

策划语

@每一位父亲,送你一份健康礼

父爱如山,不同年龄的父亲往往有着各自的“亚历山大”,而家人的关爱就是最强支撑。如何管理健康风险,与家人愉悦相伴?父亲节将至,本报献上一份“专属”健康科普,让每一个健康提醒,都默默为你传递对父亲的爱。

关爱父亲健康,从科学体检开始!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 靳婷 刘莎

怎样规划体检最高效?

“预防肿瘤比预防感冒更容易。”广东省干部健康管理中心惠福分部主任符力说,“肿瘤有一个疾病发展过程,若能早期识别,留给防治的时间窗口感要长。因此我们要重视早期体检,制定科学、经济、适当的体检方案,积极进行健康管理。”

划?符力表示,传统方法是按年龄层划分,但现在更提倡在年龄分层的“套餐”基础上,结合不同人群的高危因素,例如有吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯,或相关疾病家族史等高危因素,进行相应调整,制定个性化的体检方案和健康管理策略。

男士体检有哪些“预警”?

在男士体检中,最值得关注的结果异常项目有哪些?侯晓东告诉记者,该院一项连续15年对单位体检结果进行的统计研究显示,在“2016-2021年单位体检男士体检异常情况排名”中,高尿酸血症、高脂血症15年来稳居榜首前二位。2021年,近半(48.92%和48.59%)体检男性此两项指标异常,需高度关注。

层的男士都要注意,不要轻视漏做。”肿瘤筛查也是目前体检咨询热点。侯晓东表示,目前排在中国肿瘤发病数前四位的肺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌,都可以通过早期筛查早期识别。但目前肺癌7项、miR-92a粪便检测和血清miR-25检测等重点筛查项目,都有相应的适应症,并非人人都需要每年检测。

体检TIPS 不同年龄段,重点各不同

成人男性至少每两年进行一次基础检查项目,胸片、彩超(肝胆脾胰双肾)、血常规、尿常规、粪便常规、肝功能、血糖、血脂等项目必不可少。

40岁以后:血压、血脂、血糖之外,应做心脏彩超B超、颈动脉B超。中老年肥胖群体、有心脑血管家族史人群,以上检查尤不可少;嗜烟者每年做一次胸部CT;每年一次胃镜筛查。

60岁以后:应开始做肿瘤相关抗原等功能检查;心血管病人每半年检查一次血管弹性和眼底检查。每年一次的心理、记忆方面检测。更应密切关注前列腺、甲状腺方面检查。

啤酒肚不是“幸福肥”!科学运动来消除

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 戴希安

时光流逝,许多人到中年的父亲染白了双鬓,挺起了啤酒肚。然而,圆滚滚的肚子是否会健康造成危害?父亲节将至,一起关注中年父亲们啤酒肚的健康问题。

啤酒肚不是喝啤酒喝出来的

啤酒肚,民间又称其为罗汉肚或将军肚,常见于中年男性。

“啤酒肚其实是人体脂肪的异常分布,在腹部形成局部脂肪堆积造成的。”中山大学附属第六医院消化内科副主任医师唐健介绍道,民间通常认为男性的“大腹便便”主要是饮酒导致的,其实这只是一片片面的看法。

“啤酒肚的形成主要是由于大多数男性人到中年之后代谢水平下降,运动量减少,又形成了高热量饮食的习惯,造成了局部脂肪的堆积。”唐健介绍,啤酒肚与饮酒并没有直接的关系。

据了解,啤酒肚不仅是

消除啤酒肚,不应采用高负荷运动

“腹部形成的局部脂肪堆积,可能会比其他部位的减肥困难一些。”唐健说,“脂肪的消耗会优先消耗其他部位的脂肪,最后才会消耗腹部脂肪。但只要养成正确的饮食习惯和运动模式,啤酒肚是可以消除的。”

他建议,在饮食方面应减少热量摄入,提高饭菜中低脂食物的占比,减少脂肪的堆积。同时也要多运动,通过运动促进脂肪代谢,消耗腹部脂肪,进而消除啤酒肚。

“啤酒肚人群多是超重

的,这种状态不太适合做高负荷的运动,比如跑步、跳跃,或者剧烈的球类运动。”中山大学附属第六医院康复医疗中心主任王于领介绍,“可以优先选择进行游泳、快走这类轻负重、低负荷的运动进行减重。”

他提醒,啤酒肚人群在快步走时应选择缓震较好的跑鞋,减少体重带来的冲击,保护下肢膝关节、髌关节、踝关节。



图/视觉中国

关爱发际线,从调整饮食模式做起

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

即将到来的父亲节当日也是“世界无脱发日”。广州医科大学附属第二医院临床营养科主任邓宇虹表示,其实饮食是治疗脱发不容忽视的一环,尤其保持低碳饮食和控制热量,不仅花费少,有利健康,还可能在较大程度上缓解脱发的速度。

男性脱发的“幕后黑手”是什么?

广医二院临床营养科医生曾婷介绍,在临床上最常见两种类型的脱发:雄激素脱发和斑秃。“雄激素脱发又叫脂溢性脱发。此类脱发与基因、体内雄激素水平升高有关,其中二氢睾酮(DHT)是雄性激素(睾酮)的衍生物,它会攻击毛囊,造成毛囊萎缩,继而导致脱发,这是公认的男性脱发的‘幕后黑手’。”曾婷表示,男性脱发主要表现为额顶部头发对称、渐进性变薄,然后逐渐消退(“地中海”),发际线后移(“马蹄形”)。

曾婷表示,人们一直以为遗传是脱发的主要原因,随着研究的深入,医学界发现雄激素脱发可能是胰岛素和基因相互作用的结果。“《柳叶刀》杂志曾刊登相关研究,男性脱发可能是由胰岛素抵抗引起的,胰岛素水平越高,脱发的速度越快。尤其是2型糖尿病患者,作用更明显。”曾婷介绍,随着生活水平的提高,国人以精白米面及糖为主的摄入也不断增加,刺激了胰岛素的大量分泌,诱发了高胰岛素水平,这就意味着可能会增加脱发的风险。

防脱发八大饮食建议

邓宇虹表示,雄激素脱发的解决方法是:缓解胰岛素抵抗,稳定胰岛素水平。“饮食是治疗脱发不容忽视的一环,尤其是要低碳饮食和控制热量,当然,这可能不会立刻解决雄激素脱发问题,但能够缓解脱发的速度。”

邓宇虹给出防脱发八要点,不仅花费少,还有利于健康:

- 1. 尽量不吃含白糖、红糖、蜜糖、果葡糖浆等的食物及饮料;
2. 减少精制白米面以及相关主食的摄入;
3. 主食限量,粗细搭配,全谷物、杂豆类占1/3;
4. 适量蛋白质,鱼禽蛋类,少吃加工肉类;
5. 多吃蔬菜、水果,品种多样化;
6. 保持合理的体重,身体质量指数BMI控制在18.5-23之间;
7. 补充铁、镁和锌等矿物质;
8. 戒烟酒,适当运动,作息规律。
“也许有些人觉得,脱发和健康不相关,其实,脱发是一个不健康的信号。有研究发现,年轻男性,血脂异常的水平更高,心血管疾病风险明显增加。”邓宇虹说。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

产后多汗不消停? 益气固表再温阳

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 钟女士,39岁,产后多汗1年余

钟女士今年39岁,平时就比别人爱出汗,去年3月份顺产了一名男婴后,出汗症状变得严重,稍一活动就满头大汗,上半身的衣服常被汗水浸透,即使冬天也不能消停,还总觉得疲乏乏力,孩子也带不了。可一直在家

休息也没能好转,反而还怕风怕冷,手脚冰凉。家人带着她试过很多方法,有时稍有改善却持续不了几天。今年入夏以来,多汗加重,一天要换七八件衣服。但一开空调又怕冷怕风,十分苦恼,赶紧来向德叔求诊。

德叔解谜 肺肾气虚,卫表不固

中医认为,“肺主一身之气”“肾主纳气”,肺肾两脏都和气有密切关系。在人的体表有一层卫气,卫气管理着汗孔开合,主要靠肺肾之气供养,当肺肾气虚,卫气也会变得虚弱,汗液就失去“关闸”。钟女士生产时耗损了大量肺肾气,卫气更加虚弱,所以出汗增多。气虚状态久了,便

会累及阳气,出现手足冰凉、怕风怕冷。治疗时,德叔运用调补肺肾、益气固表的方法,服药2周后,钟女士出汗明显减少,精神也恢复了许多。后续德叔采用序贯温阳法,加大补气温阳之力。间断门诊治疗1月余,钟女士面色红润,怕风怕冷明显缓解,还能在空调房里正常办公了。

预防保健 隔姜灸穴止虚汗

产后多汗很常见,像钟女士这类因气虚引起的多汗症,仲夏时节尤为难耐。岭南地区夏天离不开风扇、空调,产后多汗女士,应注意防“人造风寒”。可选用健脾益肾补气的食物进行食疗,如鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼、鲤鱼、山药、大枣、圆肉、花生衣等。

日常可配合隔姜灸,温经散寒、固脱止汗。选穴足三里、百会、复溜。将生姜切成直径约3cm、厚度约0.3cm的薄片,用针在姜片上刺几个小孔。把姜片置于穴位上,艾绒捏成柱状放在姜片上,点燃艾绒,待艾绒烧尽即可。每周2次。

德叔养生药膳房

猪肚煲鸡

材料:猪肚200克,鸡半只,黄芪15克,人参须15克,当归15克,生姜3-4片,面粉、食盐适量。

功效:补气健脾养血,固表止汗。

烹制方法:将猪肚用面粉、食盐搓洗干净,切片、焯水;将食材一同放入锅中,加入清水1750毫升(约6碗水量),大火

煮开后转小火继续煮1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

敛汗茶

材料:黄芪15克,五味子10克,浮小麦20克,大枣(去核)3-4枚,红糖适量。

功效:益气敛汗,调和营卫。

烹制方法:将药材洗净,加适量清水,煎煮约30分钟,放入适量红糖调味,代茶饮。此为1人量。

糖尿病可防、可控、可逆转

文/张华 图/受访者提供



“我今天毕业了,血糖终于回归正常水平了。”摘掉了“糖尿病”帽子的刘先生拉着广东省第二人民医院糖尿病逆转中心主任徐谷根留念合影。6月11日,在省二医举办的“我们逆转糖尿病啦”逆转毕业典礼上,来自全省一百多位“摘帽糖友”开心分享自己的逆转经历。

一直以来,对于糖尿病的治疗,传统观念认为必须吃药,有的还需要终身服药。其实,糖尿病可防、可控、可逆转。徐谷根主任说:“很多糖尿病患者合并有代谢性疾病,高血糖、高血脂,体重也超标,同时他们常常对‘管住嘴和迈开腿’无从下手,自律性较差,因此,我们研究了一套行之有效的办法,让糖友们在三个月内血糖回归正常,同时坚持饮食控制和科学运动,从而达到逆转糖尿病的目的。”

三个月的治疗期做用药减法

要在三个月内达到逆转的标准,徐谷根主任团队采用了“XG溯源系统根糖法”。“首先我们要培养患者健康的生活习惯,吃什么,如何吃,怎么运动,这都是要根据个人的情况来定制,比如手把手教患者跳‘谷根逆糖操’。其次,治疗期一般为3个月,通过个性化逆转治疗方案,最终达到药物用量逐步减少,并发生症减轻甚至消失。”

早期糖尿病患者90%以上可逆转

据了解,省二医内分泌科从2012年开始研究糖尿病逆转,2021年9月1日科室正式成立糖尿病逆转中心,累计治疗的病人已近4000余例。在逆转糖友毕业典礼上,来自全国一百多位摘帽糖友欢聚一堂。省二医糖尿病逆转中心副主任医师杨茵特别介绍了中心逆转的效果。她说:“在这么多逆转病例中,在糖尿病前期(血糖轻度异常),95%的病人可逆转,无须服药;在糖尿病早期(糖尿病5年内,β细胞功能尚可),90%的病人可停药,并且无并发症;糖尿病中期(糖尿病5年以上,无严重并发症),50%的病人停药,药物的剂量可减少50%;对于糖尿病晚期(血糖失调,伴有严重并发症),可以达到血糖维持稳定,减少严重并发症的恶化,提高生活质量。”

本期目标:生殖医学科

解密地点:广州中医药大学第一附属医院生殖医学科

生殖医学科:如何提高男性生育力,明年过上“父亲节”?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

【案例解密】



在不孕不育夫妇中,男性所占的因素占了近一半。男性精子质量不好会导致妻子怀不上,或者怀上了也容易反复流产,也会增加试管婴儿失败的风险。

当一名男性走进生殖医学科,医生会如何评估他的生育力?生育力=性功能吗?有哪些手段可以提高男性的生育力?羊城晚报“王牌大调查”栏目带你解密。

36岁的小王结婚7年夫妻生活正常,但妻子一直没能怀孕,于是来广州中医药大学第一附属医院生殖医学科就诊。首次就诊时精液检查的结果显示:浓度21.4%、快速向前运动的精子百分比(PR)18.7%、精子总活力37%、正常形态精子1.5%、DNA

碎片指数34。经过两个月的治疗后,再次复查精液时,情况明显好转:浓度25.6%、PR39.3%、精子总活力65%、正常形态精子6%、DNA碎片指数12。很快就传来好消息,小王的妻子怀孕了。在小宝宝出生后,小王特意回到生殖医学科表示感谢。

【专家解密】

(Q:羊城晚报 A:广州中医药大学第一附属医院生殖医学科主任周少虎教授)

Q:小王夫妻生活正常,说明他的性功能没有问题,性功能与生育能力有怎样的关系?

A:生育能力与性功能有关,但不能画等号,性功能很正常但有不生育症的男性在临床上比比皆是。医学上可以通过睾丸储备功能来判断男性的生育力储备,涉及检查包括静态检查,如精液常规分析、内分泌检测等;还包括动态检测,是指连续多次取精液进行检测,来了解精液指标的动态变化;此外还会用激素检测的比值计算出睾酮分泌指数等。

Q:睾丸储备功能到什么程度需要医疗干预? A:睾丸储备功能可到0到4共五级。评分为4级的男性可持续生成精子的数量和质量都是在正常范围,这部分男性自然受孕即可。评分为3级的男性则表示可能需要中西药物治疗后,才可

能完成生育计划。评分为2级的男性可能需要人工授精或药物辅助治疗。如果评分为1级,则需要通过试管婴儿技术才能完成生育计划。

Q:提高生育力有哪些手段? A:精子的数量和质量往往与人体内的激素有密切关系,比如卵泡生长素、黄体生成素、雄激素等,这些激素主要是由下丘脑、脑垂体、性腺分泌而成。西医目前的治疗理念,主要是缺什么补什么,这一治疗的优点是起效快,缺点是维持时间短,而且这种外源性的补充会给身体一个“错觉”,以为够了就不分泌了,这样反而可能抑制自身产生的能力。

中医的治疗理念不是直接补充某种激素,而是作用于与这些激素分泌相关的脏器,调节他们自身的运作机制,起“开源”效果,让激素源源不断分泌出来。这种治疗方式起效也许没有那么快,但是效果持续时间更长,关键是让男性恢复自身应有的“生精能力”。