



2012·健康中国人

2012年9月5日 星期二 见习编辑卢小伟 美编陆薇 校对汤吉

俗话说,男子汉大丈夫,站如松,坐如钟。为塑造形象,男人们的站姿、坐姿颇有讲究。但是,当背过人去、躺在床上休息放松的时候,各种各样的坏习惯就被一股脑给忽视了。长沙东方男科医院的专家表示,事实上,男人的“睡相”比站相更重要。养成良好的睡觉习惯,不是形象问题,而是关乎男人的生殖健康。



趴着睡?侧着睡?还是裸睡? 保护生殖健康 男人要有“睡相”

壹 趴着睡,当心损害男人的“小冰箱”

不少男性会问“趴着睡不好吗?趴着睡能睡得踏实啊!”事实上,男性趴着睡,即俯卧,不仅压迫内脏,导致呼吸不畅,久之损害内脏功能,更会压迫生殖系统:

● 阴茎受到压迫,阻碍血液循环,容易造成频繁遗精,使男性出现头晕、乏力等症状,影响正常的工作和生活。年轻人本来就对阴茎刺激反应敏感,更不要采取这种睡姿。还有,频繁遗精的人也要当心这种睡姿加重病情。

● 另外,阴囊是男人“小冰箱”。它需要保持一个恒定的温度,才有利于精子的生成。趴着睡会使阴囊温度升高,又不容易及时散热,所以对精子生长有一定影响。

贰 左右侧卧,容易出现扭转和“打结”

由于心脏位于身体左侧,当男性采取左侧卧的睡姿时,心脏会受到压迫,男性全身的血液循环会变慢,包括生殖器官的血液循环。当生殖器官长期得不到充足的血液供应时,有可能引发男性勃起功能障碍。

那右侧卧好吗?右侧卧既不会压迫心脏,又不压迫阴囊,应该是不错的睡眠姿势吧?的确,右侧卧既不会压迫心脏,也不会压迫生殖器官,算是一种较好的睡姿,但并不是每一位男性都适合右侧卧的睡姿。医学专家发现,无论是左侧卧还是右侧卧,都有可能发生——睾丸扭转。

睾丸“居住”在阴囊内,左右各通过一条叫做精索的组织与身体相连,精索长有为睾丸提供血液循环的血管,男性在采用侧卧睡姿睡觉时,睾丸和阴茎被挤压在两腿之间,所承受的压力比站立时要明显得多,部分男性、尤其是青少年睡觉时动来动去,双腿也扭来扭去,有可能把精索也“扭”成了一团,出现扭转和“打结”的情况。

由于给睾丸供应营养和排出代谢物的血管从精索中通过,一旦精索发生扭转,睾丸就得不到营养,代谢物也不能排出,若扭转时间超过12个小时,睾丸就有可能缺血、坏死。因此右侧卧也不是男性最好的睡姿。



叁 仰卧、裸睡,适合男性的“睡相”

俯卧不好、侧卧也不好,究竟哪种睡姿对男性才最好呢?其实,仰卧才是最适合自己的睡姿。男性选择仰卧的睡眠姿势,并自然分开双腿,既不压迫内脏和生殖器官,也能避免发生阴囊扭转,可以给阴囊、阴茎充分的活动空间,能有效散热,促进生殖器官的血液循环,对生殖系统健康、性功能最有好处。

长沙东方男科医院的专家还建议,在夜深人静的时候,不妨尝试裸睡。对习惯了“和衣而卧”的中国人而言,裸睡如同“开门见山”,很多人一开始觉得裸睡难为情,一时还难以接受。男性健康专家指出,其实,科学合理地选择裸睡确实有诸多好处,特别是对男性生殖健康裨益良多。

从预防生理功能障碍来说,脱衣而眠,对于忙碌了一天的男人来说,有利于气血流通,使体内阳气舒展畅达,精子变得更活泼。

同时,从治疗生理功能障碍来说,裸睡有种无拘无束的自由快感,临床研究已证明对治疗紧张性疾病的疗效颇为明显,对于男性由于焦虑、紧张造成的生理功能障碍也有效果。

■整理 卢小伟

功能障碍要分型诊治 微创数控技术成福音

健康连线

繁重的工作压力、快速的生活节奏,不良的饮食习惯,数重压力之下很多都市人的身体状况明显呈现亚健康态势。对于男性而言,勃起功能障碍(ED)可谓最难以启齿的疾病。而自“男性功能障碍数控分型诊疗系统”在长沙东方男科医院临床推广应用以来,规范了相关疾病的诊疗流程,提升了治疗精度,为众多患者带来了福音。



专家推介

田龙
东方男科
特聘专家

我国男科学博士后第一人,师从中国工程院院士郭应禄。在男性功能障碍及高端男科手术领域有着资深造诣。已成功为1000多名ED(男性功能障碍)患者成功实施男性器官动脉搭桥术、静脉曲张术。

患者数量庞大 ED影响幸福警讯健康

报告显示,全球共有1.52亿男性患有ED,其中中国城市人口男性ED患病人数约有2600万,且还处于不断增长的态势。ED不及时治疗,会大大降低男性及其伴侣的生活质量,还可导致男性抑郁、缺乏自信或其他精神问题。据长沙东方男科医院特聘专家、中国男科博士后第一人田龙教授介绍,以往人们多认为ED主要由心理因素引起,但现在越来越多的资料显示,50%以上的ED是器质性因素所致,或心理性ED和器质性ED发生交叉,相互作用。

“更为重要的是,出现ED可能是身体有其他疾病隐患的警讯。”田龙博士强调,ED和其他如高血压、动脉硬化等心血管疾病存在相同的血管发病因素,ED很可能作为这些疾病的先兆表现出来,可以帮助自己及早察觉潜在的疾病隐患并及时就医。事实上,95%的ED都能得到有效治疗。

最忌胡乱投医 ED数控分型诊疗成福音

长沙东方男科医院权威男科专家指出,功能障碍患者常因“羞于启齿”而忽视就医,还有一部分人会因诊断模糊、治疗盲目而依然不见好转。

男科专家指出,解决这一难题不仅要患者要有积极的心态,也要求医院采用

更加先进的诊疗模式。而长沙东方男科医院紧跟当今医学潮流,通过大量临床研究,以及巨资引进欧美高端诊疗技术的基础上,首家实现男性功能障碍“数控分型诊疗”新模式。这标志着危害男性健康、影响家庭幸福的男性功能障碍在治疗上开始进入一个全新的时代,为众多功能障碍患者带来福音。

定性定位定量 临床实现精准判断、针对治疗

据介绍,长沙东方男科医院“性功能障碍数控分型诊疗中心”拥有数十种专业检测设备,按照国际最新标准,定性、定位、定量检测性功能障碍,精准快速鉴别各类性功能障碍。大致而言,属于静脉血管性的ED宜采用生殖微血管介入术;器质性ED宜采用中医经络数控起勃法并结合药物治疗与心理疏导。

【生殖器静脉显微阻滞术】

目前国内最先进的治疗ED的技术,它通过美国进口尖端仪器进行拍片、造影,对病变部位进行精准定位,只需在显微条件下阻断3-4条回流静脉,就能一次性解决勃起功能障碍问题,使男性生理功能恢复至年轻状态。

【中医经络数控起勃法】

根据传统中医经络原理,刺激人体相关穴位,活跃脊髓性中枢系统;同时通过负压吸引作用于男性外生殖器,促进阴茎动脉血管扩张,激活器官血液循环,促进阴茎迅速勃起,并达到足够的硬度。

别把切包皮当成“小”手术

目前,市面上各种包皮切除术很多,但值得注意的是,很多男性非友并不清楚自己是哪种手术、怎样手术、到哪里接受手术等,只是听医生说需要手术,便羞羞答答、遮遮掩掩、糊里糊涂地就接受了手术。有资料显示,近年来包皮手术失败现象呈逐年上升趋势。

据男科微创手术设计师蒋毅主任介绍,成功的包皮手术术后恢复快,无不遗憾,既能防治男性疾病还能增强男性能力,降低女性妇科疾病感染几率;而失败的包皮手术,不仅无法达到以上效果,严重的还会出现包皮切割长短不对,术后出现牵扯、长期不适、伤口粗糙、阴茎组织局部坏死等情况。

“三包”问题作为一种男性先天生理缺陷,越早治疗越好。长沙东方男科医院“自然态”包皮整形项目是包皮过长、包茎、包皮嵌顿的高端手术项目,兼具欧洲医学的情趣与东方医学的灵动。先经术前评估,选择最合适的位点实施包皮微创切除和完美修复,并精准控制切口深度;针对患者实际情况实施显微下精微手术;术与实时精密缝合,避免组织及皮肤牵拉;不仅在视觉上美观大气、浑然天成,知觉层面更自然灵活,从心理和生理上共同保证器官功能的体现。

健康热线
0731 8868 6666

院址:长沙市芙蓉广场西南侧
官方网站:www.csdfnk.com