

全生命周期管理 守护男性健康

每年的10月28日是全国男性健康日,这是提醒大家关注男性健康的重要时刻。男性健康不仅仅是身体健康,还包括心理和生殖健康,这不仅影响个人生活质量,还直接关系到家庭的幸福和社会的稳定。

男性健康现状不容乐观

在健康方面,男性的情况常常比女性差。研究数据显示,男性的平均寿命比女性短4到7年,这不仅是因为心脏病或癌症,还有很多男科疾病在悄然影响男性的健康。例如,许多男性可能面临高血压、糖尿病或高血脂等慢性病,而这些往往是男性特有健康问题的前兆,如性功能障碍或前列腺问题。此外,男性通常不愿主动就医,常忽视早期症状,直到病情严重才寻求帮助。尤其在心理健康方面,男性求助意愿更低,常以不健康方式如抽烟、酗酒等应对压力,进一步危害整体健康。

不同年龄段有哪些男性健康问题

男性的健康问题贯穿一生,各个年龄段面临不同的挑战。在儿童期(0~12岁),常见问题包括隐睾、包茎、包皮过长和性腺分化异常等,可能影响发育或引发感染;青少年期(13~18岁)则可能出现青春期延迟或性早熟,以及性心理困扰等;青年期(19~45岁)的男性常见如前列腺炎、性功能障碍,以及男性不育和优生优育问题等;中年期(45~60岁)则勃起功能障碍、生殖系统炎症、前列腺疾病多发;而在老年期(60岁以上),男性则可能面临雄激素缺乏导致的男性更年期综合征、前列腺增生、前列腺癌以及排尿障碍等。这些问题通常需要尽早发现、筛查和必要的医疗干预。

了解全生命周期的男性健康管理

为了确保男性在每个生命阶段都能保持健康,全面的全生命周期健康管理尤为重要。

这一管理体系涵盖身体、心理和生殖健康,帮助男性在不同年龄段保持良好的健康状况。

要实现全生命周期的健康管理,首先需要家庭和社会中营造一个支持男性健康的氛围。从家庭出发,父母应关注男孩的健康发展,了解常见的儿童期和青少年期的健康问题。通过正确的引导和支持,帮助他们度过青春期的生理和心理变化。进入成年后,男性应重视自我健康管理,学会识别压力源并采取积极的应对措施,如规律作息、科学饮食和适度锻炼。面对职业生涯的挑战和家庭的责任,男性更应主动寻求平衡点,避免因长时间工作和压力过大而忽视自身健康。到了中年和老年阶段,健康管理更是不能松懈。此时男性更容易受到慢性病和前列腺疾病的困扰,因此,预防性检查和及早治疗至关重要。对老年男性而言,除了身体健康,心理健康也同样重要,积极参与社交活动、保持良好的心

态。

此外,社会应加大对男性健康的关注力度,包括提高男性健康教育的普及率,推动男性健康保险和福利政策的完善。社区和医疗机构也可以通过开展男性健康讲座、咨询活动等,帮助男性更好地管理自己的健康。在医疗服务方面,针对男性往往较少主动就医的情况,医务人员可以通过更加友好的沟通方式,减少男性在寻求健康帮助时的心理障碍。

男性健康不仅是个人问题,它直接关系到家庭的幸福和社会的和谐。每年的男性健康日是一个提醒我们关注男性健康的重要契机。今年的男性健康日,希望每位男性都能更加重视自己的健康,主动采取措施,保护好自己的一生健康。

(作者:唐松喜 福建医科大学附属第一医院男科与性医学科 副主任医师 副教授)

周辉良 福建医科大学附属第一医院男科与性医学科 主任医师 教授)

“熊猫”血型 这个血型好吗

“您好,请问您是××先生吗?我这里是××血站,您前几天在××献血屋献过一次血,我们实验室检测您的血型是A型Rh阴性,也就是我们平常说的熊猫血型,请问您之前知道这事吗?……”这是我们在反馈首次献血稀有血型献血者时的日常。在工作中,我们经常遇到电话那头的献血者并不知晓自己是稀有血型,也常常对这种血型产生各种疑问,今天我们就来了解一下有关稀有血型的几个科普。

什么是稀有血型

血型是指红细胞表面的抗原类型,人类红细胞血型由多达二十多种的血型系统组成,ABO和Rh血型是与人类输血关系最为密切的两个血型系统。其中Rh血型就是稀有血型,是一种少见或罕见的血型。根据有关资料介绍,Rh阴性血型在我国汉族及大多数民族人中约占0.3%,个别少数民族约为10%。在国外的一些民族中,Rh阴性血型的人约为15%,其中在欧

白种人中,Rh阴性血型人约占15%。

这种血型好不好 平时要注意什么

Rh阴性血型是血型系统中的一种,无论是Rh(-)者还是Rh(+)者,其差别仅仅是血型的不同,都属健康人群,对人体健康没有危害。因Rh血型是继ABO血型发现后临床意义最大的一种血型,也是最复杂的血型系统之一,所以平时大家也会比较关注。Rh(-)是隐性基因。当Rh(+)的父母将有Rh(-)基因同时遗传给子代,其子一代即表现为Rh(-),双亲有一人是Rh(-)时,其子女为Rh(-)的机会增大,反之机会减少。Rh血型不合的输血可危及病人的生命;母子Rh血型不合的妊娠,有可能发生死胎、早产和新生儿溶血症。为了预防Rh溶血病,Rh阴性血型妇女的所有孩子都应在出生时做一个Rh血型检测。所有怀有Rh阳性血型孩子的Rh阴性血型母亲应在分娩后72小时注射Rh免疫球蛋白,这可以预防

95%以上的Rh阴性血型妇女的致敏。有研究显示,大约有2%的孕妇在分娩前就已经发生了致敏,因而从防备早期致敏考虑,可以在孕28周和分娩后给孕妇注射Rh免疫球蛋白。

Rh阴性血型病人要用血怎么办

正因为“熊猫血”的人群数量很少,在临床输血中常常供不应求,在紧急状况下能否及时得到“救命血”成为关系到“熊猫血”受血者生命存亡的关键因素。

一般这类病人在需要输血时有三种办法:

一是通过同样是“熊猫血”的献血者捐献(异体输血)。在实际工作中,临床医生接诊到Rh阴性血型病人且预估其有用血需求时,会向医院输血科提出用血申请,由输血科向血站提交用血订单。血站在接到输血科的需求订单后会从稀有血型互助小组库里紧急招募相同血型的献血者前来应急献血,满足临床用血需求。

二是患者在用血前一段时

间提前抽出自己的血液储存起来,待需要时回输(自体输血)。对于择期手术病人如果条件允许,我们提倡自体输血,这样一来可以减少输血不良反应,避免输血传染病,二来可以节约血液资源,是最安全的输血方法。

三是一次性输入RhD阳性血液应急(紧急输血)。当在紧急情况下无法得到Rh阴性血液时,可以输Rh阳性血液,但如果还需第二次输血时,只能输Rh阴性血。

除了上面大家熟悉的稀有血型“熊猫血”属于Rh血型系统,还有一种稀有血型“恐龙血”类孟买型和孟买型则属于Hb血型系统。类孟买型在中国人群的比例为十几万分之一,更是极为罕见。

目前血站都有建立稀有血型库,用于及时提供临床用血保障。同时也欢迎稀有血型人群,在身体健康、条件允许的前提下参与无偿献血,加入血站稀有血型互助小组。

(作者:蔡凉爽 厦门市中心血站 宣传招募部 主管技师)