

# 呵护前列腺 关注男性健康

桂城医院专家提醒,男性要养成良好的生活习惯、树立正确的性观念

每年的10月28日是世界男性健康日,今年的主题是“健康等于财富,体恤男性生活”。本期一起来关注一下男性生殖器中非常重要的脏器——前列腺。桂城医院擅长泌尿外科主任徐伟华提醒,要想保护好前列腺,男性需养成良好的生活习惯,树立正确的性观念,保持下阴清洁等,出现症状要及时在正规的医疗单位诊治,做到早发现、早诊断、正规治疗。

## 可以运动方式释放能量

前列腺位于生殖器的中央,凡是跟男性生殖系统有关系的器官都在它四周,所以一旦出现前列腺方面的疾病,很容易会传染其它器官。最常见的疾病是慢性前列腺炎。临床发现,25%~50%的男性曾遭受过此病的困扰。要想保护好前列腺,桂城医院擅长泌尿外科主任徐伟华提醒男性要检查包皮是否过长,过长者要及时

做包皮环切手术,防止细菌藏匿并经尿道逆行进入前列腺;及时清除身体其他部位的慢性感染病灶,防止细菌从血液进入前列腺;树立正确的性观念,避免性生活过频,可用运动等方式释放能量,防止前列腺因性生活过频而充血。

由于男性的阴囊伸缩性大、分泌汗液较多,加之阴部通风差、包皮过长、包茎等,容易藏污纳垢,局部细菌常会乘虚而入,若不及时注意会发生严重感染,从而导致前列腺炎,性功能下降,严重的会降低精液的质量,导致男性不育。“坚持清洗会阴部是预防前列腺炎的重要环节。”徐伟华说,不仅如此,还要养成及时排尿的习惯,因为憋尿可使尿液压力增高反流进入前列腺。

## 日常生活注意均衡饮食

除了注意卫生清洁,还要注意饮食。酒、辣椒等辛辣食

品对前列腺和尿道有刺激作用,可引起短暂的会阴部不适,还可能引起前列腺和膀胱颈的充血、水肿,造成前列腺抵抗力降低。因此,在寒冷的冬季,最好不要靠吃辛辣食品和喝大量的酒来取暖。此外,还要多喝水。每天要喝2~2.5升水,这样就会多排尿;若少喝水,浓度高的尿液会对前列腺产生一些刺激,长期刺激对前列腺有害。“多饮水不仅可以稀释血液,还有效稀释尿液的浓度,预防尿路结石的形成。”徐伟华说。

同时,微量元素锌可以增强前列腺的抗感染作用,应多摄入。比如海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物、白瓜子、花生仁、南瓜子、芝麻等都含有大量的锌。锌元素在男性的睾丸、精液中含量非常丰富,它参与整个精子的生成、成熟、激活和获能的过程。通过补充锌,能有效提高精子密度、精子活力,并可提高精

液中液化酶的活性,缩短精液液化时间。此外,男士的餐桌上还应多些粗粮、坚果、植物油、新鲜蔬菜和水果,以补充各种抗氧化剂。

## 发生疾病应及早就医

现在社会上一些非正规的医疗机构过度夸大了前列腺炎等前列腺疾病对男性健康的危害,对患者造成了很大的心理负担,不利于患者建立治疗疾病的信心。再加上患者在此类医疗机构就诊治疗存在花费大、检查治疗项目繁多、疗效不稳定等弊病,同时给患者造成很大的经济负担。

“因患者出现抗拒心理及对于医师的不信任,导致后期治疗的困难,这往往需要相当长时间的心理辅导。”徐伟华提醒,患者出现症状应该及早到正规的医疗单位诊治,做到早发现、早诊断、正规治疗。

撰文/李冬冬  
通讯员 罗建贞



## “你点我检”

# 全民参与食品安全治理

南海区食安办、南海区食品药品监督管理局对乳制品和婴幼儿配方食品进行现场抽检

今年9月,南海区食安办、南海区食品药品监督管理局在线上联合开展“你点我检”活动。根据市民需求,近日,南海区食品生产经营承检机构对得票最高的婴幼儿配方奶粉、纯牛奶、酸奶及其热销品牌样品,在桂城开展抽检行动,并邀请市民共同参与,见证抽检过程。

行动当天,负责抽检的工作人员带领市民分别在南海妇幼保健院旁一家婴幼儿店及城市广场内一家大型超市进行抽检。工作人员向市民详细介绍一般抽检食品的流程以及相关的注意事项:“要看清楚奶粉包装的标签。根据国药总局规定,奶粉外包装从2018年1月1日起,必须写明国食注字,即奶粉的配方注册号才可销售。”

“奶粉是0-6个月婴儿最重要的‘口粮’,所以我觉得检查这阶段的产品十分重要。”选择了

美素佳儿金装2段的奶粉作为抽检样品的市民汤姨说。3种食品种类抽样完毕后,抽检人员将该批产品的生产日期、生产批号等信息录入国家食品安全抽样检验抽样单;同时,所有的样品均交由专业的检测人员进行检测。

据悉,“你点我检”活

动是食品安全监管工作的一项亲民举措,希望通过活动能增强食品安全监管的针对性,提升监管效能,激发社会各界参与食品安全监管的意识,推动形成人人关心食品安全、人人参与食品安全治理的和谐局面。

撰文/丁当

## 科普链接

### 一、选购奶粉需经过正规渠道并看清标识

●在挑选进口的婴幼儿配方乳粉时,需看清标识,除了有外文标识之外,还应有中文标识,同时还有一个入境检验机构随附的检验合格证明。

●购买国产奶粉就要留意是否有国食注字、产品名称、保质期、厂名、联系电话,若有质量问题可向厂家进行维权。

### 二、三聚氰胺在乳与乳制品中的临时管理值

●婴幼儿配方乳粉中三聚氰胺的限量值为1mg/kg,高于1mg/kg的产品一律不得销售。

●液态奶(包括原料乳)、奶粉、其他配方乳粉中三聚氰胺的限量值为2.5mg/kg,高于2.5mg/kg的产品一律不得销售。

●含乳15%以上的其他食品中三聚氰胺的限量值为2.5mg/kg,高于2.5mg/kg的产品一律不得销售。



富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善



安全饮食  
营养均衡

请支持佛山

创建国家食品安全示范城市

佛山市创建国家食品安全示范城市南海区领导小组办公室  
佛山市南海区食品药品监督管理局

