

男人有三种病最容易被忽略,往往发现时病情已到晚期或是药石罔效的地步。

全球患癌者中,以肺癌、肠癌和肝癌最为普遍。而癌症病人中,乳癌、睾丸癌、胰腺癌更是男性的隐形杀手。由于这三类癌症,都不列入男性常见癌症之列,而且病症不明显,因此常被漠视,也更易夺命!



养生方法 随性格各异

中老年人养生,不要忽略了自己的性格特征。养生方法因个人性格而异,不同性格的人,要选择适合自己的修性养生方法。

抑郁型性格要开阔胸襟

这种人的不足之处是性格内向,遇事忧虑,要改变这种性格重在培养自己开阔、豁达的胸怀,多参加些积极向上、娱乐性较强的活动,最好多参加些适度的体育活动和轻体力劳动,气功锻炼以静功为主。

兴奋型性格要涵养情志

这种人性情刚强,脾气急躁。其养生之道重在加强自我涵养,培养冷静、沉稳的习性,常听些轻松、幽雅、恬静的音乐。可参加一些书画活动,多与大自然接触。保健活动应以太极拳和静气功为宜,有益于移情易性,怡养身心。

安定型性格慎饮食起居

这类人性格平静,心态平和。其养生之道重在调节起居,慎房事,多参加轻松愉快的活动,建议练太极拳。

灵活型性格宜凝神静气

这类人性格开朗,情志豁达,不急不躁,灵活随和。养生之道重在凝神静气,切忌饮酒作乐,无事聊天,以免耗损神气。饮食方面,应以“早、暖、少、软”为原则,侧重保养脾胃。保健活动以太极拳(剑)和静气功为主,养成既活泼又沉静的好习惯。

(朱文斌)



男人 难以启齿的病

胰腺癌多在晚期才发现

世界著名歌唱家帕瓦罗蒂即因胰腺癌逝世,他是去年被确诊患有胰腺癌,同年6月接受切除癌细胞手术的。

人体胰腺有两个功能,一为分泌胰岛素,使细胞能利用血液中的葡萄糖;另一功能是分泌胰液,用来分解蛋白质。胰腺癌患者多在50岁以上,男性居多。胰腺癌多数在晚期才发现,患者存活率超过5年的少于5%。

黄疸病人肤色与眼白泛黄,如腹部有硬块,则可能是胰腺癌的先兆。患者胃口差,日渐消瘦,会感到腹痛。由于患者多为老年人,因此其无食欲往往被误以为是因年迈所致。但当病人感觉痛楚时,病情已进入晚期,大多无药可救。一般临床无法诊断是否是胰腺癌,须经过扫描才可断定。

80个乳癌患者中有1个是男性

男性虽然无乳房,但胸部仍有脂肪组织,同样有患乳癌的危险。但由于每80名乳癌患者中,只有一个男性,因此男人容易掉以轻心。

跟女性不同的是,男性胸肉少,因此癌细胞可以轻易地“食

穿”皮肤或胸骨,快速恶化到晚期。当癌细胞扩散到淋巴腺或其他器官时,治疗效果也大为降低。

男性乳癌症状和女性相似,都是胸部有肿块或硬块,或伤口有血水渗出、溃烂久未痊愈等等。无论男性或女性,治疗乳癌的方法也一样,先接受临床检测、乳房X光或超声波后,再做切片检查,如果病情严重,病人须切除乳房。

睾丸不外露者患癌几率高

至于睾丸癌,临床研究发现,那些有移位性睾丸(或称隐睾),即睾丸不外露者,发生睾丸癌的几率较一般男性高数倍。

在胎儿时期,睾丸是长在腹内的,出生前睾丸会从腹部往下移至腹股沟,到达下体才外露出来。不过,有些胎儿发育不正常,睾丸可能停留在腹股沟内,也有睾丸留在腹内的病例。许多家长没留意到儿子的睾丸位置是否正确,到孩子长大后才发现病情。男性应定期进行身体检查,以免患上睾丸癌也不知。

睾丸癌患者从幼年、壮年到老年都有,其中以20多岁至30多岁为高峰期。早期的睾丸癌,除了睾丸有硬块外,并无其他明显

症状,也不会给患者带来性障碍,因此不易被察觉。医生建议,男性平时应观察两个睾丸是否有硬块、肿胀现象。由于有些人的睾丸不外露,因此得检查腹股沟是否也有硬块。睾丸癌患者的存活率相当高,首先要做的是切除有癌细胞的睾丸,术后进行电疗或化疗。

男性癌症高危人群

☆膀胱癌

——黄疸病人
——无食欲,日渐消瘦
——吸烟、喝酒;少吃蔬菜、水果
——常吃油腻食品、烤肉和经过加工的肉类制品
——年龄介于50岁至70岁

☆乳癌

——长期服用雌性荷尔蒙或类固醇

——女性荷尔蒙较多

——父母曾患乳癌
——抽烟、喝酒
——肥胖

☆睾丸癌

——有移位性睾丸
——年龄介于20岁至35岁
(林弘谕)

前列腺增生的 几个为什么

前列腺增生患者去门诊看病时,常常提出一些疑问,问得较多的有以下几个问题:

1. 排尿出现问题是自然现象吗?

老张认为,年纪大了,排尿出现问题是自然现象,不用过于在意。

现代医学证明,排尿出现问题是尿道梗阻(男性前列腺增生、女性膀胱颈梗阻等)或膀胱收缩无力引起的,因此不是自然现象,应该引起重视,症状严重者还应该进行治疗,以免久拖出现并发症,甚至危及生命。

2. 没有症状需要治疗吗?

老张在体检时,发现前列腺增生,但他平时没有任何症状。他很想知道自己这种情况需要治疗吗?

前列腺增生是老年男性的多发病,据文献报告,40岁时的男性发病率约有23%,80岁时发病率可达83%,80岁以上100%都有前列腺增生,但只有60%的人有临床症状,30%症状严重的患者需要手术治疗。

3. 性生活加重病情吗?

不少人认为,性生活加重前列腺增生,因此需要禁欲。

这是不对的。目前没有证据证明性生活与前列腺增生有关。

4. 轻者用药,重者手术吗?

一般人都认为前列腺增生患者症状轻者可用药治疗,重症患者则应手术治疗。是否是这样呢?

原则上是这样。目前的药物治疗效果也很好,α-受体阻滞剂(如哈乐、齐索、马沙尼、哌唑嗪等)可使症状迅速缓解,5-α还原酶抑制剂(如保列治)长期服用,前列腺可缩小20%~28%。症状重的患者则需要手术治疗,否则可能出现一些严重并发症,甚至尿



秋冬干燥 看中医 如何“灭火”

秋冬风干物燥,咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌燥频繁出现,中医“灭火”,自有一套!

心火旺盛用莲子汤

表现症状:分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

食疗法:莲子30克(不去莲心),栀子15克(用纱布包好),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

肺火过盛吃猪肝

表现症状:干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

食疗法:猪肝1副,菊花30克(用纱布包好),共煮至肝熟,吃肝喝汤。

胃火亢盛喝绿豆粥

表现症状:分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

食疗法:石膏粉30克,粳米、绿豆各适量,先用水煎煮石膏,然后过滤去渣,取其清液,再加入粳米、绿豆煮粥食之。

肝火旺盛喝梨水

表现症状:头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两肋胀痛。

食疗法:川贝母10克捣碎成末,梨2个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。

肾火旺盛吃猪腰

表现症状:头晕目眩、耳鸣耳聩、腰酸膝软、潮热盗汗、五心烦躁。

食疗法:猪腰2只,枸杞子、山萸肉各15克,共放入沙锅内煮至猪腰子熟,吃猪腰子喝汤。

(叶惠玲)

毒症。

5. 增生越大,就越该手术吗?

临床上前列腺增生常分为I度、II度、III度,I度程度最轻,是不是前列腺增生得越大,就越该手术呢?

原则上是这样。但是前列腺增生的症状与其大小并不一定成正比,建议在专科医师的监控和指导下,综合前列腺大小、症状的严重程度等来判断该采取哪种治疗措施。

6. 术后并发症能避免吗?

老王害怕手术,觉得手术的伤害太大,看到别人做了手术后出现尿失禁,整天卧床不起,有的还出现性功能障碍,更不敢做手术了。

手术和药物都有可能出现并发症或不良反应。尿失禁是前列腺增生手术的并发症之一,它的发生率为1%~2.6%;其他并发症还有经尿道电切综合征、逆行射精、膀胱颈挛缩、尿道狭窄、性功能障碍。这些并发症的发生与主刀医师的技术水平有关,技术高者并发症的发生率就低,甚至不出现并发症。因此,建议患者到正规医院、请技术水平高的医师给予治疗。

(李显红)