

■健康管理及慢病防控系列报道之一百

□ 本报记者 李颖

男性朋友:请保护好“生命腺”

在某银行工作的魏先生最近陷入了深深的苦恼,一张前列腺增生的诊断书打破了原本平静的生活。“我怎么也没想到自己会得这个病。”刚过不惑之年的他百思不得其解。其实,无论哪个年龄层的男性都容易受到前列腺疾病的困扰。

近年来网络上许多健康新闻显示:前列腺增生发病率逐年增高,而且患者年轻化趋势越来越明显。对此,中华医学会泌尿外科分会副主任委员、尿控学组组长、北京医院王建业教授却不认可这种观点:“前列腺增生明显属于老龄化病,没有任何依据表明前列腺增生有年轻化的趋势。”

前列腺疾病是一类特别常见的疾病。当男孩慢慢成长为少年,再到结婚生子,直到退休,每个年龄段的男人都可能遭受前列腺疾病的困扰,如前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌。保护前列腺,除了让男人拥有健康,还能让配偶得到幸福。而如何养护好前列腺,是每个男人都必须面临的课题。

前列腺有四大怪

前列腺在人体上是一个很小的器官,但是却被形象的称作男人的生命线。因为前列腺外形虽小,作用却是非常的大,其分泌的前列腺液是精液的重要组成部分,事关着男性的生育能力;作为人体最大的附属腺,影响着男性的性能力和内分泌平衡,因此,前列腺被誉为男性的“生命腺”。

“男人的前列腺是一个非常神奇的器官。”王建业教授诙谐地说,当身体发育完毕,其他脏器也停止生长后,前列腺还是默默地继续长大。前列腺是男性独有的器官,在医生眼中,它有四大怪。

长不停。随着年龄增长,人的大多数器官最终都会萎缩,这是正常的衰老现象。但前列腺却不同,它在人变老之后,

还会一直不停地增长。目前,这在医学上还是一个谜。但可以肯定的是,前列腺的不断增长与男人睾丸分泌的雄激素密切相关。

藏得深。前列腺很隐蔽,深深地藏在男性骨盆里,在体表是摸不到的。前列腺前面是耻骨,后面是直肠,上面还连着膀胱。只有大夫戴上手套,伸进直肠里才能摸到它。

装得多。前列腺体只有一个栗子大小,但这个小小的器官里却有尿道、射精管等好几个管道穿而过。

患病率高。前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌这三种疾病的患病率非常高。在男人的一生中,有超过一半的男人会遭到前列腺炎的困扰;50岁以上的北京男性,有40%都有前列腺增生症;在最近十年,北京前列腺癌的患病率增长是200%。

排尿困难应警惕

中华医学会泌尿外科分会前任主任委员、泌尿系结石学组组长、华中科技大学同济医学院附属同济医院泌尿外科主任叶章群教授介绍说,良性前列腺增生是引起中老年男性排尿障碍的一种良性疾病,主要表现为尿频、排尿困难、夜尿增多下尿路症状,40岁以上男性即可患病,且良性前列腺增生的发生率随着年龄的增长而升高。

“年轻的男性朋友就算憋足了一夜的尿到早上也排尿顺畅,而且线也很粗,射程也很远。但是到了晚年以后力量不足,尿线就变细了,就变细了,射程也不远,而且都是滴着往下的,这个是排尿困难的过程,这就是前列腺增生的排尿困难方面的主要症状。”王建业教授解释称,排尿困难正是前列腺增生最重要的症状。尿频也是前列腺增生的重要表现。

早期是因前列腺充血刺激所引起,夜间较显著。“年轻人通常不会夜间起来排尿,从入眠到第二天醒一般都不会起夜。但是到了50岁以后,随着年纪增长也有了起夜的迹象。另外有些人白天也会尿频,甚至尿急。”

叶章群教授建议,如果中老年男性每晚夜尿次数超过两次,就要怀疑是否患上良性前列腺增生症,最好及时到医院就诊。

伤不起的六个字

男性一旦经常被尿急、尿频、尿痛所困扰,一定要警惕不良生活习惯对前列腺的伤害,日常生活中诱发前列腺疾病的主要原因可以概括为六个字。

压:男人坐着时身体很大一部分重量会“压”在前列腺上,腺体充血使前列腺液的排泄受阻。尤其是久坐在软椅或沙发上。

憋:正常情况下,男性尿道的下段寄生有细菌,排尿时,这些细菌会被冲刷掉,而经常憋尿易使细菌逆行到尿道,引发前列腺疾病。

冷:男人的睾丸害怕热,但前列腺恰恰相反,它怕冷。天气转凉,人体交感神经兴奋性增强,使前列腺腺体收缩,腺管和血管扩张,造成慢性充血,加重前列腺液的淤积。

醉:由于酒精的刺激,前列腺会发生局部毛细血管迅速扩张、充血。这时,“体态臃肿”的前列腺就会侵占尿道的空间,前列腺周围的神经也会受到压迫、牵制。前列腺在“醉酒”后需要经过3—5天才可恢复。

烟:调查显示,吸烟者的前列腺疾病患病率比不吸烟者高1—2倍。

辣:对前列腺炎患者来说,过度吃辣会刺激前列腺和尿道,可能诱发急性前列腺炎,或加重慢性前列腺炎症状。

“躲不开”的疾病

统计数据显示,在中国,60岁以上老年男性中有超过50%的人患有良性前列腺增生,70岁以后达到60%—70%,而到80岁时则高达83%,从实际检验的角度甚至可以认为,80岁男人出现前列腺增生的概率是百分之百,也就是说,它是老年男性“躲不开”的疾病。

“良性前列腺增生是老年男性最常见的疾病之一,但往往不受到重视。而随着年龄的继续增加,将有更多人经历由良性前列腺增生带来的排尿困难。”叶章群教授指出,老年人小便次数增多、排尿时间延长、夜尿增多等症状易被认为是“老年人的正常生理变化”而受到忽视。

实际上,良性前列腺增生可以引发一系列并发症,如急性尿潴留、反复血尿、复发性尿路感染、尿路结石、肾功能损害等等,对于老年人来说,这些都将严重影响生活质量。因此,引起对本病的重视并积极接受专业治疗,十分有必要。

立竿见影不可取

前列腺增生和高血压、糖尿病等一样,是缓慢进展性疾病,其治疗是一个长期的过程。长期服药才能延缓疾病进展,降低并发症的发生危险,患者要有耐心,不能过分追求立竿见影的效果。

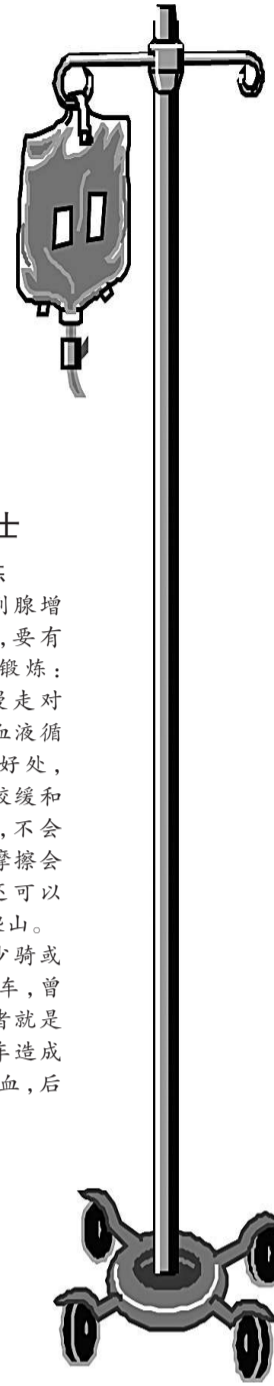
“老年人在面对良性前列腺增生所造成的尿频、尿急和排尿困难等症状时往往认为是年龄增大而出现的正常现象,选择默默忍受而耽误了治疗时机。”叶章群教授指出,及时有效地解除良性前列腺增生患者的症状困扰是治疗的首要目标,因为快速缓解症状是良性前列腺增生患者寻求治疗的主要原因。

专家还特别提醒,患病后一定要到正规医疗机构就诊,切不可听信那些虚假宣传,以免上当受骗。

健康小贴士

有选择地锻炼

患有前列腺增生的老年人,要有选择地进行锻炼:首推慢走,慢走对促进前列腺血液循环有很大的好处,同时又是比较缓和的锻炼方式,不会剧烈刺激和摩擦会阴部;另外还可以选择游泳和爬山。一定要少骑或避免骑自行车,曾经有一个患者就是因为骑自行车造成了前列腺出血,后果很严重。



■信息快递

天士力维权救助基金表彰灾区医护人员

科技日报讯(记者项铮)8月6日,中国医师协会天士力维权救助基金管理委员会决定捐款10万元,用于补偿在云南鲁甸抗震救灾工作中医务人员、表彰突出表现的医务人员。该笔捐款由中国医师协会支付给云南省医师协会,并由云南省医师协会负责发放。

金龙鱼捐500万驰援云南地震灾区

科技日报讯(刘飞)8月6日,金龙鱼慈善公益基金会决定通过国务院侨办向鲁甸地震灾区捐赠价值500万元的金龙鱼米、面、油、豆奶等生活必需品。首批金龙鱼大米和粮油物资到达云南省昭通市并顺利交付给云南省昭通市民政局,其余物资将陆续到达。

金龙鱼慈善基金会于2013年设立登记,系海嘉里集团捐资3000万元人民币发起成立的一家全国性非公募基金会,由国务院侨办作为业务主管单位,主要在中国大陆助学帮困、教育激励、扶孤助残、扶贫救灾等领域开展慈善公益活动。截至2014年3月底,益海嘉里集团和金龙鱼慈善公益基金会在助学工程、教育激励、救灾扶贫、复明工程等方面累计捐赠、资助善款逾2.77亿元。2008年、2013年益海嘉里集团获得由民政部颁发的“中华慈善奖——最具爱心外资企业”。

坚持锻炼一百天第三轮启动

科技日报讯(记者项铮)8月8日是“全民健身日”,“坚持锻炼一百天,带动中国一亿人”为目标,首都保健营养美食学会、美国斯旺森、国际自我保健基金会等单位联合主办了坚持锻炼一百天第三轮活动。

为了纪念北京成功举办奥运会,2009年起每年8月8日定为“全民健身日”。设立“全民健身日”是让中华民族铭记中国体育的辉煌时刻。举办坚持锻炼一百天的活动,希望以锻炼为主题,将锻炼活动深入白领的生活中,让锻炼成为习惯,用自己的力量感染他人。

首都保健营养美食学会执行会长王旭峰表示,该活动目的在于推动民众积极健康地生活,提倡全民关注合理饮食及因地制宜的自我锻炼方式,以培养健康体态,提高机体工作能力,消除疲劳,调节情感,防治疾病,提高和改善自身身体素质(运动不呈现状态下,面临的健康威胁)。本活动也成为2014年国际自我保健日的主题活动之一,目前在全国已有6万人参加此项活动,已成为青年人时尚的生活方式之一。

■健康提醒

□ 本报记者 卢素仙

节食有危险 尝试需谨慎

“少吃点。”听到这句话,正在减肥的人是不是很想接一句“做不到啊!”。毫无疑问,“少吃点”是一种非常有效的减少热量摄入的方式,但美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士提醒,如果你不改变饮食习惯的话,吃再少不光没有用,还会有害!

只是减少每餐的进食量而不改变饮食结构的减肥方式并不科学,其中包含很多原因。首先,节食会导致缺乏足够的营养,并且会让你对减肥产生很大的厌恶感。其次,如果你减少进食量,意味着你会感到没吃饱……而且很有可能,你会感到更饿,当意志力不管用时,甚至会发生暴饮暴食的现象。

苏珊博士介绍,我们每个人每餐的进食量是一样的。也就是说100g的油和100g的蔬菜给你的饱腹感相同,但是其中卡路里却有天差地别。多食用含有水分和纤维素的食品,能让你感到饱却不会导致发胖。怎么吃得又多又瘦得快?想想新鲜葡萄和葡萄干的区别吧。每一颗葡萄,无论是新鲜与否,都包含约5卡路里的热量,但是20个新鲜的葡萄你可以吃个半饱,而20个葡萄干只是一口吞下的量而已,这就是水分的功劳。同样的,在每餐前喝一杯汤也能填充你的胃,有效减少进食,从而减少卡路里的摄入。除了水分,纤维也是非常著名的“越吃

越瘦”。纤维不仅可以增加饱腹感,同时还能瘦身。研究发现,每天摄入10g的纤维素,就可以减少15%的热量吸收。简单地说,纤维质可以影响脂肪的吸收,减少热量囤积。严格来说,纤维可以分为水溶性和非水溶性两种性质。以康宝莱的纤维素片和草本膳食纤维粉来举例,两者都有增加饱腹感的效果。纤维素片含有的非水溶性纤维,可以起到改善肠道功能、润肠通便的作用。而草本膳食纤维粉是以可溶性纤维为主要成分,对肠胃温和,可帮助身体减少对食物中油脂的吸收,助益肠道健康。

此外,蔬菜对于减肥的帮助远远高于水果。因为蔬菜热量很低,又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物,是减肥饮食中最佳助手,而水果虽然也含有大量水分和纤维,但同时富含糖分,需要控制食用的量。如果你想吃更多,却摄入更多卡路里,可以选择含水量、纤维素多的食物,这样你自然会远离油脂。因为油脂中不含水分和纤维素,你吃很少量的油脂类食物,也会摄入大量的卡路里。想一想:一小勺油和一颗新鲜的橘子有相同的卡路里,但是,哪一个让你更有饱腹感呢?

这些内容落实到三餐上,就存在两个诀窍,其一,在每餐前喝一杯汤,大多数的汤都饱含水分和纤维素,而且可以很好地实现饱腹作用。其次,先把蔬菜吃光再吃淀粉或者肉,也能减少卡路里的摄入。

■快讯

肉制品检测解决方案护航“舌尖上的安全”

科技日报讯(记者卢素仙)扎根中国市场三十余年,赛默飞始终密切关注并重视食品安全,尤其是肉制品安全问题。凭借全球领先的创新技术和研发能力,赛默飞推出“从农场到餐桌”的一站式肉制品检测解决方案,致力从源头着手层层把关,阻断潜在危险。作为科学服务领域的世界领导者,赛默飞将持续配合中国相关机构和企业把关食品安全,携手对抗“过期肉”、“次品肉”和“混合肉”等健康威胁,共同保障公众舌尖上的安全。

赛默飞中国总裁兼全球环境和过程监测业务总裁迈福福介绍道:“近年来,食品安全问题已经成为国民上下关注的重点,赛默飞也深刻意识到这一点并以最快速度开展了一系列的食品安全防护工作。我们不仅在全国范围内与各地政府和企业展开合作,成立了多家食品安全响应中心;更不断升级现有的食品检测方案,以便有效应对本地市场的食品安全事故。同时,我们将持续着眼于当下的肉制品安全问题,结合创新优势和市场经验,为公众打造一个健康、清洁、安全的饮食环境。”他还介绍了赛默飞今年重点推出的移动检测车实验室。“这是我们创新智慧的杰作,更是响应本地市场需求的佐证。”配备赛默飞肉制品的最先进和全面的解决方案,该移动检测车将会满足更多地区,乃至偏远区域的突发检测需求。

赛默飞“从农场到餐桌”一站式肉制品检测解决方案涵盖禽类从饲养到送上餐桌的全流程检测和监控,包括:

动物养殖环境、饲料质量和安全、动物疾病诊断、肉制品生产加工监控、肉制品质量与安全以及运输与储藏和客户服务等。检测和监测内容包括水及土壤、成分检测、安全指标检测、细菌病毒等。

生产加工环节,始终是肉制品安全问题的重中之重,也是安全隐患的滋生地。针对肉制品生产加工环节,赛默飞研发并推出了多元化全方位解决方案——脂肪、水分、pH值、新鲜度检测;动物疫病及微生物监控;肉制品在线金属检测;肉制品添加剂快速筛查以及生产加工场所环境健康监控。这不仅能精准捕捉和鉴定污染源,探测饲料或肉制品成分是否达到安全指标;还能测试控制物料的物理特性和化学特性,如酸度等,有效保证肉制品的安全和质量。



□ 本报记者 吴红月

■保健产业新观察

航天民用健康研究的探路者

——专访北京东方红航天生物技术股份有限公司研发总监谢瑶

“我们这里所陈列的产品大多来自于航天生物技术应用及航天医学成果转化,部分产品已成为市场上家喻户晓的健康品牌”,在北京中关村某航天科研楼东方红航天生物技术创新技术展览室中,整齐地陈列着保健食品类、营养补充类、美容护肤类、家居生活类等各种不同类别的产品。北京东方红航天生物技术股份有限公司研发中心总监谢瑶女士告诉科技日报记者,“十二五”期间,公司进一步加大了新产品的研发力度,每年的研发投入均在500万元以上,目前,公司上市及在研产品已达60多个,获得各项发明专利十余项,自主研发能力大大增强。

走进航天技术应用新天地

谢瑶,北京理工大学博士生,西班牙马

德里理工大学访问学者,在蛋白质分离分析研究上造诣较深,师从于我国宇航生命研究的主要开拓者、北京理工大学邓玉林院士,曾经参与国家自然科学基金资助的蛋白质组学课题中蛋白质分离新技术新方法方面的研究,以及民用航天项目资助的深空探测应用中微流控芯片分析系统搭建的研究。

谢瑶说,她至今最为印象深刻的研究成果就是成功将固定化pH梯度毛细管等电聚焦技术应用于蛋白及实际生物样品(唾液、尿液、血液等)的分析,以及所开展的微流控芯片制作以及芯片分离分析平台搭建等一系列工作。身为这一科研平台承建者后,完全从空白开始做起,在试验中她需要不断突破自己,将未来前瞻性的知识落地,实践其可操作性及应用,这一科研成就达到了国际水平,使我国自建平台对蛋白质的分

离技术形成体系。

谈起在航天技术上的创新,谢瑶充满了成就感,她说,“航天技术魅力无穷,还有许多领域尚待开发和应用”。正因为如此,谢瑶在2010年从航天技术应用基础研究转型民用健康产品的研发,担任东方红航天生物研发总监、东方红宇航员保健功能研究室主任,力求将更多的航天技术成果应用于大众营养保健。

航天民用技术中的健康宝典

航天科技看似与普通百姓相距甚远,其实,许多航天技术成果早已来到你我身边。那么航天技术又是如何与大众健康接轨的呢?谢瑶博士表示,我们当前的研究方向主要集中在两大领域,即航天生物技术应用与航天医学应用。

航天生物技术应用主要是通过空间飞行器搭载微生物菌种,利用太空微重力、强辐射、高真空、高洁净等特殊环境作为诱变因子,使生物产生遗传性变异,筛选出性状优良的菌株或种子,用于营养健康产品的开发利用。如搭载后的紫红曲霉菌洛他汀含量由原来的8提高到20mg/g,耐亚硝酸盐能力由原来的10提高到20ppm;“东方红一号”酵母菌搭载返回式卫星的实验表明,其生长速度显著提高,生物活性及吸收性能增强,转化无机钙的能力提高了15%—20%;搭载后的辅酶Q10菌种产能增加了1.5倍,辅酶Q10的纯度可达到99.9%。

航天医学是空间生命科学中的应用学科,航天医学研究的目的是保证航天员安全、健康和高效的工作能力。根据国内外对航天员太空生存状态的跟踪监测,面对微重

力、强辐射、强振动、异常昼夜周期等太空恶劣环境及巨大的心理压力,即使是最棒的航天员,他们的身体也很容易受到航天病症的困扰,如心血管功能障碍、骨钙丢失、胃肠反应、内分泌紊乱、免疫功能下降等,航天医学就是从身体训练、医监、医保、航天食品营养、航天服对抗等方面着手,全面保障航天员的健康安全。由于太空特殊的实验环境,许多航天员健康保障成果对于促进大众健康研究也有着重要的价值。比如针对航天员在太空微重力条件下容易出现的骨质疏松问题,中国航天员科研训练中心就研制出一种航天骨保护剂,目前,已成功将其转化为民用,深受广大好评。

借航天之力 为生命护航

随着我国航天事业的不断进步,航天技

术应用的领域和范围也在不断扩大。无论是航天生物技术,还是航天医学应用,其对生物医药、保健食品等关联行业的发展无疑能起到积极的推动作用,对此,谢瑶博士显得信心十足。

据记者了解,为加快航天民用健康成果的转化,早在2005年9月,东方红公司就与中国航天员科研训练中心共同签署了《航天科技民用项目合作开发》协议;2010年7月,中国空间技术研究院又批准成立了东方红宇航员保健功能研究室,着力打造航天医学应用研究及成果转化技术平台。

谢瑶博士介绍说,与美、俄等航天强国相比,我国在空间生命科学及应用方面仍处于起步阶段,许多未知的领域等待着我们去探索和发现。在未来的研究工作中,她与所领导的科研团队将充分利用中国航天的搭载资源,进一步加强空间诱变技术的研究,在不断培育出优质、高产菌株的基础上,逐步进入空间蛋白质分离、细胞培养、蛋白质结晶等研究领域,紧跟世界和行业科技研发潮流,促进中国生物医药产业的创新与发展;另一方面,也将加强与西方航天国家的合作和技术交流,共同促进空间生命科学研究的发展,让航天技术更好地为人类生命健康护航。