

男性青春期的生理健康

□ 黄庆华

青春期即是从儿童成长为成人,也就是从第二性征出现到发育停止的阶段,是决定体格、性格、智力等的关键时期,科学地、健康地、顺利地度过这一时期至关重要。

《黄帝内经》记载:“丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天葵至,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极……”讲述的就是男性从孩童到青春期的生长发育过程。男性在生长发育过程中如果出现喉结、遗精,身高增高迅速,或者突然感到很烦躁,开始关注或者喜欢异性,很可能进入青春期。男性进入青春期的年龄为13~18岁;由于气候、体质、遗传、营养等因素的影响,青春期开始的年龄稍有差别。

青春期的分期

青春分期早期、中期和晚期。早期生长突增,第二性征开始发育;中期第二性征迅速发育,出现喉结、胡须,声调低沉、肌肉发达、出现体毛、腋毛

和阴毛;当性腺发育基本成熟,第二性征发育完成、骨骼趋向完全愈合,体格发育逐渐停止,就是晚期。

男性生殖器官的生理结构

男性生殖器分内外两部分。内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺,外生殖器包括阴囊和阴茎。这些器官在青春前期发育非常缓慢,进入青春后期,在促卵泡生成激素、促黄体生成激素及雄激素的作用下,开始迅速发育。

青春期的生理保健

进入青春期,由于神经和内分泌的影响,人体的形态和功能都出现显著的变化。

1. 正确认识遗精

遗精,是指进入青春期后的男性在睡眠时,由于外生殖器受到外界刺激或是白天过度劳累而引起的自动射精现象。遗精

是男性特有的生理现象,是青春期发育的重要标志。青春期后,健康男性均可发生。遗精多发生于14~16岁之间。如果一个月内发生1~2次遗精,是正常现象。如果遗精次数过频,甚至在白天出现遗精,则属异常。

遗精次数过频的原因多而复杂,常见有阴茎的包皮过长或包茎,生殖器官炎症,衬裤过紧过硬,睡眠时的仰卧或俯卧,看黄色书刊或黄色录像,频繁的手淫等。因此可以通过集中精力刻苦学习,课后积极参加文体活动,不看黄色书刊和黄色录像,加强体育锻炼和注意个人卫生来防止遗精次数过频,做到按时作息,勤洗澡,勤擦身,注意外生殖器的卫生,不穿紧身内裤。

2. 正确认识自慰

自慰行为是指在没有异性

参与时所有自我进行的满足性欲的活动。青春期后,在性激素的驱动下,会自然而然地产生性冲动,有的则用手淫的方法进行宣泄,释放性能量,缓解性紧张,这是一种不可避免的现实。中医认为,过度手淫耗精伤髓,大伤元气。因此不提倡、不过度手淫,偶有手淫也不畏惧、不恐慌。

3. 胡须的卫生

男性大约在14~15岁开始长胡须,先是上唇出现,然后是下唇,最后是下颏,这是男性第二性征的重要部分。

胡须只能刮不能拔,拔胡子不仅疼痛,而且极易损伤面部皮肤,毛囊及相邻的皮脂,引起毛囊和皮脂腺发炎形成疖肿,而且胡须所在部位正是医学上所说的“危险三角区”,容易引发颅内感染。

青春期的饮食建议

饮食中的营养,既是生长发育的基础,又是生命活动的主要来源。因此,必须注意营养和饮食卫生。

1. 合理搭配:人体需要的营养物质有蛋白质、糖类、脂肪、维生素、水和无机盐。豆制品、瘦肉、鱼、蛋等富含蛋白质食品;各种粮食等含糖类食品;肉、油、芝麻、花生等含脂肪食品;各种蔬菜、瓜果中还分别含有不同种类的维生素和无机盐。平时的饮食应注意各种营养物质的合理搭配,不挑食、偏食,养成定时定量的饮食习惯。

2. 不吸烟:大量的科学实验和统计调查结果已经证实了吸烟危害健康。烟雾中含有3000种有害成分,既导致心肌缺血和冠心病的发作,又伤害支气管黏膜,容易诱发癌症的发生。

3. 不酗酒:酒精对脑、心脏、肺、血管和肝等重要器官都有损害,还可引起消化道黏膜充血,导致食道炎、胃炎和胃溃疡。

(广西国际壮医院)

正确认识急性心肌梗死

□ 王冰 古情英 孙婷

急性心肌梗死是指冠状动脉完全闭塞,从而导致心肌细胞缺血、缺氧引起心肌坏死,使心脏功能受损的一种可危及生命的急性病症。冬季来临,冷空气活动频繁,是急性心肌梗死的高发期,急性心肌梗死从发病到开通梗死血管时间越短越好,可大大降低病死率和致残率。因此,早期识别、及早救治至关重要。

急性心肌梗死有哪些症状?

当身体突发持续胸痛或胸部压迫感,伴有大汗、晕厥或是呼吸困难等相关症状时,应怀疑有心肌梗死的可能。胸痛是心肌梗死最常见症状,一般比较剧烈,持续时间多在20分钟以上,位置常在胸前区、胸骨后等,多为闷痛、钝痛或压榨性疼痛。有的胸痛持续数分钟,但反复发作,也有急性心肌梗死的可能,休息或含服硝酸甘油常无明显缓解。有的还会出现左肩痛、背痛或是牙痛等,有的还会表现出消化道症状,比如恶心呕吐或上腹疼痛等。有些老年人症状不典型,可表现为腹胀、食欲下降等,有的表现为胸部不适感等,严重情况下也会出现休克表现,例如血压下降、脸色苍白及皮肤湿冷等。

急性心肌梗死的危害有哪些?

因心肌细胞的缺血耐受性差,缺血数分钟后心肌细胞就开始死亡,而且心肌细胞坏死是不可逆的,如果不能及时恢复心肌供血,会造成严重后果,甚至死亡。

急性心肌梗死可导致猝死。在我国,急性心肌梗死住院死亡率约6%~7%,偏远地区更高;心力衰竭、心律失常、血栓栓塞、心肌梗死后综合征,心肌缺血一般20分钟后心肌细胞就开始死亡,因为心肌细胞坏死是不可逆的,如果不能及时恢复心肌供血,会造成严重后果,甚至死亡。

怀疑急性心肌梗死该怎么处理?

当自己或身边的人发生心肌梗死时,一定要沉着冷静科学救治,争取宝贵的黄金救治时间。一是正确自救:绝对卧床休息。如有急救药,立即舌下含服硝酸甘油(血压正常)或速效救心丸,这两个药可以扩张冠脉,有效缓解症状。含服硝酸甘油或速效救心丸时要坐位或半卧位,避免站立。硝酸甘油每次含服一片,含化后仍有症状可再次含

服2次。速效救心丸含服时每次10~15粒,切记不可吞服。若用药5~10分钟,症状仍未缓解,可再含服一次;嚼服300毫克阿司匹林、口服300~600毫克氯吡格雷或口服180毫克替格瑞洛,它们可以抑制血小板聚集,防止斑块破溃时血小板聚集形成血栓。二是要及时拨打120,等待专业医护救治。

急性心肌梗死如何治疗?

急性心肌梗死的治疗以及时开通阻塞冠脉血管、恢复心肌功能为首要目的,治疗的核心是尽快开通闭塞血管,恢复心肌供血,目前开通血管的方法有药物溶栓治疗、介入手术治疗(急诊PCI)和冠脉搭桥手术三种方法。开通闭塞血管越早,坏死心肌越少,患者预后越好。

急性心肌梗死后注意事项

患有心肌梗死的病人治疗出院后,应谨遵医嘱规律服药,不能自行停药或加减药物;应戒烟、限酒,健康饮食,保持健康生活状态;应规范自己的作息时间,避免熬夜;应保持心态平衡,避免剧烈情绪波动;应根据自身身体情况适当运动,注意保暖。同时,要积极控制高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等心血管危险因素。

如何预防急性心肌梗死?

急性心肌梗死高危因素:高血压、糖尿病、高胆固醇血症、肥胖、吸烟、冠心病家族史等,这一类人更容易患冠心病。

急性心肌梗死的诱因有哪些?

作劳累、重体力劳动等加重心脏负担,导致心肌耗氧量猛增;情绪激动及精神紧张;暴饮暴食;长期熬夜、生活不规律;吸烟、大量饮酒;便秘;手术和创伤。冠心病患者在上述情况下,容易诱发急性心肌梗死。

如何预防急性心肌梗死?

1. 健康生活:戒烟、限酒;健康饮食,多食新鲜蔬菜、水果;规律作息,规范自己的作息时间,避免熬夜;保持心态平衡,避免剧烈情绪波动;迈开腿,加强体质锻炼,注意保暖。

2. 积极控制危险因素:积极治疗高血压、糖尿病、高脂血症等疾病,控制体重。

3. 定期体检:如有胸痛、胸部不适、心悸等症状,及时就医。

(广西国际壮医院)

产后身痛的中医康复

□ 闫鑫

产妇在产褥期内,肢体或关节出现酸胀、疼痛、麻木、重着等症,称为产后身痛,又称产后遍身痛、产后关节痛、产后痛风,俗称产后风,通常为产后6周内,症状包括产后颈肩痛、腰背痛、骨盆腔痛、全身关节痛等。

产后身痛的中医认识

《诸病源候论·妇人产后病诸候》记载:“产则伤动血气,劳损腑脏,其后未平复,起早劳动,气虚而风邪乘虚伤之,致发病者,故曰中风。若风邪冷气,初客皮肤经络,疼痛不仁,若乏少气。”明确地提出了产后气血不足,虚损未复,风寒之邪客之成痹的病机。清代《医宗金鉴·妇科心法要诀》概括产后身痛的主要病因有血虚、外感与血瘀。

产后身痛的发生与产褥期生理有关,妇人产时或产后失血过多,百节空虚,四肢百骸、经脉关节失于濡养,而致肢体关节酸楚、麻木、疼痛,此谓不荣则痛;妇人素体血虚,产后百脉空虚,腠理不密,风寒湿邪易乘虚而入,寒凝或热灼成瘀,客于肢体关节,凝滞气血,或余血未净,留滞经脉,经络阻滞,而痹阻经脉关节,发为疼痛,此谓不通则痛;妇人素体肾虚,因产伤动肾气,精血愈虚,腰为肾之府,肾主骨,肾精不足,失于濡养,故而出现腰膝或足跟疼痛。此外妇女产后常因哺乳或照顾新生儿操劳过度,经常长时间保持同一姿势,如怀抱婴儿哺乳、弯腰更换纸尿裤等,致使筋脉挛急,过度劳伤而发疼痛。综上,产后身痛病因病机多与气血亏虚,外邪痹阻,肝肾不足,劳伤血瘀有关,病位在全身各关节的筋骨肌肉,与十二经脉均关系密切。

产后身痛的西医认识

西医学认为,妇女产后出现的各种痛症,是因为妊娠后期及分娩时,由于骨盆各关节的活动性增加,以及体内激素的改变,导致关节韧带松弛、耻骨联合及骶髂关节轻度分离等,产后未能恢复所致。同时,妊娠期孕育胎儿、产后母乳喂养均需大量钙质供应,若母体营养未能满足此项需要,势必动用其长骨中储存的钙质来补充,因而也引起肢体骨骼疼痛不适或全身肌肉关节疼痛等症。

此外,脊柱与骨盆的生物力学结构具有协同性,产后妇女在哺乳或照顾婴

儿时等不良姿势,更容易引起颈椎、胸椎及腰椎肌肉、韧带、筋膜产生急慢性劳损,从而发生相应的病症。

中医治疗及预防调护

产后身痛因其具有内伤气血,外兼风寒湿痹的特点,故临床表现常以本虚标实为主。临证时,应重视疼痛的部位、性质、程度及经络循行,结合兼症与舌脉。注重益气养血、补肾强筋以固其本,活血通络、祛风止痛以治其标。

1. 药物泡浴:产后泡药浴,可通过热力和药力的双重作用,温通经脉,祛风除湿,祛瘀排毒,达到气血平衡,通经止痛,产后快速修复的目的。如瑶药“产后三泡”,采用大瑶山特有天然原生瑶药,如半荷风、黑老虎、鸡血藤、九节风、五指牛奶等组成。一般情况下顺产者于产后第3天开始泡浴,每天1次,连续3天,不仅具有疏通经络、化瘀镇痛的作用,还有促进产后子宫收缩、修复产道、减少恶露、补益正气、解除疲劳、增强免疫力、美白润肤、催乳生乳等功效。

2. 针灸并用:产后“多虚多瘀”,故治疗产后身痛以补气血为本,祛邪化瘀为标,针刺与艾灸并用,重视艾灸,多取关元、气海、膻中、肝俞、脾俞、肾俞、足三里、三阴交等穴。

3. 手法治疗:包括放松和整复,先放松痉挛的肌肉、韧带、筋膜,再用扳法整复患病的关节,特别适用于产后耻骨联合分离、骶髂关节紊乱、脊柱小关节错位等。

4. 适当理疗:根据病情适当选用理疗,如经皮神经电刺激疗法,选择特定的低频脉冲电流作用于患处,减轻渗出及水肿,促进血液循环和加速新陈代谢,消除炎症。

5. 康复运动:坚持做肌肉拉伸运动,颈肩痛者可做颈椎“米”字操,颈椎前屈、后伸、左右侧屈、左右旋转,每个动作持续拉伸约10秒钟,1分钟为1组,连续3组,每日1~2次,能有效预防颈部疼痛的发生。腰背痛者,可做仰卧空蹬自行车:仰卧在垫子上,双臂伸直,掌心向下放于两侧,下肢屈髋屈膝,腹部收紧,颈部放松,上身不动,双腿做踏车动作,每分钟蹬30次,2分钟为1组,每日5组,组间休息30秒。

(广西国际壮医院明秀分院)