

男性的避孕方法有哪些

□刘杨青

随着社会的发展和进步,人类的性行为已不仅仅是为了生育,而是为了取悦自己,以及让两性关系更加亲密、和谐和稳固。因此,避孕成了两性生活中的关键一环。避孕是避免女性受孕的措施和行为,主要分为男性避孕方法和女性避孕方法。

目前,人类对男性避孕的研究覆盖了从精子发生、精子成熟、精子运输、射精、精子获能和顶体反应到精卵结合的全过程。具体方式有以下几种。

避孕套避孕 使用避孕套避孕可以预防传染性疾病的传播风险,梅毒、艾滋病、淋病等传染性疾病可以通过性生活进行传播,使用避孕套可以降低被传染的概

率,起到预防传染性疾病的目。减少妇科疾病的发生,男性包皮中可能会携带部分细菌,尤其是包茎和包皮过长的男性,更容易携带细菌,在性生活时造成女性感染,引起妇科疾病;延长性生活的时间,使用避孕套可以降低男性龟头的敏感度,起到延迟射精、延长性生活时间的作用。

药物避孕 主要包括以下几类:抗精子类药物,比如棉酚类制剂,这类药物会对睾丸生精功能造成不可逆的损害,因此不推荐使用此类药物避孕;激素类男用避孕药,以雄激素多见,因其起效慢,对身体有一定的影响,不建议男性经常使用;其他类男

用避孕药,一是部分药物仍处于研究阶段,二是因其大多数不能达到较好的避孕效果,也不推荐男性使用。

输精管绝育术 包括输精管粘堵术和输精管结扎术。输精管粘堵术是将药物注入输精管,使输精管腔发生粘连堵塞的绝育方法;输精管结扎术是结扎并切除一小段输精管,使精子不能排出体外,达到不育的目的。输精管结扎术方法较多,比较常用的是钳穿法。此外,还有针头固定小切口法、针挑法及穿线法等。

但是,输精管结扎术和输精管粘堵术在闭塞输精管管腔后,会引发一系列难以避免的不良反

应,比如附睾精子淤积、精子肉芽肿、抗精子抗体反应等。针对这一问题,临床上又发明了一系列非堵塞性输精管内过滤节育装置,又称男性节育环。目前,已有部分男性节育环已完成临床试验上市。

体外射精避孕法 是男性即将达到性高潮射精时,不将精子射入女性体内的避孕方法,可结合安全期同房共同使用,增加避孕的成功率。体外射精避孕法不需要任何成本,无须借助任何的工具或药物。但相对于使用避孕套、输精管绝育术等避孕方法的成功率偏低,使用者要承受较大的怀孕风险。

(作者供职于郑州大学第三附属医院男科)

下,女性的月经周期具有规律性,女性的排卵日期一般在下次月经来潮前的14天左右。卵子自卵巢排出后在输卵管内能生存1天~2天,以等待受精。因此,排卵日的前5天和后4天,连同排卵日在内共10天称为排卵期。除了月经期和排卵期,剩下的日子属于安全期。

女性在安全期同房,可以降低怀孕的概率。但是,排卵受女性激素、情绪等各方面影响,即使平时月经比较规律的女性,也有可能排卵期提前或推迟。所以在女性安全期同房的避孕方法,不是绝对的安全。

(作者供职于郑州市第三附属医院男科)

内镜下早期肿瘤切除的技术要点

□王宁宇

癌症是全球公共卫生问题的重要组成部分,其发病率和死亡率逐年上升。早期发现、早期诊断、早期治疗是提高癌症患者生存率和生活质量的关键。内镜检查作为一种微创、安全、有效的诊断和治疗手段,已经在许多领域得到广泛应用。本文将为大家科普内镜下早期肿瘤切除的相关知识,以提高大家对癌症的认识和防范意识。

内镜检查在癌症诊断中的应用 内镜检查是将一根柔软的管状设备(内镜)插入人体腔道,观察和检查腔道内部的情况。内镜检查分为胃镜、肠镜、支气管镜等,分别用于检查食道、胃、肠道和呼吸道等部位。内镜检查的优点是创伤小、恢复快、准确性高。

内镜检查可以发现消化道、呼吸道等部位的肿瘤早期病变,有助于癌症的早期诊断,可以直接观察肿瘤的位置、大小、形态等特征,有利于医生做出准确诊断。

适应证和禁忌证 适应证 对于局限于黏膜层或

浅肌层的早期消化道肿瘤,内镜下切除是一种有效的治疗方法;对于局限于气道壁内的早期呼吸道肿瘤,内镜下切除可以保留正常的肺组织,提高患者生活质量;对于乳腺癌早期患者,保乳手术结合内镜下切除是一种常用的治疗方法。

禁忌证 对于侵犯深层组织、淋巴结转移或远处转移的晚期肿瘤,内镜下切除的治疗效果有限;对于心肺功能严重不全的患者,内镜下切除可能会增加手术风险;对于存在凝血功能障碍的患者,内镜下切除可能会导致其出血或其他并发症。

技术要点 术前准备 患者需要进行血常规、凝血功能、心电图等检查,来评估手术风险。此外,手术前,患者应遵照医嘱禁食、禁水。

术中操作 医生要熟练掌握内镜操作技巧,精确找到肿瘤位置,避免损伤正常组织。对于较大的肿瘤,可采用分块切除、缝合技术等方法,保证切缘干净。

术后处理 医生要密切观察患者术后生命体征,预防并发症。同时,为术后患者进行抗感染、止痛、促进伤口愈合等治疗。

成功率 and 安全性 内镜下早期肿瘤切除的成功率受多种因素影响,比如肿瘤类型、分期、患者年龄等。总体来说,内镜下早期肿瘤切除的成功率较高,部分病例可以实现根治。

内镜下早期肿瘤切除是一种微创手术,创伤小、恢复快。但仍要注意术中可能出现的并发症,比如出血、感染等。严格遵照手术适应证和禁忌证,可有效降低并发症的发生。

综上所述,内镜下早期肿瘤切除作为一种微创、安全、有效的诊断和治疗手段,已在许多领域得到广泛应用。通过提高人们对癌症的认识,加强筛查和预防工作,有望降低癌症发病率和死亡率,提高患者的生活质量,延长患者生存时间。(作者供职于沧州市人民医院内镜中心)

电子产品对视力的伤害,你了解吗

□刘晓瑞

随着科技的发展,电子产品的普及,人们的工作方式和生活方式发生了较大的改变。然而,这种便利和高效的生活模式也带来了一系列的健康问题。其中,包括近视的高发。

近视是眼球的屈光系统异常导致的视力障碍,严重影响了人们的生活质量和工作效率。因此,如何守护双眼健康成了大家关注的问题。

电子产品对视力的影响 随着电子产品的广泛应用,人们接触到的电子辐射越来越多。长时间在电子屏幕前工作和暴露在电磁辐射中,可能会对眼部健康产生负面影响。

针对电子产品带来的辐射问题,建议大家采取以下应对策略:控制电子产品使用时间,避免长时间连续使用;使用电子产品时,要与电子屏幕保持适当的距离,减少辐射对眼部的刺激;使用电子产品时,要佩戴专业的防辐射眼镜,抵御电子辐射。

电子产品发出的蓝光会对眼部

健康产生威胁。长时间接触蓝光会导致眼睛疲劳、干涩、视力下降等问题。建议大家尝试以下应对方法:安装护眼软件,降低屏幕的蓝光辐射,保护眼睛免受蓝光伤害;选择具有蓝光过滤功能的护眼眼镜,可以有效隔离蓝光的危害。

怎样合理使用电子产品 注意使用姿势 长时间低头看手机或电脑屏幕,容易导致颈椎疲劳、视力下降等健康问题。建议大家在使用电子产品时,尝试以下方法:正确的坐姿,保持颈椎、背部和颅骨的正常曲度;劳逸结合,每隔一段时间,停下手中的工作,远离屏幕,闭目休息或进行眼部放松运动,缓解眼部疲劳。

眼保健操 眼保健操是保护眼部健康的有效方法。以下是几种常见的眼保健操:眨眼操,多次快速眨眼,保持眼睛湿润;眼球运动操,上下、左、右转动眼球,按顺时针和逆时针方向轮番转动,锻炼眼肌;远视视觉转换操,先看窗外或远处的物体,然后快速转移目光看近处的

物体,锻炼眼睛对远近视距的适应能力。

科学调节生活习惯 定期进行眼部检查 即使没有明显的视力问题,定期进行眼部检查也是保护眼部健康的重要步骤。通过眼科医生的检查,可以及早发现和预防眼部病变,预防近视的发生和发展。

合理安排用眼时间 人们在生活和工作中,大部分时间都需要面对电子屏幕,这对眼部健康极其不利。建议在日常生活中,合理安排用眼时间,避免长时间连续用眼。每隔一段时间,远离屏幕,进行一些眼部放松运动,适当调整用眼距离,缓解眼部疲劳。

综上所述,数码时代的高发近视问题是一个需要引起重视的健康问题。通过科学合理地使用电子产品,改变生活习惯,进行眼保健操,以及注意饮食均衡,可以有效地预防和控制近视的发展。

(作者供职于平顶山市第一人民医院眼科)

心脏起搏器是一种重要的医疗设备,被广泛应用于治疗心脏传导阻滞、心脏停搏等心脏疾病。对于植入心脏起搏器的患者来说,了解心脏起搏器的作用和使用注意事项是至关重要的。

心脏起搏器的作用 心脏起搏器是一种电子装置,被植入于患者的胸腔内,用于辅助心脏维持正常的心律。心脏起搏器通过发放电脉冲来模拟心脏本身的起搏功能,帮助心脏保持正常的心搏频率和节律。当患者出现心脏传导阻滞或心脏停搏等疾病时,心脏起搏器能够及时发出电脉冲,促使心脏正常收缩,保证身体的血液供应。

使用注意事项 调整生活方式 患者植入心脏起搏器后,需要适当调整自己的生活方式,以确保心脏起搏器正常工作,提升生活质量。患者应避免到高频电磁辐射的场所,比如强烈的磁场、接触高功率的电子设备等。此外,要避免剧烈运动,以免对心脏起搏器造成机械性损伤或干扰其正常工作。

遵照医嘱进行医学检查 植入心脏起搏器的患者在使用其他医疗设备时需要注意。一些医疗设备可能会对心脏起搏器产生干扰,影响心脏起搏器的正常工作。患者在进行磁共振成像检查、电疗、牙科治疗等医学检查或治疗前,需要提前告知医务人员自己植入了心脏起搏器,以便医务人员采取相应的措施,保障患者的安全与健康。

监测电池寿命和定期检查 患者植入心脏起搏器后,需要注意监测心脏起搏器的电池寿命。一旦电池寿命即将结束,要及时更换心脏起搏器。同时,患者还需定期进行心脏起搏器的检查,包括电池电量、起搏状态等,确保心脏起搏器始终正常工作。

注意疾病治疗与药物使用 植入心脏起搏器的患者在接受其他疾病治疗时要注意与心脏起搏器的兼容性,有些药物可能会影响心脏起搏器的功能。因此,患者在接受药物治疗时应及时告知医生自己植入了心脏起搏器,以避免产生不良反应。

长期随访和紧急情况处理 患者植入心脏起搏器后,需要定期检查和评估心脏起搏器的功能和性能。此外,患者还要掌握处理紧急情况的基本知识,比如急救措施、紧急呼叫服务等,以应对意外发生时的紧急情况。

心脏起搏器作为一种重要的辅助治疗设备,对于心脏传导阻滞、心脏停搏等疾病的患者来说具有重要作用。了解心脏起搏器的作用和使用注意事项对植入心脏起搏器的患者来说至关重要。通过合理调整生活方式、遵照医嘱进行医学检查、注意心脏起搏器电池寿命和定期检查,以及与医生密切沟通,植入心脏起搏器的患者可以更好地管理和保护自己的心脏健康。随着医学技术的不断发展和应用的推广,心脏起搏器将在心脏疾病的治疗中发挥越来越重要的作用,为患者们的健康带来帮助。

(作者供职于聊城市东昌府区道口铺街道社区卫生服务中心内科)

心脏起搏器的使用注意事项

□王月霞

骨关节炎的日常防护小贴士

□鲁征军

养护关节 从饮食入手

在日常生活中,建议大家多摄入新鲜的水果和蔬菜,它们富含抗氧化剂,有助于减缓关节的退化过程。大家可以尝试制作一份色彩斑斓的水果沙拉,选择不同颜色的水果,比如草莓、蓝莓、橙子、菠萝等,既能满足味蕾,又能滋养关节。

牛奶、酸奶等钙质食物,有助于维持骨密度,减少骨折的发生风险。建议大家每天喝1杯牛奶,为骨骼健康添砖加瓦。

增加富含欧米伽3脂肪酸食物的摄入量,比如深海鱼类、深色蔬菜、豆类及坚果等,有助于减轻炎症,缓解关节疼痛。

适当运动 增强关节灵活性 参加舞蹈课程,不仅可以锻炼身体,还能享受音乐带来的愉悦。同时,跳舞还可以增加社交互动,让大家在欢笑中保持关节的活力。

瑜伽可以增强身体的平衡性和柔韧性,缓解关节压力。每天花上一些时间进行简单的瑜伽训练,比如猫伸展式、下犬式、三角式等瑜伽体式,可以增强腰部的肌肉和关节功能,缓解腰部疼痛,减轻僵硬感,提升关节的灵活性。

每天散步是保持身体活力的好方法,大家可以选择到环境较好的公园或自然景区,与朋友和家人一同出发,一边欣赏美景,一边保护关节健康。

保持正确的姿势 减轻关节负担 建议大家在工作和学习时,将电子设备调高,保持眼睛平视屏幕,这不仅有益于减轻颈椎的负担,还能改善姿势。

站立时,保持腹部收紧、臀部微收,能减轻腰部和膝盖的负担。大家可以想象自己站在一座美丽的乐园中,挺直腰杆,保持自然的站立姿势,让关节得到呵护。

为了避免久坐对关节造成损伤,大家要保持正确的坐姿。坐下时,要做到背部笔直,肩部放松且自然下垂。除了保持正确的姿势外,还可以在椅子上加一个柔软的坐垫,让坐姿更加舒适,有助于保护腰椎和髋关节。同时,切忌跷二郎腿,避免造成血液循环不畅,引发关节僵硬。

保护关节 从控制体重开始 维持适当的体重对于关节健康至关重要,超重会增加关节负担。建议超重人群在吃饭前先喝一杯水,这不仅可以缓解饥饿感,还有助于控制食量,减轻关节负担。同时,增加膳食纤维的摄入量,多吃新鲜的蔬菜,减少高热量食物的摄入。

释放压力 保持关节健康 冥想和深呼吸,可以让人放松身心,减轻关节炎引发的不适。大家可以选择一个安静的地方,坐下来,专注于呼吸,将压力抛诸脑后,给关节一个宁静的时光;保持心情愉悦,促进身体释放内啡肽,缓解关节炎引发的疼痛感;多与家人和朋友沟通,减少孤独感,有助于心理健康和关节健康。通过社交互动,可以获得情感支持,与他人共同分享喜怒哀乐,让关节问题在温暖的友情中变得微不足道。

(作者供职于武陟县人民医院骨科)

肺结核的症状与传播途径

□田启超

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,以肺部结核感染最为常见,但也可能影响其他器官。尽管现代医学的发展使得肺结核的治疗和控制有了较大的进步,但疾病仍然在全球范围内广泛传播,对公共卫生和人类的健康造成一定的威胁。

症状表现 咳嗽 肺结核患者可能会出现3周以上的咳嗽,咳嗽时有时无痰。患者疾病初期多以干咳为主,后期可能伴有痰液。

咯血 肺结核患者在咳嗽时可能咯出黏稠的痰液。由于肺结核的严重程度以及疾病类型不同,患者痰液的颜色、性状也不尽

相同。其中,轻型肺结核患者多为干咳或伴少量白色痰液;重型肺结核患者痰液量比较大;在肺结核晚期,患者痰液中可能含有血液,称为血痰。

发热和盗汗 肺结核患者可能会出现不明原因的发热或高热,伴夜间盗汗。

体重下降 肺结核患者可能会出现明显的体重下降,这是肺结核常见的症状之一。

乏力和虚弱 肺结核患者可能会感到乏力、虚弱、疲劳、精神不振等。

呼吸困难 在肺结核病明显时,患者可能感到呼吸困难。需要注意的是,肺结核的症

状与其他疾病的症状相似,诊断肺结核需要通过临床检查和实验室检测确定。如果患者出现上述症状或有结核病史的接触史,应及时就医,进行相关检查。

传播途径 了解肺结核的传播途径有助于大家采取相应的预防措施。

空气传播 肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话或吐痰时,会将带有结核分枝杆菌的飞沫排出体外,形成带菌微滴漂浮在空气中,他人吸入后容易造成感染。

密切接触 与肺结核患者有密切接触的人,比如家庭成员、同事、同学等,感染的风险更高。

消化道传播 如果使用了肺

结核患者的餐具也有可能患肺结核。家中若有肺结核患者,使用的餐具一定要经过消毒,建议肺结核患者不与家人共用餐具,也尽量不要和家人共同进餐。

环境传播 结核分枝杆菌可以在封闭空间内存活数小时。因此,在密闭、通风不良的环境中,人们更容易感染结核分枝杆菌。

其他 肺结核还会通过破损的黏膜、皮肤、生殖器等接触传播。因此,肺结核患者尽量不要与他人有皮肤接触,避免传染他人。

防治措施 佩戴口罩 当与疑似或已经确诊为肺结核的患者接触时,应佩戴口罩,以降低肺结核的感染风险。

保持通风 确保居住环境和

治疗高血压病不能跟着感觉走

□孙利敏

高血压病是一种常见的慢性疾病,如果不及时治疗和

和管理,可能导致心脑血管疾病和其他并发症。许多高血压病患者在病程中往往会跟着感觉走,认为不适症状减轻就意味着疾病得到了控制。其实,高血压病需要患者长期管理和治疗。

患了高血压病怎么办 药物治疗 大多数高血压病患者需要通过药物治疗来控制血压。常用的抗高血压药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂和ACE抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)等。每位患者的身体状况和需求不同,所以药物治疗方案会因人而异。高血压病患者需要遵照医嘱,按时服药。

饮食管理 饮食管理对于控制血压非常重要。高血压病患者应采用低钠、低脂、富含维生素和蛋白质的均衡饮食。此外,限制饮酒和咖啡因的摄入量也是必要的。

适当运动 适量的有氧运动,比如快走、游泳、骑自行车等,有助于降低血压。建议高血压病患者每周进行150分钟的中等强度有氧运动。需要注意避免剧烈运动,尤其是对于存在并发症的患者。

控制体重 超重是高血压病的致病风险因素之一。通过健康的饮食和适度的运动,将体重控制在合理范围,能够有效降低血压。

戒烟 吸烟对血压有明显的不良影响,吸烟者更容易患上高血压病。尽早戒烟有助于改善血压状况以及整体健康。

缓解心理压力 心理压力过大会导致血压升高。高血压病患者可以通过休息、冥想、练习瑜伽和其他放松

技巧来缓解心理压力。管理好高血压的重要性 高血压病未经治疗或未能得到控制,可能导致心脑血管疾病(心肌梗死、中风等)和其他并发症。因此,高血压病的治疗和管理是必不可少的。

持续的自我监测可以帮助患者了解血压的变化,及时调整治疗方案;定期复诊是评估治疗效果的重要方式,同时也为患者提供了与医生交流和咨询的机会。

高血压病的治疗需要综合考虑患者的整体健康状况。因此,与医生保持密切的沟通和交流至关重要。医生可以根据患者的具体情况,调整药物剂量或改变治疗方案,以确保有效控制血压。

遵循医生的建议和指导是治疗高血压病的关键。患者不要随意停药或更改药物剂量,以免导致血压反弹或产生其他不良后果。如果有任何疑问或不适,要及时与医生取得联系。

除了药物治疗,健康的饮食、适度的运动、控制体重和戒烟等生活方式的改变同样重要。这些措施可以在治疗高血压病的过程中起到辅助作用,增强治疗效果。

高血压病的治疗是一个长期的、缓慢的过程,需要医患配合、共同努力。患者要遵医嘱增减药量,不要跟着感觉走,觉得症状消失,就放弃治疗。只有持之以恒地进行治疗和管理,才能有效控制血压,预防心脑血管疾病,确保身体的健康和平安。医生要做好高血压病防治的宣教工作,让更多的患者了解科学控制血压的方法。

(作者供职于河南省鹤壁市淇滨区人民医院内科)