

携手共筑爱墙 守护男性健康

“男性健康日”沪上多学科专家直播、义诊公益活动圆满结束

党的二十大报告中指出,推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。今年10月28日是第23个男性健康日,由上海市性教育协会、上海市生殖健康产业协会、《中国男科学杂志》社、上海市中医药学会男科分会、上海市卫生热线12320共同主办,为期一周的公益活动——“携手共筑爱墙 守护男性健康”在上海举行,来自上海多所三甲医院的男科、妇科、内分泌科、儿科等多学科沪上名医以及国内营养学权威教授,就男性健康等相关知识进行科普、并开展网上义诊和12320电话热线咨询。本次活动周得到上海市卫生健康委员会大力支持,20多万网友在线参与。

推进健康中国建设,男性健康越来越被市民大众所重视。当健康有“男”题时,应如何应对?

“男子汉”不能输在起跑线 专家支招应对儿童性早熟

青春期是一个重要的成长阶段,近年来,受饮食习惯、生活方式等影响,部分孩子提早进入青春期,儿童性早熟已成为较为常见的儿童内分泌疾病。如何帮助青少年以及他们父母亲更好地适应青春期?在直播周期间,医生为家长支招。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心内分泌代谢科主任医师王秀敏指出,首先在生理方面,性早熟会造成骨骺提前闭合,导致患儿成年后身材矮小,中枢性性早熟的孩子如未得到及时治疗,最终成年时身高会损失约10厘米。而在儿童心理方面,性早熟的儿童由于体型、外表与周围同龄人不同,会造成不安、恐惧、自卑等心理问题。随着人们健康意识的增加,越来越多的新生代父母开始重视孩子的生殖器官健康。

王秀敏主任提醒:“当男孩提早出现睾丸、阴茎阴囊明显发育,长出阴毛、腋毛或胡须,出现变声或突然长高等,女孩提早出现乳房发育,月经初潮,长出腋毛、阴毛或突然长高等现象,家长要格外关注,及时带孩子去正规儿科医院诊治。”

复旦大学附属儿科医院小儿外科副主任医师汤梁峰指出,男孩包皮过长和包茎容易藏污垢,导致细菌感染,引起阴茎头包皮炎,影响孩子生活、学习,对心理健康也有一定影响。“家长一定要注重孩子的生殖器官清洁,在洗澡时将包皮翻起来清洗,对于3岁以内存在包茎以及大于3



岁、但包皮可以完全上翻的,没必要做包皮手术。包茎或有些包皮过长的小孩,可以根据医生意见,选择做包皮环切手术。”汤梁峰建议。

让糖尿病患者“性福”生活“解锁”的要点

有数据显示,中国20至79岁糖尿病患者约为1.16亿,占全球患病人数的四分之一。

复旦大学附属华山医院内分泌科主任医师鹿斌表示,长期的高血糖会诱发一些不良反应,导致多系统、多器官的持续性病理生理改变,这种改变会从多个方面导致男性的性功能障碍。

那么糖尿病合并性功能障碍主要有哪些特点呢?上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科主任医师戴继灿指出,性功能障碍有可能是糖尿病首发症状。糖尿病合并性功能障碍呈现4个特点——糖尿病人与一般人群相比,性功能障碍发病率明显增加、发病更早,全方位影响性功能,而且容易被医患双方忽视。他同时强调,糖尿病人的性功能问题,应该早筛查、早就诊、早预防,积极防止糖尿病合并性功能障碍的发生和发展。

糖尿病患者可以根据患者自身表现,结合各种性功能障碍自评量表,进行初步判断,一旦怀疑出现性功能问题,应早就医,对于勃起功能障碍患者,男性可以通过观察自身有无勃起,勃起状态以及维持时间长短等方面进行判断。

中老年人如何度过更年期 这份“指南”备受关注

随着我国老龄化程度加深,与中老年人有关的健康话题被频频关注。而“更年期”问题更是热度不减,也在本次直播周掀起了观看“小高潮”。直播观众占比前三位的地区分别是上海(66.35%)、广东(15.36%)、浙江(7.2%)。

而提起“更年期”,人们会习惯地想到中老年女性,但其实40岁以后的男性也会面临男性更年期综合征的种种困扰。尤其中老年男性的很多健康问题都与男性更年期有关,如果对之有普遍的认识,就能做到早诊断、早预防和早治疗,这将

能有效地推迟男性更年期综合征的发病时间、减少发生率以及减轻临床症状。

在10月27日的主题访谈中,复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师邹世恩、复旦大学附属妇产科医院妇科副主任医师吴志勇、上海交通大学附属仁济医院泌尿男科主任医师戴继灿、上海中医药大学附属龙华医院泌尿外科主任医师郁超,4位教授从不同视角为中老年人带来了“更年期”关怀指南,指导中老年人如何平稳度过更年期。戴继灿教授提醒广大中老年朋友,如果出现性功能障碍、体能下降、注意力不集中,记忆力减退以及潮热、多汗等血管收缩功能障碍症状,患者一定要到正规医院男科就诊。

“小”问题不可忽视 专家指路如何保护男性生育力

提到生育,人们总是本能地想起女性,例如“高龄产妇”“女性最佳生育年龄”等等,但却忽视了男性也是生育中的重要参与方。

在10月28日的主题访谈中,上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿男科主任医师戴继灿、上海中医药大学附属龙华医院泌尿外科主任医师陈磊、复旦大学公共卫生学院教授厉曙光为大家带来了“男性生育力”的相关科普,并对如何保护男性生育力提出了针对性建议。

其中,戴继灿教授指出,我国男性生育力在逐年下降。根据国内外数据显示,近二十年男性不育症患病率或发病率呈现增高趋势,从医学角度看和以下几个原因息息相关:生活和工作环境、遗传因素、面临的疾病和处理疾病时的相关医疗手段,此外还有结婚年龄推迟、生育意愿低等社会问题。目前可以通过医学科普教育、生活方式和环境因素干预、自精冻存技术、药物干预、手术治疗、分子生物学技术应用等方式对男性生育力进行干预和保护。

戴继灿教授也提醒大家,日常生活和就医过程中的“小问题”,如:饮食、运动、睡眠、医院就诊和检查环节等等,也与男性生育力保护息息相

关,在生育力保护过程中要加以关注,不要酿成“大问题”,影响生育和生活。

她健康,他幸福 女性生殖健康与男性息息相关

长期以来,有关女性盆底修复问题一直是大众所热议的话题,也是备受争议的话题,那么盆底修复到底是不是“智商税”?

10月28日,上海交通大学医学院附属同仁医院妇产科主任医师邱瑾在“孕轻松,产无痕,神奇的WAFF运动”科普讲座中指出,无论是顺产还是剖腹产的产妇,都有面临盆底肌松弛的可能,通过WAFF运动可有效改善产后形体,加快核心肌群功能恢复,促进盆底功能改善和提高。

对于非松弛性盆底功能障碍,复旦大学附属妇产科医院妇产科主任医师陈义松说:“这一疾病往往被人们所忽视。该疾病主要以尿频尿急、性交痛、下腹痛为主要症状,同样需要引起重视。”

上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院妇产科副主任医师初磊为大家科普了产后盆底康复中的“科学与伪科学”现象,同时呼吁,女性应关注好自己的盆底健康,有问题时不要隐忍,而要选择科学的治疗和运动方法。

“携手共筑爱墙 守护男性健康”线上义诊、直播公益活动周期间,为来自全国各地的网友带来了多维度、全方位、覆盖面广的男性健康知识,获得了广大网友的大力支持和认可。本次直播周活动,超90%网友在手机上进行了观看,而随着移动医疗的普及,空间距离被打破,交流更贴近、更有温度。

据本次活动组织者介绍,建设健康中国,一个都不能少。通过本次线上男性健康公益活动周,我们呼吁社会、家庭、个人加强对男性健康的关注度,让更多人认识到男性健康的重要性,同时,我们也希望组织更多来自不同学科的权威专家为男性健康“发声”,将专业、权威、有温度的男性健康知识传递给更多人,为推进健康中国建设、实现“健康中国2030”目标贡献自己的力量。

“好孕来”网络知识竞赛请你来参加



竞赛规则

- (一)竞赛分为普通和职业两个赛道。
- 1.本市社区居民进入普通赛道答题。2.本市人口计生工作、计生协会等条线的基层

为了宣传贯彻落实三孩生育政策以及配套积极支持措施,普及优生优育、保护生育力、生殖健康等科学知识,倡导建设生育友好型社会,推动实现适度生育水平,促进人口长期均衡发展,上海市卫生健康委员会、上海市计划生育协会联合举办上海市第一届“好孕来—生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”网络知识竞赛。

本次竞赛内容涵盖生育力保护、不孕不育、优生优育、生殖健康、辅助生育技术、遗传病检测与防控、家庭健康等科普知识及相关三孩生育政策。

竞赛将于11月6日10时启动,至11月20日10时结束,分为普通赛道

和职业赛道,社区居民和相关工作者,可通过扫码进入不同赛道进行参与。竞赛将评出个人奖和优秀组织奖。

参与方式

此次竞赛可通过以下三个方式参赛:(1)手机端:扫描下方二维码直接参与答题。(2)关注“12320热线”各区卫生健康委员会公众号后,参与答题。(3)关注“we共同成长公众号”“上海家庭发展微信公众号”“上海计生所医院服务平台”后点击进入知识竞赛,参与答题。期待您的参与!

名以得分高低为序排列,若得分相同的,以答题时间长短为序排列。(六)竞赛期间,每天凌晨零点到4点时段,系统处于更新维护中,将关闭答题系统。(七)网上知识竞赛结束,将进行获奖公示;根据各区参赛人数及分数等综合成绩作为评选优秀组织奖的依据,颁发证书。

奖项设置

(一)个人奖:竞赛结束后,每个赛道以区为单位,设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,鼓励奖10名(浦东按30名计算)。每个赛道276名,2个赛道共552名。可获价值15至100元的宣传品一份。

(二)优秀组织奖:设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,鼓励奖10名。