

元气十足



文: 孙慧纹 hongf@sph.com.sg

阳痿,是男性心底的痛。幸运的是,绝大部分阳痿患者能够通过口服、注射药物或辅助仪器解决问题。如果这些方法无效,人造阴茎可以是最后的救星。

哪些患者可以考虑人造阴茎?手术是如何进行的?有什么优点?有哪些风险?

本期《元气十足》请陈笃生医院泌尿科顾问医生陈万伟一一解答。

受访专家



陈万伟顾问医生 泌尿科 陈笃生医院

失去自信,“行不行”对男性至关重要。所以,对男性来说,“行不行”很重要。 (档案照)

人造阴茎

痿哥最后的救星

阳痿成因 心理VS生理

阳痿,属于勃起功能障碍(erectile dysfunction),是指阴茎不能顺利勃起进行性交,或阴茎虽能勃起,却不能维持足够的硬度完成性交。

阳痿的成因可分为两大类:

第一类是心理因素。男性如果太紧张、太疲倦,可能偶尔会不举或力不从心。这种通常是短暂的现象,但有的男性因此失去自信,一蹶不振;

第二类是生理因素,主要和动脉或静脉有关。阴茎需要充血才会勃起,阴茎动脉堵塞的话,阴茎海绵体缺乏血供,自然难于勃起。这最常发生在高血压或糖尿病患者身上;血液充满海绵体后,需要维持一段时间不流出,才能支撑阴茎勃起。如果静脉留不住血液,就无法撑起阴茎。

不一定是年长者

在80年代,植入人造阴茎是阳痿患者重振雄风的主要途径。口服抗阳痿药物诞生后,许多患者只需服药就可达到勃起的效果。然而,这类药物对某些患者起不了作用,有些心血管疾病患者则不宜服药,因此,直到今天,还有不少阳痿患者寄望于人造阴茎。

陈医生说,植入人造阴茎的,以年长者较多,尤其是前列腺癌患者(一般超过50岁),但也不乏较年轻的,如膀胱癌患者、做过直肠手术的、脊柱受伤影响神经线,而导致无法顺利勃起的男性。

陈医生特别指出,有的男性半身不遂,但本身或性伴侣仍有性方面的需求,人造阴茎是很好的选择。

有两种选择

人造阴茎手术,医生可根据病患的个别情况,建议局部或全身麻醉。多数患者手术只需住院一天就可出院,但需要等伤口完全愈合,一般是术后至少6个星期才可同房。

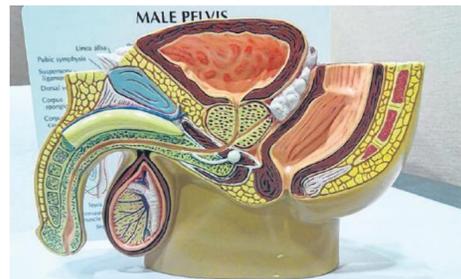
在本地,人造阴茎有两种选择:

第一类是“可弯折型”(malleable),它永远处于硬状,但有韧性,可以上下弯折。平时将它弯曲向下,需要用时,用手将它“挺直”就可。

第二类是三件式“充气型”(inflatable),分为可以伸长的长形人工阴茎、小泵和球囊。人工阴茎是矽胶制成,平时处在完全松软的状态。当要用时,按一下安置在睾丸的小泵,植入在下腹的球囊里面的盐水就会输送到人工阴茎,使它勃起。之后,按一下小泵,盐水回流球囊,阴茎就会软下来。

陈医生说,前者的手术较简单,一般30到45分钟就够;后者较复杂,需要约1个半小时才完成。

总结,陈医生说,人造阴茎的优点是一劳永逸解决阳痿的问题,患者随时可勃起,而且终生受惠。



阳痿属于勃起功能障碍,在生理因素方面主要和动脉或静脉有关。(档案照)



“充气型”人造阴茎是三件式的,包括可以伸长的长形人工阴茎、小泵和球囊。(陈笃生医院)

问与答

问:植入人造阴茎后,能正常射精吗?

答:射精和勃起是不同“管道”,互不影响。如果之前无法射精,植入人造阴茎后一样无法射精;若之前可以的话,手术后也可以正常射精。

问:人造阴茎有不同尺码,是否选择越长的越好?

答:不行。如果人造阴茎太长,会穿出龟头,增加发炎的风险。

问:人造阴茎手术有什么风险?

答:最令人担心的是发炎。为降低发炎的风险,病患手术前后都需要按照医生的指示服用(或注射)抗生素。长期糖尿病患者较容易有阳痿的困扰,偏偏他们发炎的风险也更高,因此需要特别小心。

问:如果置入人造阴茎,过后悔,可以把它取出吗?

答:可以,但要谨记,手术的重点是用人造植体来取代病患阴茎原有的勃起组织。如果原本的阴茎有少许勃起功能,将人造阴茎取出后,勃起功能肯定会比之前差。

阳痿还有哪些疗法?

1. 心理治疗

一般由医生和性治疗师联合提供性方面的辅导和协助。

2. 口服药物

患者在性行为前服药,进行爱抚后就能勃起。但服食硝酸盐(nitrates)的病患(通常是患有心血管疾病的人)不宜服用。

3. 注射疗法

病患先从医生那里取得药方,在行房前,把药物注射入阴茎内,令阴茎肌肉松懈,血管扩张,帮助勃起。

4. 真空管疗法

行房前,把真空抽吸

器套在阴茎,经过抽吸以后,里面成为真空状态,促使血液流到阴茎,就会勃起,再将一个橡皮圈套牢在阴茎底部,使血液不能流回去,阴茎充分充血,自然就会持续勃起。缺点是阴茎缺乏温热感,伴侣可能不喜欢这样“冰凉”的感觉。

5. 体外冲击波治疗法
医生使用特别的仪器向阴茎转冲击波。它能改善阴茎的血液循环,帮助提高病患对口服药物的效果。这算是一种辅助治疗法。

医事通

文: 孙慧纹

孕妇严重害喜怎么办?



陈秋梅博士 南大中医诊所 顾问医师



林吟珈 南大中医诊所 中医师

差、脾胃不运。(档案照) 会有害喜症状,使胃口变差,脾胃不运。(档案照) 准妈妈可能经常会有害喜现象,如没有什么胃口、吃东西后想作呕,也常觉得腹胀、很不舒服。

从饮食与情志着手

怀孕初期,准妈妈可能经常会有害喜现象,如没有什么胃口、吃东西后想作呕,也常觉得腹胀、很不舒服。

南大中医诊所的陈秋梅顾问医师和林吟珈医师受访时指出,害喜是孕妇在怀孕初期出现的一系列表现,包括晨起恶心呕吐、食欲不振、腹部胀满、头晕乏力等,而这些都属于正常的早孕反应,不属病态,而一般在妊娠3个月后会逐渐缓解,无需用药。

除非症状持续或较为严重,如恶心呕吐频繁、食入即吐、口水增多等,而影响正常生活,就属于中医妊娠病范畴的“恶阻”现象。这时,就应考虑求医治疗,以免其发展为恶阻重症。

两位医师表示,中医认为,害喜与脏腑中的“脾胃”和“肝”密切相关。当妇女受孕后,气血聚于子宫养胎,由于冲脉之气更加旺盛,上逆犯胃,可引起胃失和降而致恶心呕吐,而脾胃虚弱者会更为明显。另外,平时性情容易抑郁、压力过大易肝郁化火者,因怀孕时血聚养胎,肝阴血会相对较虚,不能抑制肝火,而致致恶阻。要缓解症状,建议从饮食和情志方面着手。

她们也建议,孕妇的饮食宜清淡、少量多餐、饥饱适中,喝水也最好是分次少量饮用,减轻脾胃负担。

此外,也要切忌过于温补或吃性质燥热的食品,否则易致胎动不安,甚则流产。

妊娠期应当滋补,不宜使用药性较强,补力较猛的药品进行“峻补”。两位医师举例,不宜服的中草药就有:高丽参、人参、当归等。此外,妊娠期,尤其是初期呕吐者,不宜多吃辣椒、榴莲等肥甘厚味及辛辣食品。孕妇也应注意保持心情舒畅。

至于药物治疗,应以健脾和胃为主。可以乌梅肉加生姜片(各6至10克)加水200毫升,煮成汤分次服,有助和胃止呕。



妊娠期尤其是初期呕吐者,不宜多吃榴莲等肥甘厚味和辛辣的食品。(档案照)

小贴士: 六位按摩

按揉内关穴(位于双前臂内侧,距腕横纹约3指宽,两筋之间)也助于宽胸理气止呕。按摩时,要注意手法力道宜轻柔。

健康源于细节

文: 孙慧纹

喝果汁要讲究健康



果汁不宜送服药物。(档案照)

果汁清凉解渴、营养又丰富,是深受本地人喜爱的饮料之一。不过,果汁不是在任何情况下都是健康饮品。

本期《健康源于细节》就来分享如何正确地喝果汁,让人们获得最佳的健康益处。

★慢饮果汁

果汁含有多种有机酸、酶类等物质,可以刺激食欲,有助于消化,因此,果汁经常作为早上的开胃饮料之一。若要做到“开胃”,自然不能一饮而尽,一般建议细嚼慢饮,摄取量也不宜太多。美国学校早餐计划中规定,早餐必须有一份水果和蔬菜或者半杯纯水果汁和蔬菜汁。

早餐可选择饮用橙汁,获得一天所需的维生素C。橙汁不能促进肠胃的正常运作,它所含的天然多糖物质有利于膳食中铁质的吸收。人体对食物中铁的吸收率很低,如大米只有1%,面包也不过3%。然而,若与富含维生素C的水果或果汁一起吃,铁的吸收率就能提高3到6倍,其营养价值可能不能小觑。

★适宜餐间饮用

若是餐间饮用果汁,目的就不在于“开胃”,而是为了其营养价值。果汁中特别富含钾、铁、硒、铬等无机盐和和维生素C、胡萝卜素,以及多种抗氧化活性物质。此外,喝果汁还有利于膳食中铁质的吸收。人体对食物中铁的吸收率很低,如大米只有1%,面包也不过3%。然而,若与富含维生素C的水果或果汁一起吃,铁的吸收率就能提高3到6倍,其营养价值可能不能小觑。

★新鲜果汁不应加糖

果汁属于低热量饮品,每100克热量不足50千卡。若是加糖则会增加热量,造成正餐食量减少,这样就失去了“开胃”的作用。另外,给婴幼儿饮用的果汁就更不应加糖,否则



饮用果汁要适量,也最好是细嚼慢饮。(档案照)

会造成婴儿对甜食的依赖,甚至养成喜欢甜食的习惯。新鲜果汁也不应加热,避免其中所含的营养成分,特别是维生素C被破坏。

★饮用果汁要适量

果汁虽然营养丰富也不能过多地摄取。因为喝太多的果汁还是会对身体健康造成负面影响,这可冲淡胃酸、影响消化、吸收功能。长远来说,也可能导致人们特别是婴幼儿营养不良。另外,果汁在制配的过程中,也会损失一些营养,如纤维素。因此,喝果汁之余,还是应该直接吃些新鲜水果。

★果汁不宜送服药物

在大多数的果汁饮料中,往往会含有维生素C和果酸,而酸性物质其实容易导致所服用的各种药物提前分解和溶化,不利于小肠吸收药物,并可影响药效。

另外,有些药物在酸性环境中也可能增加副作用。譬如,小儿发热时常用的阿司匹林等解热镇痛剂,对胃粘膜有刺激作用。如果在酸性环境中服用此药,更容易对人体构成危害;轻者损伤胃粘膜、刺激胃壁,发生胃部不适等状况,重者可造成胃粘膜出血。

因此,在服药后相隔至少1个半小时后,才可饮用果汁饮料。

讯息站

文: 孙慧纹

英语工作坊: 美容工作室

抗癌过程中,女性可能会担心治疗导致掉发的问题。其实患癌女性也能维持靓丽仪容。

国立大学癌症中心将在11月27日(星期四)下午1时至下午4时,于国大医院医疗中心,主办“美容工作室”(Look Good Feel Better Workshop)英语工作坊。

欢迎所有即将、正在或刚结束化疗或放疗的女性癌症患者参

与,了解有哪些适合自己的化妆、戴头巾等美容装扮贴士。此活动只限年龄在21岁或以上者参加,入场免费。询问和报名热线: 97220569,名额有限需预先报名。

工作坊地点: Health Resource Centre@NCIS (5 Lower Kent Ridge Road S119074), NUH Medical Centre, 10楼, Corridor G。

华英语课程: 混合有氧运动

混合有氧运动(Cardio-Mix)是一种结合低与高冲击性健身操、举重和使用阻力带塑身锻炼等元素的运动。由人民协会主办的这项“混合有氧运动”华英语课程将从今年12月4日举行至明年2月5日(每逢星期四,公共假日除外,共8堂课)。课程在晚上7时30分至晚上8时30分,于阿裕尼民众俱乐部举行。

此课程只开放给女性参与。参与者可通过课程,改善整体健康、增强体格,以及学习有助放松心情的伸展运动技巧。PAssion卡会员收费\$70,一般公众收费\$80。

有意参与可上网http://one.pa.gov.sg查询详情及报名,询问热线: 62885578。

课程地点: 阿裕尼民众俱乐部的舞蹈室(Aljunied CC, 110 Hougang Avenue 1, S530110)。

医药前线

文: 吴淑慧

根据美国医学期刊(American Journal of Medicine)刊登的最新研究指出,年长者的肌肉越多,死亡风险就越低。

研究人员分析超过3600名在参加美国

肌肉越多 活得越久

健康护理检查研究的年长者资料,并进行追踪调查,来了解肌肉量与死亡风险的关系。这些年长者包括了年龄在55岁以上的男性,以及65岁以上的女性。结果显示,肌肉量最多的人,死

亡风险明显低于肌肉量最少的人。加州大学洛杉矶分校的老年医学部副教授表示,与其担心体重或是身体质量指数(BMI),还不如试着尽可能增加且维持肌肉量。