕专家进行这方面治疗，技术可靠收费也正规，祝您好孕！

(本平台承诺：完全保密咨询人员个人信息，杜绝发送垃圾短信。晚上8点至第二天早晨6点接收的信息，将由专家于第二天上班时间回复，敬请谅解！)

## 女性吃素有助缓解经期疼痛

《美国妇产科医学杂志》刊载的一项研究指出，吃素有助于缓解痛经。即使不吃全素，每天补充大豆或蛋白质粉，也能改善经前症候群和痛经现象。

研究发现，蔬菜、豆类等低脂肪饮食，可改变体内调节性激素的结合球蛋白，进而减少引发痛经的物质合成。特别是大豆，富含一种植物性的雌激素，抑制痛经的效果最为显著。也曾有研究发现，不饱和脂肪酸可抑制雌激素的分泌，减轻痛经程度，而不饱和脂肪酸多存在于植物性脂肪中，所以吃素能达到抑制痛经的目的。

■据当代健康报

接受治疗后的第六个月时评估治疗方案是关键，因为关系到评估初选的抗病毒治疗方案是否有效，是否需要调整方案。第三步棋：二个坚持可让“滴水穿石”走完第一和第二步，患者所需要做的就是“二个坚持”，即坚持长期规范服用抗病毒药物，并坚持定期去医院监测。在医生的帮助下走好“三步棋”，就一定走好抗病毒治疗的道路，最终战胜乙肝。