关注男性 关爱健康

10.28是男性健康日，男性健康再次成为社会关注的焦点。男性健康并没有随着生活质量的提高而逐步改善，而且，很多疾病有年轻化的趋势。男科专家表示男性对健康应重视。

关心 超过35%的男性 不关心健康

男性在家庭生活及社会工作中负有重任，特别是处于30岁～50岁这一年龄段的男人，上有老、下有小，每天都承受着巨大的工作与精神压力，加上为各种应酬而经常抽烟、喝酒以及无规律的饮食，很容易诱发前列腺炎、性功能障碍、生殖感染等疾病。

但是，据一份“男性健康现状”调查的结果显示，超过35%的男性不关心自己的健康，约32%的男性想关心自己的健康，但不知道怎样关心。

男科专家提醒，男性也应关注自己的健康，如每年定期参加健康体检，积极参加体育锻炼，保持良好的生活习惯，出现疾病症状，及时规范就诊等。

体检 近67%的男性 从不参加体检

在接受调查的男性朋友中，近67%的男性认为“我很健康，没必要检查”，而每年定期体检的男性，不足15%。

调查显示，很多ED（勃起功能障碍）患者同时还伴发慢性疾病，如神经衰弱(14.7%)、高血压(11.5%)、糖尿病(9.4%)、高血脂(8.9%)、前列腺疾病(7.9%)、心脏病等(3.7%)。可见，引起男性勃起功能障碍的原因是多方面的，而ED与慢性疾病的交叉，也让ED成为男性健康的晴雨表。

男科专家指出，治疗ED，不是简单壮阳补肾。需在科学检测的基础上，明确病因，然后进行针对性的治疗，否则可能引起副作用。比如壮阳药中多含有PDE5抑制剂的成份，这对男性勃起具有一定的作用，但对高血压患者却存在危险。

可以说，ED不只是关于性福，还可能关乎生命质量，患者大意不得，应及时就医，40岁以上的患者最好每年都做一次健康体检。

长沙五洲泌尿专科医院男科专家也指出，定期体检可以尽早发现影响健康的不良因素和没有出现自觉症状的疾病，进行早期的干预、调理或治疗，将其消除于萌芽状态。

同时，专家也强调，不仅中老年人要做体检，从婴幼儿开始，男性就应建立常规男科检查的观念，因为不同年龄段有不同的检查重点。如儿童及青春期是睾丸生长发育的关键阶段，隐睾、扭转、精索静脉曲张发病率较高，此外，包茎、阴茎短小等也较常见。

中青年男性朋友正处在性活动比较频繁的年龄段，男科检查应注重前列腺和精子活力状况。有性生活不洁史者还应做病原体检查，以争取最佳治疗时间。

习惯 超过90%的男性 生活习惯不佳

据“男性健康现状”调查显示，68%的男性，缺乏体育锻炼；而超过90%的男性有吸烟、酗酒、喜食高脂肪食品等不良习惯。

男科专家指出，生活方式与人们的身心健康密切相关，许多不良的生活习惯都可能成为诱发疾病的原因。吸烟、喝酒、久坐等就是导致前列腺炎发生的重要因素。而心理压力大，则是性功能障碍的重要原因。临床数据统计也表明，ED患者中，吸烟者较不抽烟者高出30%左右。

专家提醒：男人要想保持健康的体魄，一定要养成良好的生活习惯。如戒烟酒、忌辛辣，按时休息，积极运动，保持良好的心态及和谐的性生活等。

知识 55%的男性缺乏对于疾病知识的理解

据《2013亚太地区性行为和性满意度调研报告》的结果显示，中国人相比亚太其他国家或地区的人更加倾向于认为早泄是一种心理问题，有将近一半以上的人误认为早泄是由于疲劳、压力、焦虑引起，有超过25%的人认为性健康问题基本上都是同一种病，认为早泄和阳痿就是一回事。而这些对于性健康问题的认知误区是导致男性没有去医院寻求诊断治疗的最主要因素。调研报告的结果显示，在整个亚太地区导致早泄患者没有去医院的最主要因素就是55%的男性缺乏对于疾病知识的理解，而这个比例在中国更高，达到了68%。从报告结果还发现：仅有21%男性和22%女性认为早泄会导致感情或婚姻破裂。在整个亚太地区受到早泄困扰的男性中有77%没有去医院就诊，在中国同样也有76%的男性没有去医院就诊。

另有调查报告显示：57.3%的青少年对异性生理产生好奇，46.2%的青少年对生殖健康问题产生过疑惑，高达74.6%的青少年表示生殖健康知识多为“自学”，网络及影视作品是青少年生殖健康知识的重要来源。来自联合国人口基金会的研究表明，15至24岁的中国青少年承受的生殖健康风险日益增加，随着社会价值观念变化，越来越多的中国青少年对婚前性行为持开放态度，但仅有5%的受访者深入了解生殖健康知识。

面子 有近50%男性爱面子私自用药

有近50%男人患了男科疾病，不是盲目求治，就是自行服药，往往因为第一次诊疗不够规范、不够彻底而贻误最佳治疗时机，导致疾病久治不愈、反复发作。或因没有意识到病情的严重性，或因怕遇到到熟人顾及面子而不愿到医院看医生，往往选择买些口服药或仅仅打两针。事实上，很多小的医疗机构由于缺乏专业的技术设备、专家力量，或简单治疗或过度治疗，导致某些男科疾病在短期内加重或恶化，给后续治疗增加难度，给患者本人带来不必要的生理和心理负担。临床统计表明，有高达80%的男科慢性疾病都跟之前的不规范治疗有关。

尤其是老年男性，当出现尿频、尿急等症状，在没有做任何相关检查化验的情况下，便自行到药店买点消炎药服用，因为药不对症或治疗不够全面，病情总不见好转。从而迁延不愈已发展成为顽固性慢性前列腺炎，由此产生了腰骶部、会阴部疼痛及勃起困难等诸多并发症。

对此，长沙五洲泌尿专科医院专家告诫，男科疾病需要借助专业的检查及诊断设备，准确诊断病因，再给患者针对性制定治疗方案，给予合理用药及治疗，才能快速有效解除问题。

专家提醒

男性应关注自身健康

据调查显示，男性健康并没有随着生活质量的提高而逐步改善。长沙五洲泌尿专科医院专家指出，普及男性健康科学知识，倡导全社会关注男性健康问题，增强男性自我保健意识，仍然是要严肃面对的社会课题。

男科专家提醒，男性应关注自身健康，如定期体检，坚持锻炼身体，注意饮食、休息等。同时专家也强调，男性在出现不适之后，要及时规范就诊，不能硬扛着。错过最佳时机，可能加重病情，导致疾病复杂化。只有积极重视身体健康，才会让家庭更和谐。