



关爱男性  
健康

## 10个男人7个“弯”，莫乱掰

**开栏语:**性,并不是一个自带黄色属性的字,我们也不必为谈论这个字而感到羞涩,其实最为重要的,是正确认识它、了解它,从而呵护自己、宠爱自己。“关爱男性健康”首先从男人生殖器的形态说起。

“和男友同居3天后,发现他是‘弯’的。”“我的‘丁丁’没勃起时看起来没啥异样,但勃起后是弯的,可以掰直吗?”在许多网站论坛,这样的帖子常见。其实,生活中真正的“直男”非常少。

**没有骨头为啥也会“骨折”**

对正常的成年男人来说,因为阴茎没有任何骨头,所以未勃起时都是软塌塌的,耷拉着“脑袋”,用手

触摸时柔软,当阴茎受到刺激勃起后,多半呈圆柱形状。阴茎勃起后,如果不用手去改变阴茎的位置,阴茎会朝向腹部中间翘起。

男性阴茎虽然没有骨头,但也会“骨折”,医学上叫白膜破裂。在阴茎“休眠”时,阴茎海绵体白膜的厚度约为2毫米;但当阴茎勃起后,白膜变薄为0.2—0.25毫米,如果性生活中用力过度或角度不对,阴茎白膜就易破裂,常见表现是性交时突然听到阴茎“咔嚓”一声,伴明显疼痛,阴茎变软,局部肿胀、瘀血。这时,赶紧去医院修补裂口吧。

**好好的“枪”怎么就弯了**

阴茎勃起时是弯的,这是众多男人要接受的结果。我国不少医院的统计数据,成年男性的阴茎在充沛充血时,只有约30%的人是完整笔直的。

这是因为:构成阴茎的3条海绵体,里面充满空隙,当充血勃起时,这些充血海绵体不是一样大小的,因此,阴茎就会向充血少的海绵体方向弯曲。

厦门市中医院泌尿外科医师傅强介绍,只要男性的阴茎勃起弯曲没有超过15度,就不会影响正常性生活和生育。如果阴茎勃起后弯度过大,那就要去医院接受手术了,自己不要想着反方向把阴茎“掰直”,那样只会损伤阴茎,出现不可逆的后果。傅强曾接诊了一位阴茎勃起后下弯超过50度的患者,施以矫正手术后,患者成了“直男”。

另外,与疲软时的状态相比,阴茎勃起时正常应在90度以上,角度越大反映勃起功能越强。有的男人认为自己阴茎勃起后偏斜是一种病态,其实是误解。由于阴茎左右两条海绵体的发育不一定完全相同,所以

当一侧发育得更强时就会把勃起的阴茎“拉偏”,这是正常的,不会影响性功能。

**老是耷拉着“脑袋”咋办**

不勃起时,阴茎是软塌塌的,可是如果阴茎不管怎么刺激,总还是耷拉着“脑袋”,或者勃起也不硬,就要考虑是不是阳痿了,得治。

目前,在医生指导下口服金戈(小粉片)等PDE-5抑制剂,是国际公认的阳痿一线治疗方案。金戈(小粉片)的主要成分是西地那非,可针对性地扩张生殖器血管,改善勃起障碍。它完全是自然起效,不作用于大脑,并非春药。

要注意的是,患者正在服用硝酸甘油类药物(如消心痛),无论是规律服用还是间断服用,均禁用PDE-5抑制剂,否则可能引发严重低血压,出现生命危险。(文/杨蓓)

**草地坐卧当心恙虫**

近日,广州74岁的李女士逛公园后出现高烧、全身酸困乏力等症状,吃了药也没有好转,于是来到广东省中医院珠海医院就诊。该院呼吸与危重症医学科主任张艳玲查体发现其右侧腹股沟有个黑色的、小指尖大的焦痂,立即为她安排血液、痰液等检测,最终确诊老人患的是恙虫病。对症治疗几天后,老人就出院了。

张艳玲介绍,恙虫病是自然疫源性疾,主要通过恙螨幼虫叮咬传播。田间劳作、野外垂钓、草地坐卧及接触和使用秸秆,都可能出现恙螨。

预防恙虫病,专家建议:1.避免长时间户外活动,如需外出,注意系好衣领、袖口和裤腿,不穿凉鞋,避免身体直接暴露在地面或在草丛上坐卧,最好在身上涂防虫剂;2.户外活动或劳作后,回家要及时沐浴、换洗衣服,重点擦洗腋窝、会阴部等处皮肤;3.如出现发烧,需检查身上是否有溃疡性焦痂,不错漏身上每一处皮肤;4.恙虫病不是自限性疾病,不会自愈,需尽早诊治。(摘编自《广州日报》)

**服降脂药不吃柚子**

因服降脂药期间吃了柚子,武汉的王先生发生肌肉痉挛,痛得不能睡觉。他遵医嘱停用降脂药及柚子5天后,症状逐渐好转。

武汉市东湖医院心内科副主任医师汪德坤解释,有研究表明,辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀等与西柚同服,可使血药峰浓度和生物利用度增加6—8倍,出现毒性反应的概率大大增加。

此外,红曲、猪肝、燕麦等食物也不宜与他汀类药物同服。同时,临床上也不建议患者在服用降压药前后食用柚子,以免加大药量,导致血压下降过低引起头晕。(摘编自《武汉晚报》)

**学做“招财猫”  
改善“手机肩”**



有些人睡前躺在床上想刷下手机,结果一刷就是两三个小时,久之就产生了肩部不适——“手机肩”。“手机肩”主要表现为肩部疼痛,严重者可出现颈肩部弥散钝痛、上肢麻木、发凉发胀、无力等症状。近期,康复中心门诊就接诊了好几位这种类型患者。如果长期不调理,会造成肩部的不适或功能障碍。

要缓解“手机肩”的症状,需要想办法解决胸大肌和肱二头肌的压迫和牵拉。方法有二:1.热敷局部疼痛区域,可以用热毛巾局部敷胸大肌与肱二头肌两分钟;2.坐位抬手屈肘,做“招财猫”的动作,10个一组,共3组。生活中,要避免侧躺或俯卧玩手机,玩手机不要超过一个半小时。(广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师 陈维)

## 医生分享两个控糖反面教材

最近,宁波大学附属第一医院外滩院区内分泌科副主任严海燕在坐诊时,收治了两位糊涂的糖尿病患者,她分享了他们的故事,希望其他糖友引以为鉴。

**反面教材1** 浙江宁波62岁的王先生患糖尿病已有10余年。前几天,王先生泡脚时,脚趾不小心被烫出一个水泡。由于没引起重视,短短几天脚趾就开始发黑、溃烂。王先生这才意识到问题的严重性,急忙就医。检查发现,其被烫伤的脚趾已坏死,必须截趾。

**提醒** 长期患有糖尿病的人,通常伴有周围神经病变、周围血管病变等并发症,患者对疼痛及温度的感觉不灵敏,可能出现泡脚时烫伤而不自知的情况。建议糖友最好用40℃左右的温水洗脚,双脚放入前,先用手腕皮肤试试水温。泡脚10—15分钟,洗后及时擦干。

**反面教材2** 宁波70岁的张先生有8年糖尿病史,前几天搬家具时,不小心磕破了脚背。他觉得是小问题,就自己擦了些红药

水。不料,随后脚背开始红肿,张先生又到附近药店买了三七、松花等药物自行敷在脚背上。两天后,张先生揭开药膏发现,脚背已出现大面积溃烂、流脓,他赶紧就医,被要求住院治疗。

**提醒** 糖尿病患者足部出现伤口,一定要到正规医院治疗,切勿自行敷药,以免引发感染。建议糖友每天观察足部情况,摸足部温度有没有偏冷,皮肤有没有特别苍白,有没有脚气,有上述情况要引起重视,需严格控制血糖。(摘编自《宁波晚报》)

## 每日饮水2000毫升防肾结石

北京的毛女士去杭州旅游,一天走路近两万步,结果肾结石卡在输尿管,她痛到跪地,被送去浙江医院做了输尿管结石手术。

据浙江医院泌尿外科主任助理周海永介绍,对直径0.6厘米以下的结石,一般采取保守治疗,通过多喝水、多排尿、辅助用利尿的中成药,促进结石排出体外,但保守治疗的时间不建议超过一个月。对直径超过0.6厘米的结

石,需手术取石或冲击波碎石。

周海永因常常不能及时喝水,也患上了肾结石,后通过吃药、补水将结石排出了体外。天气越来越热,人体出汗较多,正是尿路结石病的高发季节。周海永说:“最简单有效的预防是多饮水,一般建议成人每日饮水量2000毫升以上。因结石复发率高达50%以上,建议每天尿量达2000毫升以上。其次,饮食上应

避免高草酸饮食,限制菠菜、甜菜、番茄、果仁、可可、巧克力等食物的摄入;平时少吃甜食,减少食盐摄入;睡前尽量别喝牛奶;多运动。”

“五一”期间,因长时间自驾游而导致前列腺增生急剧加重,解不出小便的人也不少。建议尽量避免久坐、憋尿、寒冷刺激和饮酒。开车时每隔两小时停车休息一会儿,不要憋尿。(摘编自《每日商报》)