

2024年10月31日

星期四

第3160期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

服务读者 健康大众



健康知识“演”出来

2024 中国健康科普大赛(湖南赛区)总决赛圆满结束

本报讯 (记者 王璐 通讯员 张亚娜 李希 张恒娇) 为进一步推动全社会各行业、各部门更加重视疾病预防控制科学普及工作, 10月25日, 湖南省疾控中心联合中华预防医学会健康科普(湖南)基地、湖南省预防医学会健康教育与促进

专委会在湖南长沙举办2024中国健康科普大赛(湖南赛区)暨第九届“科普兴湘 健康圆梦”全省疾控系统健康科普总决赛。来自省市县三级疾控中心、医疗机构、高等院校等参赛单位的健康科普工作者及工作人员共300余人齐聚一堂, 掀

起健康科普热潮。

此次大赛在中国疾病预防控制中心、湖南省卫生健康委和湖南省疾病预防控制中心的指导下开展。

自今年9月以来, 省疾控中心在全省范围内共征集到音视频类、图文类和表演类等多种类型作品共

计700余件, 作品涵盖传染病防控、慢性病防治、妇幼健康、五大卫生等多个健康科普主题。针对表演类作品, 通过前期各市州层层选拔, 来自全省14组精英选手脱颖而出, 用创意和热情点燃健康之光。

总决赛现场, 选手们各展其能, 通过演讲、脱口秀、小品、情景剧等多种形式, 将复杂的专业知识转化为通俗易懂的科普内容。选手们以扎实的专业素养和出色的表达能力, 为观众带来了一场精彩纷呈的健康科普盛宴。以赛促学, 以学促行, 最终评选出大赛一等奖3名、二等奖6名、三等奖5名。长沙市疾病预防控制中心、湘潭市疾病预防控制中心、株洲市疾病预防控制中心、常德市疾病预防控制中心、怀化市疾病预防控制中心、衡阳市疾病预防控制中心及益阳市疾病预防控制中心获得优秀组织奖。

此次大赛为全省健康科普工作者提供了一个展示交流的平台, 有力地推动了健康科普事业的发展。下一步, 该中心将继续以科普大赛为契机, 通过全省各部门的共同努力, 继续加大健康科普工作力度, 创新科普形式, 提高科普质量, 更好发出疾控声音、讲好疾控故事, 让健康科普社会化、大众化、常态化和生活化, 使全省的健康教育科普水平再上新台阶, 为推进健康湖南建设贡献疾控力量。

患病了硬撑着, 不告诉家人, 懒得去医院; 得了生殖系统的疾病, 更是怕损名声, 拒绝就医甚至沟通, 这是不少男性的心态。男性易患哪些疾病? 整体健康状况如何? 怎样科学防治? 10月28日是第25个中国男性健康日, 记者就此专访中南大学湘雅三医院男性病中心主任龙智教授。

男性面临四大健康问题

“我们常说男人是钢, 是一个家庭的顶梁柱, 社会观念也普遍认为男性是强者, 但实际上他们在身心方面也易‘受伤’。”

龙智教授自2005年博士毕业后一直从事泌尿外科工作, 擅长前列腺疾病、男性不育、性功能障碍、精索静脉曲张、生殖器疾病等的诊治。他表示, 男性主要面临以下四大健康问题的挑战。首先是性健康问题, 有近一半的男性受到性健康问题的困扰, 特别是勃起功能障碍, 总体患病率高达49.69%; 而且这个问题呈现年轻化趋势, 30岁以下男性患病率达20.85%。其次是不育, 在已婚家庭中

关注“他”健康 告别“男”言之隐

本报记者 陈艳阳 通讯员 隆金松 蒋凯

不孕不育问题占15%, 其中男性原因占了一半。再次是随着年龄增长, 男性会普遍面临前列腺疾病, 包括前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌等的困扰。除了这些男性特有的问题, 心血管疾病、肺部疾病等慢性疾病, 对男性的威胁也不小。

综合治疗 摆脱“难言之隐”

“男性好面子, 讳疾忌医的情况较为普遍, 这导致很多患者没有得到及时的诊治。实际上, 随着诊断和治疗技术的日益进步, 绝大多数男性疾病是可防可治的。”

男性疾病发病包括心理因素、血管性因素、神经性因素或者内分泌因素等诸多方面, 龙智教授表示, 在临床工作中, 医生会全面考虑, 为患者制定个性化的综合治疗方案。

比如男性性功能障碍, 像勃起功能障碍和早泄这些问题, 会根据具体情况开具相应的药物, 并采用

一些物理辅助治疗。有不少中年男性出现勃起功能障碍, 经过检查却没有明显的器质性病变, 医生深入沟通后发现和长期的精神紧张如压力过大、担心失业、家庭矛盾等有关。针对这种情况, 医生一般会进行心理疏导, 教给他放松的技巧, 比如深呼吸、渐进性肌肉松弛训练等。同时, 建议夫妻一起进行性心理治疗, 改善彼此间的沟通和互动, 并配合口服药物辅助治疗。经过一段时间的综合调理, 这种心因性的勃起功能障碍大多会恢复正常。

又如男性不育症, 致病原因是多方面的, 医生会先进行全面的检查, 找到病因后再治疗。来自湖南娄底市30岁的张先生, 结婚3年一直没有孩子, 就诊时整个人非常焦虑。经过详细检查, 发现他患有少精症, 并伴有精索静脉曲张。于是医生首先为其实施了显微镜下精索

静脉曲张术, 以改善睾丸的血液循环。术后又给他开了一些能提高精子活力和数量的药物。针对工作压力大, 经常抽烟、饮酒的情况, 要求他戒烟戒酒; 同时要注意作息规律, 避免熬夜, 增加慢跑、游泳等有氧运动。一段时间后, 张先生的精子质量有了显著提高, 今年9月份他和妻子终于迎来了自己的宝宝。

多方努力 共同提升男性健康意识

“男性疾病的高发病率及低龄化, 对患者自身、家庭、社会及人口发展均会带来不良且深远的影响, 必须高度重视, 多方努力。”龙智教授介绍, 中南大学湘雅三医院男性病中心作为湖南省医学会男科学专业委员会主任委员挂靠单位, 近些年来做了大量的相关工作。目前已牵头举办十三届湖南省男科学学术年会、三届新湘雅男性性功能障碍诊治技术培训班和学术论坛, 推动了湖南省男科疾病诊治规范化建设和发展。同时, 经常组织大型义诊活动, 举办健康科普讲座, 提升整个社会对男性健康的认识。