

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇七

□ 本报记者 李颖

为了“性福” 男人需要自我救赎

当小魏从医生嘴里听到勃起功能障碍这个词时,不由得惊讶地喊了出来。原来,虽然他今年才28岁,但从19岁就开始了性生活,而且一周平均5次,有时一天2次。新婚燕尔,他却出现了无法勃起、早泄等症状。

ED,这个很多人只会将它与中老年男性联系起来的词,开始让越来越多的年轻人感到恐惧。有数据显示,中国男性ED患病率达28.4%,年龄在30—50岁的患者约有56%,这也意味着有将近60%、70%、80后男性遭受ED的困扰,同时也说明在我国ED已经成为一种广泛性的男科疾病。

对此,北京大学第一医院泌尿外科贺占举教授表示:男性作为整个社会发展的主力军,尤其是对于现阶段人口结构中身处60后、70后和80后三个重要阶段的男人而言,其“性福”与否,与他们的身心健康、家庭关系以及社会发展有着密切的关系。“然而,现实的情况是,ED如此之高的患病率与其少得可怜的就诊率形成了鲜明的对比,更多源于患者对疾病的认知不足。羞于启齿,没有及时就诊并接受规范治疗,导致他们偏离‘性福’之路越走越远。”

80后日渐成“主力”

有研究显示,新发ED患者中有1/4为40岁以下的年轻患者,其中有近一半为重度ED。然而,在处理ED问题的过程中,他们的表现更多是盲目的。由于年轻气盛,自尊心强,大多数人并不会求助于专业医生的帮助,而是采取自我诊断,借助壮阳药去处理问题,没有接受过规范治疗,往往可能使偶发情况也变成了真正的ED。

“面对ED的肆虐,男人们不应该继续默默承受,而是应该自我救赎,为自己的性

福而战。其实,ED并不可怕,与高血压等普通疾病一样,应该坦然面对,无需害羞,及时而有力的回击才是解决问题的最好方式”。北京大学第一医院男科中心张志超教授强调:一旦发现症状,应及时寻求医生的帮助,必要时在医生的指导下,使用PDE5抑制剂进行治疗。

北京协和医院泌尿外科严肃教授则认为:年轻人的心理承受力更为脆弱,如果ED问题得不到缓解,长时间置身于ED阴影的笼罩之下,心情苦闷、情绪压抑,会导致其自尊心和自信心严重受挫,继而丧失生活激情、消极萎靡,甚至造成抑郁等心理痼疾。因此,接受ED治疗以及恢复高质量的性生活更有利于年轻男性自信心的提升。

导致70后婚姻危机

对于70后男性而言,事业与生活趋于稳定,但忙和累却又成为这一代人男性的特征,健康和“性福”往往也成为了事业的代价。

北京大学第一医院男科中心副主任医师彭靖透露:“70后之所以在性生活过程中表现为力不从心,这与ED疾病的发病有直接的关系。”研究显示,40岁以上中年男性的ED患病率达40.2%,意味着有近四成的男性与配偶无法享受正常的性生活,正常的生理需求得不到释放和宣泄。不仅如此,还可能引发中年男性焦虑与自卑,甚至还可能因ED问题夫妻感情出现裂痕,严重的还可能会导致婚姻破裂。

“如果不能科学正视、积极就诊,疾病与心理会相互影响,相互协作,最终将形成恶性循环。而积极治疗对ED患者和配偶以及整个家庭都非常有益,这不单是对自

己的健康负责,更是保卫婚姻幸福的一种措施。”北京中医药大学东直门医院男科李海松教授如是说。

50—60后不可或缺“性福”

50、60后的男人,事业发展接近尾声,接下来他们将更多的精力放在准备或者正在享受天伦之乐晚年生活。然而随着年龄增长,似乎对性生活也逐渐的丧失了兴趣。在他们看来,性生活可有可无,或者认为对于性生活次数减少或者没有性生活,只不过是身体机能自然衰老现象。

但专家指出,性生活频率降低与ED发病相关。一项针对中国老年男性ED研究显示,在年龄60—69岁的男性中,ED的发病率达20%—40%,年龄大于70岁的男性中患病率则更是高达50%至100%,而老年男性的就诊率却不足10%。

“缺乏性生活的男性,阴茎勃起功能衰退更快,每周性生活频率低于1次的男性发生ED的风险超过2倍。”北京协和医院男科李宏军教授表示,适度频率的性生活可延缓勃起功能的衰退,并有助于减少性活动中的心血管不良事件,有益男性健康。“与缺乏性生活的男性相比,保持性生活的男性寿命更长。”

ED关乎全身健康

此外,也有很多老年男性没有意识到,ED与许多慢性疾病有共同的发病机制,严重威胁着老年男性的健康。其中,ED往往与前列腺疾病并发。而在前列腺疾病中,又以良性前列腺增生(BPH)发病率最高,尿急、尿频、尿不尽感、夜尿次数增多、排尿时间延长、尿后滴沥不净、排尿等待、尿失禁……这些下尿路症状给中老年人带

来很多烦恼。

“对于BPH疾病,最大的治疗目标就是减轻症状。因具有安全、方便、无痛苦等优势,所以药物治疗则成为最佳选择。”北京大学人民医院男科白文俊教授同时提醒道,对于中老年患者而言,还要注重合并疾病ED的治疗,因为其对前列腺疾病的治疗会带来更多益处。

除此之外,有数据表明,50%ED患者在确诊后的5至10年内可引发糖尿病、血脂异常、心压升高以及自卑、抑郁、焦虑等生理、心理病症等。因此,ED更是一种关乎全身健康的疾病,是男性整体健康的风向标,应该给予关注并警惕。

药物治疗是首选方案

“其实,ED并不可怕,与高血压等普通疾病一样,应该坦然面对,无需害羞,及时而有力的回击才是解决问题的最好方式。”张志超教授表示:男性一旦发现症状,应及时就诊,在医生的指导下安全、合理地使用药物进行治疗。

说到药物治疗,很多男性又会有很多的顾虑和疑问:是否壮阳药?是否有依赖性?是否治标不治本?对此,张志超教授指出,患者要对药物治疗有正确认识,国际和国内的男科专家普遍认为,目前一线治疗ED的药物PDE5抑制剂可以提高男性勃起功能,并且长期安全有效,患者不必谈药色变。

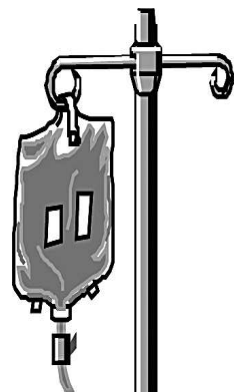
而在对ED进行针对性治疗前需要积极纠正可能的危险因素,如治疗内科疾病、戒烟、戒酒、锻炼身体等,这会使ED的治疗效果更好。当保守治疗无效时可选择手术治疗,包括阴茎假体植入术、阴茎血管重建术或静脉结扎术等。

健康小贴士

戒烟限酒调整心情

专家们一致认为,预防ED一定要从建立良好的生活习惯做起。首先是要保持良好的心情,因为心理疾病如精神抑郁就与勃起有着相当大的关系。反过来,性功能障碍也会引起抑郁、焦虑、紧张等精神异常等。

此外,酗酒与吸烟都会对身体产生危害。据调查,酗酒的肝病患者伴有勃起功能障碍患病率为70%,吸烟的心脏病患者勃起功能障碍的患病率为56%。



■信息快递

“糖尿病心天地”APP2.0正式上线

科技日报讯(记者项铮)11月13日,礼来中国正式向公众推出糖尿病管理移动应用程序——“糖尿病心天地”2.0版。这是业内首款由制药企业专业开发的糖尿病管理移动应用程序,相比该领域的诸多同类产品,其强大的研发实力与专业背景受到广泛赞誉,1.0版本自去年8月份上市以来,在1年左的时间里下载量已接近15万次,受到用户追捧。

据悉,根据大量医患用户的反馈和对疾病自我管理的个性需求,礼来制药对此款移动软件进行优化,在保留原有功能的基础上突出个性化的患者支持、互动化的疾病知识教育,以及帮助患者从了解疾病、增强认知到逐渐掌握自我管理的能力提升。

2.0升级版中新设“心路历程”功能,从患者最关注、最困惑之处入手,模拟患者从诊断糖尿病开始到使用口服药以及转换为胰岛素类似物升级治疗的心路历程,并提供针对性指导。“运动监控”功能轻松记录患者每天运动的强度和时长,并通过浅显易懂的统计图表评估患者运动指标,提出专业建议。

2014糖尿病日蓝光行动启动

科技日报讯(记者项铮)11月13日,中国医学会糖尿病学分会举办“糖尿病防治蓝光行动”,呼吁全社会关注糖尿病。中华医学会糖尿病学分会主任委员翁建平教授宣布正式启动2014年“蓝光行动”。

我国糖尿病患者人数快速增长,中华医学会糖尿病学分会的调查显示,我国成年人中每10人就有1名糖尿病患者,处于糖尿病前期的人数更是超过了糖尿病患者人数。世界卫生组织、国际糖尿病联盟将每年的1月14日定为联合国糖尿病日,中国医学会糖尿病学分会每年糖尿病日期间还举办“糖尿病防治蓝光行动”,点亮全国多个省市的地标,呼吁全社会关注糖尿病。

据了解,2014年蓝光活动主题是“糖尿病与健康生活”,传递3个关键信息,提供健康食物使民众易于选择,健康饮食做出正确选择,健康饮食从早餐开始。该活动将以北京为中心,并将在全国110座城市举办公众教育课堂、免费血糖筛查、专家义诊、糖尿病防治政策研讨等活动,预计发放糖尿病教育手册22万册,同时在70座城市纪念性建筑上点亮蓝色灯光。

中国医药卫生文化协会成立

科技日报讯(记者项铮)中国医药卫生文化协会11月18日成立,由国家卫生计生委主管,中国健康教育中心、健康报社、人民卫生出版社等单位共同发起,主要由全国医药卫生系统企事业单位和社会其他相关领域中发展会员,首届会长由国家卫生计生委副主任陈啸宏担任。

陈啸宏在成立大会上表示,中国医药卫生文化协会是一座彩虹桥,连接了医药卫生与文化两大领域。协会将促进医药卫生领域的从业者发掘文化潜能,提高文化素养,发挥文化正能量,促进文化领域,特别是文学艺术界、新闻出版界、文化理论界人士以及全社会更加关注关心了解支持医药卫生事业发展。

陈啸宏透露,协会将从意识形态、文学艺术和知识普及三个层面开展文化领域。协会拟组建健康文化研究、文学影视艺术、书法摄影艺术、健康传播与促进、群众文体活动等几个专业委员会。

■快讯

中韩公立医院医疗美容首次合作

科技日报讯(刘飞)11月24日,韩国釜山大学医院与煤炭总医院签订了医疗美容战略合作协议,双方将共享医疗美容资源,加强技术交流,提高诊疗水平,共同培养专业医疗美容人才。据了解,这是中韩两国公立医院首次合作。

根据协议,煤炭总医院将引进釜山国立大学附属医院最先进行整形美容技术,釜山国立大学附属医院将定期指派教授级韩国整形美容医师到煤炭总医院坐诊。双方还承诺,确保专家真实、确保手术质量,确保优质服务、确保术后保障。

此次活动韩国釜山市市长徐乘珠带队,他表示,与煤炭总医院合作是中韩医美领域的一件大事,有利于中韩整形美容技术的交流,共同推进医美技术的发展。煤炭总医院王明晓院长认为,此次中韩公立医院战略性

合作,有利于加强医疗机构运营管理、人力交流、医疗规范化以及医疗技术等领域的研究与实践。走出国门与釜山大学医院合作,给北京市卫生系统对外合作交流开了个好头,搭建了更高层次的对外交流和科研创新平台。

业内人士认为,此次合作既是中韩两国高水准整形技术的两大医学机构首次联合,同时为中国人体验纯正韩式整形、享受正宗的韩式美容技术提供了新途径。据了解,釜山国立大学附属医院成立于1956年,是韩国规模最大的综合性医院,拥有一批优秀的医学家、医学教育家和医学科研队伍,拥有大量与世界接轨的先进设备,医院专科齐全,技术力量雄厚、医疗、科研、教学等方面均有世界级的水平。而在医美领域,釜山国立大学附属医院也一直走在韩国医学科研与实践的最前沿。

减肥行业面临产业转型升级

科技日报讯(刘芳)日前,由中国保健协会减肥分会举办的2014·中国减肥行业转型升级产业发展峰会在京召开。本次会议的主题为:中国减肥行业转型升级,全面提高行业新形象,承担行业发展的使命,消除全社会对行业的负面印象,一定要好好利用这段时光,活出价值,老有所为,活出精彩。

为深入贯彻落实《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》(201340号)文件精神,国家食品药品监督管理总局、中国保健协会举办了打击“四非”专项活动,并进行了全国性保健行业的大检查,其目的是净化保健行业市场、规范发展。同时,国家标准化管理委员会发布了我国首部保健服务国家标准。即《保健服务通用要求》和《保健服务分类》,两项标准于2014年7月1日正式实施。该标准的实施将对保健服务市场的规范起到重要

的指导和推动作用。

随着人民生活水平的提高,目前中国肥胖、体重超重人数已达3.25亿人,增幅超过美国、英国和澳大利亚,更让人担忧的是正在蔓延,以每年翻一倍的势头迅速的增长,因而形成一个庞大的消费群体,减肥产业消费达800多亿,每年以15%—20%速度递增,远远超过GDP的增长率。预测在2015年达1500亿到2000亿的巨大消费市场。

目前,中国减肥行业面临转型升级,进一步提升行业的业务水平,提高规范化的服务质量,同时提高行业的整体形象,规范行业经营,严格遵守政策法规,推动行业的品牌建设,规范行业市场竞争,严禁恶性竞争,使行业得以健康发展,并得到广大消费者的认可和肯定。

■健康提醒

冬季养生需关注四大方面

科技日报讯(记者罗朝淑)随着立冬节气的到来,寒冷的冬天又来到了,如何面对季节变换所带来的健康困扰,是公众普遍关注的问题。在日前国家中医药管理局新闻办举办的科普讲座上,中华中医药学会温长路教授提醒大众,季节变迁时,养生需要关注四大方面。

一要注意饮食有节。根据季节变化的要求,温长路建议这个季节的饮食注意以下几点:以温为养。即饮食不宜大热,也不宜大寒。在饮食安排上,一方面继续排除秋燥的危害,多吃蔬菜、水果,并选择具有药食两用功能的大枣、莲子、芝麻、银耳、百合等食用;一方面,还可以结合个人体质,选用一些润燥御寒之物,如枸杞子、蜂蜜、核桃、羊肉等。此外,饮食中还应添点萝卜,吃点红薯。

二要注意起居有常。良好的生活习惯,是健康的重要保障和措施。合理安排作息时间,睡前多用热水泡泡脚,合理利用冷水浴,注意春捂秋冻要适度。

三要注意劳逸结合。温长路认为,参与适宜的劳动、加强体育锻炼,在疾病预防、治疗和康复中的作用,是其它方法无法替代的。但一定要掌握适当的“度”,如果经常超出身体的承受能力,不仅不能达到积极的健身强体效果,相反还会对机体健康造成损害。

四要注意形与神俱。健康不仅是机体不生,而且要有健康的心理。温长路认为,养生之要,是必须调整好自己的心理状态,避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等不良情志的刺激。

缘子助力精彩生命活动启动

科技日报讯(向文)“绿色健康老有所为——缘子助力精彩生命”活动11月16日在北京举行,该活动由中国医师协会、中国保险学会、爱心企业缘子汇福控股集团、北京东方生命文化研究所等单位联合举办。

进入21世纪以后,中国快速进入老龄化社会,伴随银色浪潮的来临,各种老龄化社会问题也接踵而来。在北京市社工委的支持下,北京东方生命文化研究所对“离退休后的生命状态和智慧选择”的课题进行了立项研究。作为项目参与者,缘子汇福控股集团在其投资绿色农业的黑龙江市齐齐哈尔市,为老年人创造机会与平台,聘请了1000多名老年人参与企业管理和经营,并取得了企业发展和老年人发挥作用的

“双赢”,为项目进行了有益的探索。

来自老龄问题研究机构、保险机构,以及清华大学、协和医科大学等单位的从业人员和专家学者参与了此次活动的研讨。他们认为,退休后的第一个十年是人生的黄金时段,一定要好好利用这段时光,活出价值,老有所为,活出精彩。



乐沙定让中国晚期肝癌患者获益

科技日报讯(记者李颖)“EACH研究的结果,不仅验证了新一代的化疗药物对于晚期肝癌病人的治疗效果,更重要的是,它为现代肝癌的治疗打开了一扇全新的大门,而且,这一治疗方案更适合亚洲和我国的肝癌病人。”这是解放军第八一医院秦叔逵教授针对肝癌透露的最新消息。

为满足中国众多肝癌患者获益,突破肝癌治疗的瓶颈,在孙燕院士的指导下,秦叔逵教授担任主要研究者的EACH研究首次证实,含有乐沙定(奥沙利铂)的FOLFOX4系统化疗方案对晚期肝癌患者有效,且可获得明显生存获益。同时,EACH中以中国人群作为试验主要人群,占75%。

中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会副主任委员梁军教授表示:面对我国肝癌发病率和死亡率居高不下的严峻形势,含有乐沙定(奥沙利铂)的FOLFOX4系统化疗方案可使晚期肝癌患者中位总生存期从

4.9个月延长至6.4个月,死亡风险降低20%,中位肿瘤无进展生存时间延长,复发转移风险降低,且肿瘤客观缓解率显著提高到8.2%,不良反应可耐受。

“过去认为,化疗药物乐沙定(奥沙利铂)主要是具有细胞毒作用,可以直接杀灭肿瘤细胞;但是,最新的研究发现:乐沙利铂还可以诱导肿瘤细胞发生免疫原性死亡和激活病人的免疫功能而发挥更高效抗肿瘤作用。”秦叔逵教授解释称,其实,机体对于许多肿瘤细胞存在着一种“免疫逃逸”现象,也就是免疫系统“麻痹”甚至瘫痪,无法识别和有效地清除肿瘤细胞,从而使肿瘤细胞能够“逍遥法外,为所欲为”。

新的研究显示,通过乐沙定(奥沙利铂)的系统化疗,可以大大改变这种情况,促使免疫系统恢复识别功能,又可以特异性地清除肿瘤细胞,而且这种免疫原性死

亡诱导作用和其他免疫增强作用已经远远超过了药物本身对于肿瘤细胞的细胞毒作用。由此,对于了解肝癌乃至其他肿瘤疾病的化疗及其机制进而合理应用提供了崭新的思路。

当然,系统化疗只是晚期肝癌的一个重要治疗手段,同样具有一定的适应证和禁忌证,需要在富有经验的肿瘤专科实施进行,也不可能指望一个方法能够解决所有的问题。正像香港中文大学医学院陈林教授所表示的:多学科综合治疗有望提高肝癌治疗的疗效,早期肝癌多采取手术,对于中晚期患者,包括系统化疗在内的药物治疗是主要的治疗手段,由于肝细胞癌起病隐匿、侵袭性高和生长迅速,大多数患者确诊时已经处于局部晚期或远处转移,不适合手术切除和局部治疗。“因此,延长中晚期肝癌患者生存期,控制病情,改善预后,系统化疗方案的临床使用意义重大。”

罗氏诊断基因突变检测 指导癌症靶向治疗

科技日报讯(记者李颖)11月14日,罗氏诊断宣布,其cobas KRAS基因突变检测已获得中国食品药品监督管理局批准上市,通过对KRAS基因突变状态的准确识别,可帮助医生选择适合患者基因特质的治疗方案,推进个体化医疗。

肺癌以非小细胞肺癌(NSCLC)最常见,包括腺癌、鳞癌等。EGFR是东亚裔肺癌的主要驱动基因,国际临床研究显示:酪氨酸激酶抑制剂类(TKI)靶向药物对于EGFR基因突变的NSCLC患者有效率优于治疗,EGFR基因突变是患者是否对靶向治疗敏感的强预测因子,治疗前进行EGFR检测有助指导临床个性化用药。

“由于肺癌有着不同的组织学类型及分期,所以采用的治疗方案也不同,需要

倡导多学科合作的综合治疗。”第三军医大学大坪医院肿瘤专科医院院长王东教授指出,晚期NSCLC的临床处理已从基于患者的临床病理特征选择治疗方案,转变为基于患者肿瘤的分型表达谱的基因靶向治疗。

晚期结直肠癌抗EGFR治疗仅对KRAS野生型患者能够起到疗效,治疗前进行KRAS检测可明确区分患者的基因突变状态,指导个体化靶向治疗。欧洲临床肿瘤协会、美国临床肿瘤学会等均建议对晚期NSCLC患者进行EGFR基因突变检测,并推荐采用KRAS基因突变检测来选择结直肠癌患者。

“根据流行病学调查,结直肠癌的发病率正在上升,且年轻人逐渐增多。”王东教

授介绍说,随着靶向治疗药物的问世,结直肠癌进入了靶向药物治疗的时代。抗VEGF抗体、抗EGFR抗体联合化疗结合靶向药物,可以带来更多的临床获益,已成为临床癌症治疗的主要途径之一,能够明显延长转移性结直肠癌患者的生存期。

复旦大学附属肿瘤医院病理科主任杜祥教授在阐述cobas KRAS基因突变检测的意义时强调,不规范的检测方法将导致部分KRAS基因突变型患者接受错误的抗EGFR抑制剂治疗,不仅治疗效果不佳,也极大的浪费了患者有限的治疗窗口和经济实力。同时,此次获批的罗氏诊断cobas KRAS基因突变检测基于稳定、先进的PCR平台,自动判读程序在最大程度上保证了病理诊断结果的准确性和一致性。