

世界男性健康日

关爱男性健康

这些方面，“他”要比“她”更脆弱！

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 伍晓丹 韩羽柔

10月28日是世界男性健康日，也是第25个中国男性健康日，主题为“人口发展高质量，男性健康全周期”。由于生理差异、社会分工和个人生活等多方面因素，男性群体的健康状况在一些方面不及女性群体。

“很多时候，社会和家庭赋予了男性‘坚强’‘强壮’的标签和‘顶梁柱’的身份，其实很多时候男性健康也需要关心。”南方医科大学珠江医院全科医学科副主任医师陆伶俐表示，在心血管病、肿瘤、泌尿系统等多个方面，男性群体的健康情况都不如女性，个别疾病的发病率达到了女性的三倍以上，应当引起重视。



图/视觉中国

A 心脑血管疾病

男性部分疾病患病率是女性的三倍！

根据国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，我国成年人肥胖症患病率已达到16.4%，男性肥胖症患病率要高于女性，在35-39岁达到峰值，即所谓“中年发福”。与之相比，女性肥胖症患病率峰值则为70-74岁。

“不仅仅是肥胖，男性群体在糖尿病、高血压、痛风等疾病方面的发病率也高于女性。这些疾病都是心脑血管疾病的‘天敌’。”

陆伶俐介绍，以痛风为例，2020年，全球有5580万人患有痛风，其中男性痛风患病率是女性的三倍之多！

为何心脑血管疾病“偏爱”男性？这与男性群体的生活习惯有莫大的关系。

摄入高能量、高脂肪、高糖、低膳食纤维的食物和饮料、精神压力大、抽烟、饮酒等生活习惯，极易造成肥胖、痛风，让心脑血管疾病“找上门来”。

B 癌症

多数部位男性患癌症风险高于女性

有研究表明，在男女共同的解剖部位，除去甲状腺与胆囊之外，男性患癌症风险高于女性。其中，男性的肝癌发病率是女性的2.57倍；肺癌发病率是女性的1.57倍；结肠直肠癌发病率女性的1.4倍……

男性患癌症风险高于女性由多个原因造成。男性的性染色体是XY，而女性的是XX，X染色体上有非常重要的抑癌基因——UTX。正常情况下女性即使有一条X染色体失活，另一条仍然能起到代偿作用，抑癌基因还可以正

常表达。因此，女性患癌风险率相比男性要更低。

其次，在生理、免疫等方面，女性分泌的孕酮和雌激素被认为可以降低女性患某些癌症的风险。此外，社会因素也是男性患癌风险高于女性的重要因素。

不仅如此，男性的职业暴露风险也远高于女性。“皮革、油漆、金属机械制造、染料、橡胶等化工行业，以及煤炭、石油等重工业等行业接触性工作从业者大多数是男性，工人们随时可能接触到各类化学物质，包括很多致癌物。”陆伶俐说道。

C 泌尿系统疾病

广东男性要尤其注意这一“难言之隐”

近年来，我国泌尿系统结石的发病率出现上升趋势，全国患病率在1%到5%之间，以广东为代表的南方地区高达5%到10%！男性发病率再次达到女性的三倍。

南方医科大学珠江医院泌尿外科副主任、全科医学科主任、肾病学主任医师牛红心介绍，男性泌尿系统结石比女性高发的原因在于生理发育不同：“一方面，女性不易发生尿滞留，而男

性不仅尿道更长、更窄，且尿钙、草酸和尿酸排泄比女性多，形成结石的概率更高；另一方面，女性体内雌激素可以减少结石形成机会，比男性多了一层天然的‘防护罩’。”

此外，职业暴露也是男性泌尿系统结石高发的因素。长期处于高温或潮湿的工作环境会导致大量出汗，体内水分丢失、尿液浓缩，结晶析出形成结石。

“不健康的生活习惯是导致多种疾病发病率升高的‘帮凶’，泌尿系统结石也不例外。”牛红心指出，不充足的水分摄入、高盐、高蛋白饮食等都可能增加结石形成的风险。

牛红心提醒：“男人并非‘金刚铁骨’，各位男士要把自己的健康情况重视起来，尽量做到健康饮食少应酬、经常运动少久坐、戒烟限酒多果蔬、定期体检早发现。”

人到中年一展雄风要“补肾”？这几个谣言你还相信吗？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

许多人常把“肾虚”二字与男性雄风联系起来，尤其人到中年，一遇到腰酸背痛、房事不力，就怕“肾虚”。当“把肾透支的补起来”这句话成为网络热词，“补肾”就成了中年男人难以逃避的话题。

关于肾虚与补肾，坊间流传许多谣言和误区。羊城晚报记者采访曾主编《肾虚就这么补》一书的广东省中医院内科主任医师胡世云，为读者破除迷思。

误区1：男人腰痛就是肾虚？

并不能简单粗暴地一觉得腰痛就补肾，胡世云表示，其实腰痛有可能是肾脏疾病如肾结石，更多时候可能是腰肌劳损、腰椎间盘突出等其他疾病，应该及时就医，进行专业排查。

肾虚的表现也并不止于腰酸背痛，如性功能减退、阳痿、早泄、乏力、腰膝酸软、四肢怕冷、头晕耳鸣等许多症状都有可能与肾虚有关。

误区2：男人老了才会肾虚？

许多人常将性功能障碍等同与肾虚，而且似乎是男人“老”了才会出现。胡世云表示：“不少年轻人也肾虚，但原因可能有所不同。有的可能是

先天不足，也有的是后天的生活方式所影响。当有一天你突然觉得，怎么我看起来比同龄人年轻、没别人抗疲劳？有可能就是肾虚了。”

误区3：没事吃点六味地黄丸可补肾？

很多人一提到补肾就想到六味地黄丸。胡世云提醒，病有阴阳之分，药有寒热之别。错误补肾不仅耽误治疗，还有可能导致越补越虚。

知，但它主要是针对补肾阴的。”胡世云提醒，只知道六味地黄丸，并不能解决所有的肾虚问题，更不能当成“补肾秘方”，日常长期服用，以免越补越虚，甚至出现肠胃问题，要在中医师的辨证论治下，才能正确补肾。

“六味地黄丸是补肾的祖方，其滋阴补肾之功效为大众所熟

误区4：吃“黑”就能补肾吗？

胡世云表示，的确有许多黑色食物可补肾，例如日常生活中常见的黑芝麻、黑豆、黑枸杞、黑豆、桑葚子、首乌等，但也不能以偏概全，并非只要是黑色的食物就能补肾。

而且，不同食物也有不同的具体性味作用，每个人有不同的吃法。如黑米、乌鸡性温，补肾阳虚的效果更明显；黑芝麻性平，可补肾补肝、润发养发；黑豆性平，可补肾活血解毒；而黑木耳、紫菜、海带性寒凉，夏天可以多吃，冬天则少吃。

误区5：吃腰吃“鞭”能以形补形吗？

胡世云提醒，要科学看待以形补形。例如古代医典医案中有记载，如猪肾能“理肾气、通膀胱”，羊腰子能治虚劳、腰痛。现代研究证实，各种动物肾中含有一定量的性激素，对部分肾虚患者有所裨益。但也要注意，动物内脏普遍胆固醇和脂肪含量较高，也有不少动物内脏重金属含

量超标，不可盲目多吃。而许多男性迷信的“鞭”类，对肾虚有一定作用，但对于肾阴虚者作用不大。而且即便是肾阳虚人群，也应适量，不可大量长期食用。中医认为，壮阳之品大多温燥，过服久服会损耗人体的肾精、津液，出现口干舌燥、乏力，甚至使性功能障碍的症状加重。

数据量化管理三年，省生殖医院迎来崭新巨变



文 张华 通讯员 张璟 蔡佳琪

在“掌舵人”一颗公心下，营造出公平、公开、公正、向上的医院文化氛围。短短3年时间，广东省生殖医院迎来了事业发展历史上的荣光时刻——10月29日，在庆祝建院48周年之际，广东省生殖医院院长李观明接受记者专访时表示，医院在求变图存中奋勇前进，在全国首创医院数据量化管理模式，连续多年实现医疗服务量和质的逆势上扬，患者满意度逐年上升，员工获得感、归属感、幸福感增强，医院荣获广东省“五一”劳动奖状。

据悉，当天还正式启用“全国首个智能化人类精子库”“华南首个公立医院保险中心”和新的男科、妇科病区。李观明表示，明年医院要开设产科和儿科，建设全生殖周期学科群，推动医疗服务模式深度转型升级，为打造全国一流的高水平研究型生殖医院努力。

A 实施数据量化管理模式，省生殖医院焕然一新

“穷则变，变则通，通则久。”李观明回想起2020年12月，刚到广东省计划生育专科医院任党委书记、院长时，见到的医院可谓“老破小”，面临着业务逐年下滑，观念陈旧、员工懈怠等难题。

如何带队伍，把人心聚起来？医院先进行了思想破冰，倡导员工开拓创新，摒弃“守摊儿”“等靠要”的观念。李观明说，2021年广东省计划生育专科医院更名为广东省生殖医院，“这也代表着我们踏上战略转型、二次创业的决心。”

在医院领导班子的带领下，广东省生殖医院在全国首创“医院数据量化管理”模式，对医院医疗、科研、管理等核心指标进行赋值量化，实行全程精细、精准、精确、精益管理，营造公开、公正、公平、向上的医院管理文化。仅仅在三年时间里，医院业务用房、业务量、服务质量等均实现倍增，实现“再造一个生殖医院”的目标。据统计，2021年以来，医院不断扩容升级，门诊诊室从17间拓展到46间。住院部从1个病区30张病床，即将拓展到7个病区210张病床。近三年来的医疗业务量以10%左右增长。

更为重要的是，在当前的医疗环境下，和谐幸福医院建设取得成效。第三方调研公司开展的就医满意度调查显示2021年-2023年患者满意度分别为97.00%、97.49%、98.00%，员工满意度连续3年在99%以上。“我们员工待遇每年都略有增长，保障员工利益，为医院可持续发展注入内驱力。”李观明表示。

B 求变图存，9项首创医疗服务

变革创新是推动人类社会向前发展的根本动力。李观明深知只有不断求新求变，不断创新医院才能求得生存与发展。“我要求医院每半年必须有一项新的变化或创新。”

而实际上，医院也正在创新的道路上狂奔。据了解，2021年至今，医院增开了生殖免疫科、生殖中医科、生殖体检、产科（门诊）等专科，建设涵盖全生殖周期的学科群。“妇科（生殖健康与不孕症）”获批省级临床重点专科建设项目。

更让人耳目一新的是，生殖医院推出一系列全国、全省首创医疗服务，成立全国首个男性生育力保护中心、男性

生育力保存门诊、人工智能供精人性化匹配系统，全省首个无精子症诊疗中心、生殖专家多学科联合诊疗（MDT）门诊、性健康管理中心、生殖保险等。

在10月29日，在庆祝建院48周年之际，广东省生殖医院正式启用“全国首个智能化人类精子库”“华南首个公立医院保险中心”和新的男科病区、妇科病区。著名生殖免疫专家钟兴明教授向记者介绍，保险中心将为需要保险治疗、有流产风险或其他妊娠问题的孕妇提供“多对一”诊疗服务，协同生殖医学中心、产科、妇科、中医科、优生遗传科等多学科专家，量身定制个性化治疗方案，为孕妈妈保驾护航。

C 重人才重事业，为医院可持续发展服务

“医院的发展必须靠人才，在高层次人才引进上毫不吝啬，投入的费用是原来的20多倍。医院的硬件投入是原来的4倍，信息化建设则是原来的50倍。”李观明表示，三年来，医院药占比逐年下降，业务量持续增长，“无论是加大投入还是削减开支，目的只有一个，那便是为了医院可持续发展服务。”

医院实施“人才兴院”战略，聘请中国科学院李劲松院士担任国家卫生健康委男性生殖与遗传重点实验室学术委员会主任，实行“大手拉小手”式科研帮扶指导机制，不断提高科研水平。引进优生遗传科主任唐佳、生殖

医学中心主任沈晓婷等高层次人才。医院先后于2021年、2023年获批广东省博士工作站、国家博士后科研工作站，建设动物实验中心、智能样本库，与中山大学合作共建“生殖流行病学联合实验室”，科研成果产出水平不断提升。2022年获国家自然科学基金3项、2023年国家自然科学基金1项，实现国自然面上项目零的突破。

三年来，广东省生殖医院交出了高质量发展的满意答卷，正是得益于创新运用医院数据量化管理，踩准发展的关键点。医院将持续完善医院数据量化管理模式，持续推动高质量发展。

男性生育力下降如何破解？

羊城晚报记者 张华 通讯员 张璟 蔡佳琪

不孕不育的发病率不断攀升，《中国不孕不育现状调研报告》显示，2023年我国不孕不育率约为18.2%。其中一大原因是男性生育能力下降，如何破解这一问题？

男性精子质量下降是主要问题

WHO资料也显示，在不孕不育夫妇中，50%以上存在男方生殖功能缺陷。

精子质量下降，首先就会体现在生育问题上。《中国不孕不育现状调研报告》显示，2023年我国不孕不育患病率在18%，预估患者人数将达到6000万左右。广东省生殖医院男科近3年的数据显示：备孕二胎失败者从30%上升到将近50%；初次生育的

年轻男性多项精子参数低于WHO正常低限的人数显著增多，从1/4上升到将近1/3；无精子症发生率显著增高。广东省生殖医院男科负责人、副主任医师刘晃表示，该院三年内男科住院手术的2000余例患者中，无精子症手术患者超过1/3。

不育症患者中精索静脉曲张约占26.5%

到底是什么原因导致男性的生育力下降呢？广东省生殖医院副院长、男科主任医师张欣宗认为，不良生活习惯、压力过大以及生殖系统的疾病是主要因素。

32岁的李先生结婚4年未育，被确诊左侧精索静脉曲张Ⅲ度，精液质量较

差，前向活动精子少、活力差，而且畸形精子多，精子DNA碎片率高。张欣宗表示，针对患者的情况可以通过药物治疗，但患者一定要规律用药，尤其是对男性来说，精子生成需要三个月的时间，所以，服药一个疗程就是三个月。

此外，部分常见疾病导致男性精子质量下降，精索静脉曲张约占26.5%，感染性疾病约占17.6%，性功能障碍约占8.8%，前列腺疾病约占5.9%，先天性异常约占4.2%，阴茎疾病约占3.5%，睾丸肿瘤约占1%。

睡好觉少压力，养出好精子

“一是养成健康的生活习惯，比如戒烟限酒、起居有常等，二是有不适及时就医。”广东省生殖医院男科负责人刘晃表示，保证睡眠、合理运动、减少不良饮食习惯，都是提高男性生育力的最基础的条件。男性的精子90天左右更新一次，坚持三个月健康、规律地生活，才能养出好的精子。

另外，泡温泉、穿紧身裤等，高温将造成睾丸内微环境、代谢和生化的改变，最终可能导致生精上皮受损、生精细胞脱落、生精细胞凋亡的增加等，从而成为生殖障碍的诱因。张欣宗表示，“这一点是很明显的一个导致精子质量下降的因素。”

最后专家也提醒，男孩生殖器在10-13岁开始发生变化，如果到了12-13周岁，其睾丸、阴茎还像幼儿一样，应尽早就医。如果男孩进入青春期却没有变声，不长胡须、腋毛等也应引起警惕，早防早治。



图/视觉中国

男人也有最佳生育年龄？

羊城晚报记者 许敏 实习生 谢嘉祺 通讯员 白皓

传统观念中，往往更多关注女性的生育年龄，但实际上，男性也存在最佳生育年龄，而“高龄产夫”在生育过程中同样面临一系列挑战。

年龄也会影响男性生育能力？

“35岁是男性生育力拐点”“男性其实也有最佳生育年龄”等话题词条曾登上热搜，引起不少网友讨论。

有研究认为，男性的最佳生育年龄是25-35岁，“高龄产夫”的分界年龄是45岁。但现实生活中，四五十岁甚至六七十岁男性“老来得子”的案例

却屡见不鲜。这是否能说明，男性在生育上不受年龄和身体的影响？或是男性没有最佳生育年龄的限制？

广州医科大学附属第三医院生殖医学中心男科主治医师蓝宇表示，从年龄的影响来看，男性的生育能力并没有女性受到的影响大，但是，随着男性的年龄增高，会出现精子质量下降或者是性功能障碍，从而影响生育能力。

优生优育，夫妻双方都要评估

据统计，男性在40岁以后，雄激素水平会下降，从而导致精子的数量

“高龄产夫”如何提高生育质量

减少、活力下降，精子畸形数量增加和DNA完整性受到影响，不仅造成生育率下降，还可能携带基因突变，增加胎儿的遗传病染色体异常，出现胎停、流产等风险。蓝宇建议，40岁以后生育的夫妻双方，都要尽量到医院进行生殖评估，优生优育，避免流产等情况的发生。

广州医科大学附属第三医院生殖医学中心主任医师安庚称，由于精子的质量是无法通过自己观察判断，因此建议有这方面顾虑的“高龄产夫”到医院进行专业评估。建议有生育计划的人群，保持良好的生活习惯，通过科学备孕的方式来提高生育质量。