

据英国《金融时报》近日报道,金融海啸后,美国华尔街的职场淘汰越来越残酷。让人惊讶的是,不少“压力山大”的华尔街金融精英为求保持最佳状态,竟不惜通过秘密注射男性荷尔蒙睾丸素来提升工作表现。而除了男性之外,甚至一些华尔街的女性主管也要求注射睾丸素,从而使自己变成强悍而自信的“职场女超人”。

专家称,这种抗压方法不可学,短期内使得人精力充沛,长期使用却反而会以丧失健康乃至性命为代价,特别是女性使用更会扰乱内分泌,抑制生育能力。

华尔街精英 狂打睾丸素?

不能学!

睾丸素确实能让你更 MAN

《金融时报》的报道中,纽约一位诊所的医生介绍说:“早在金融海啸期间,就开始有客人尝试(注射睾丸素)这一另类疗法。而自从经济衰退以来,更多男性想继续在高位屹立,害怕被人取代。他们全都承受着巨大的压力,而压力会降低他们的睾丸素水平。一旦睾丸素不足,就会令人缺乏精神、活力和性欲。但如果你打算在华尔街做交易,或者管理一大笔钱,你就必须充满自信,缺乏信

心的人是无法成功的。而睾丸素补充疗法正好能提升男士集中力,工作时更具自信。”

睾丸素其实就是睾酮,是人体内主要的雄激素。40%的男性在40岁后会出现睾酮减少,补充睾酮确实能让男人显得更MAN,比如提高你的肌肉强度及质量,维持骨质密度及强度,维持性欲及勃起次数,增加心血管的弹性,心脏搏动更有力,以及提神及提升你的体能都有帮助。在注意力、记

忆力、性欲、性能力、肌肉及骨质等心理和生理等状况均得到明显改善。

这也就是华尔街精英为何会醉心于补充睾酮的原因,不过在没有任何适应证的情况下补充就属于滥用了,在美国,这种雄激素滥用的问题相当严重。而在各个国家的竞技体育领域,也存在雄激素的违禁使用问题,它确实可以使体育成绩短时间内迅速提高,也是基于同样的原理。

滥用会带来诸多健康隐患

不过如果滥用的话,是会带来健康隐患的。有研究发现,有前列腺癌或乳腺癌的男性如果滥用雄激素,会加速病情的发展。对于其他男性,短期补充睾酮可增加心血管弹性,使得心脏跳动更有力,但如果长期使用,则会使得心脏持续亢奋而加速心脏的损害。

报道中还提到,甚至一些华尔街的女性主管也来到诊所要求注射睾丸素(睾酮),从而使自己变成强悍而自信的“职场女超人”。不过当地医生在为这些“华尔街丽人”注射睾丸素时,必须格外小心,每次使用的剂量也必须比男性少很多。因为他们担心女性注射睾丸素很可能会

发生一些意想不到的风险,比如面部生长毛发或出现其他男性特征等。

如果是女性注射睾酮带来的健康隐患确实更大,除了声音变粗,面部长胡须等出现男性化的外部特征外(有些女运动员退役后会出现这些问题),还会干扰内分泌,甚至抑制生育能力。

男性更年期时可适当补充

的下降,但近年来由于不良生活方式的加剧,这一时间有提前的趋势。雄激素下降后,会出现一系列的器官、系统的功能障碍,这叫做“男性更年期”,学名叫“迟发性性腺功能低下”。有的人会感到疲乏、精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、对周围的事物提不起兴趣、工

作能力下降。有些患者头晕心慌、四肢发凉,有说不清部位的疼痛,体检却没有发现异常。多数男性会认为这些是年龄增大自然出现的问题,或是最近压力太大所致,而会选择自己“克服”。

正因如此,建议男性40岁后应接受第一次睾酮检测,以后每年

体检都应有这一项,这样就可以清楚了解自己的雄激素是否不足。如果你的睾酮和生物活性睾酮低于正常值且出现了前面提到的部分症状,那医生会建议你接受睾酮补充治疗。睾酮在医生的指导下使用,并加强监测,相关风险还是能降低和避免的。



小便后站三分钟 减少前列腺炎几率

小动作连着大健康。对男性朋友来说,小便后不要立即坐下,最好能溜达或站立3到5分钟,让尿液排尽、尿道恢复自然后再坐下。专家表示,这样可以减少诱发前列腺炎的概率。

专家称,这是因为男性的尿道较长,很容易出现排尿不净的情况,长此以往,容易造成尿路感染。怎么才能将残余的尿液排净呢?专家提出几个小窍门:排尿时偶尔用蹲位,因为蹲位排尿可增加腹压,加速尿液排出,降低患病风险。如果在公共场合不太方便,在自己家中不妨一试;其次,在排尿时或冲凉时可用手指在阴囊与肛门之间的会阴部位挤压一下,使膀胱中残留的尿液及时排出,还对治疗慢性前列腺炎有一定的好处;三是平时多做提肛运动,以增强会阴部肌肉和尿道肌肉的收缩力,从而尽可能地减少膀胱中尿液的残留。

另外,男性排尿后最好能站立3~5分钟,因为男性排尿结束后,尿道内外括约肌闭合使前列腺部的尿道形成一个闭合腔,如果小便后立即坐下,就会加大腔内压力,从而引起尿液反流,尿道中的细菌就有了可乘之机,从而诱发前列腺炎。

专家还提醒,排尿时最好不要急着用力,尤其患有前列腺炎、前列腺增生的患者,以免增大腹压,加重症状。此外,久坐一族的办公室文员、司机等,每次坐下40分钟左右,应当起身活动一下,踢踢脚腿、伸伸懒腰;开车或坐久了,也要注意变换坐姿,让前列腺得到充足血供。

(肖金)

孕育读本

多次流产,缘于宫颈内口松弛

临床上,连续3次或以上意外流产,就被称为“习惯性流产”,而引起习惯性流产最常见的原因就是宫颈内口松弛。一些怀孕中晚期的孕妇因为宫颈内口松弛,妊娠囊很容易膨入阴道,从而导致流产或早产。产科专家称,对于宫颈内口松弛的孕妇,或者在孕12至24周之间有过流产史的孕妇,可以尽快进行手术将宫颈口扎紧,这样可以保证子宫颈口闭合,延长孕周,防范流产或早产。

常流产可考虑做宫颈环扎术

32岁的李女士,已有两次妊娠中期流产史,每次刚感觉到胎动时,喜悦的心情没过多久,便被医生告知胎儿发育不好而流产。这次怀孕20周,因阴道分泌物增多,被老公匆匆送入医院。医生做检查才发现其有“宫颈机能不全”,即宫颈内口松弛症。如果不处理,很可能又会再次流产。

宫颈内口松弛症是导致李女士妊娠中期以后习惯性流产与早产的主要原因。对于这一疾病,有效的治

疗办法就是宫颈环扎术。

据了解,宫颈环扎术就是把宫颈像扎麻袋口似的扎起来,到该分娩时再拆开,孩子就娩出了。

手术适用于大月份流产孕妇

一般来说,正常人的宫颈口呈Y字形,直至分娩前,宫颈口才打开。但是宫颈机能不全的患者,其宫颈口呈U形,就像一个口袋没有扎紧一样。随着胎儿越长越大,子宫兜不住,就会以流产告终了。而运用宫颈环扎术,通俗一点讲,就是把宫颈口像面粉袋口一样用绳子系起来,让宝宝在里面继续生长。

这种手术适用于大月份流产,即在孕12至24周之间有过流产史的孕妇,再次怀孕时至上次流产前2~3周进行环扎。手术非常简单,只需短短10分钟,而且手术对治疗宫颈机能不全的患者成功率可达90%以上,没有禁忌证,无需用药。过去只是对宫颈机能不全的病人进行环扎,通过实践发现,在妊娠28周以前,在没有明显宫缩的情况下出现了流产的征

象(羊膜囊未破)也可行紧急环扎术,有可能使你得到一个健康的宝宝,否则肯定会流产。另外,如果是双胞胎妊娠时,往往会发生早产,在妊娠18周左右行宫颈环扎术,也能起到预防早产的作用。

手术后无需绝对卧床休息

在发生习惯性流产后,一旦怀孕,孕妇多数会去医院进行保胎。有的实施了宫颈环扎术后,她们以为需要绝对卧床休息来安胎,甚至连吃饭、大小便都在床上解决,她们认为卧床时宫颈受到的压力会减少。其实,这是一个误区。

孕妇应采取适当的卧床休息,无需绝对卧床休息。因为随着妊娠的进展,子宫的逐渐增大,形状类似球形,一个球形的物体从物理学角度来说,它四周受到的压力是均等的,也就是说不论躺着、站着,宫内口受到的压力是一样的。长期卧床会引起便秘,卧床大小便需要增加腹压,而腹压的增加恰恰是早产的原因之一。

(张华)

