

---

# 男科功能变化或是心血管疾病前兆

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36272.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

当你察觉到男科功能有变化时，往往说明代谢、心血管等方面已经出现了问题，幸运的是通常还处于相对早期的阶段。

从血压偏高到勃起功能下降，从糖尿病到不孕不育，慢性病的发展可能会导致男科疾病的出现。然而，许多男性对自身的健康状况，尤其是慢性病和男科问题，常常采取“拖延”和“忽视”的态度，直到出现严重后果才被动就医，从而错过了最佳治疗时间。

10月28日是中国男性健康日，今年的主题是“男性健康主动管理，幸福生活共同守护”。澎湃科技专访了复旦大学附属妇产科医院、复旦大学人类精子库男科主治医师朱宏，为我们详解慢性病与男科病之间的关系，以及主动管理的必要性与最佳时机。

## 【对话】

慢性病年轻化，应主动管理

澎湃科技：如何理解“男性健康主动管理”？它和传统的“生病再看”有什么本质区别？

朱宏（复旦大学附属妇产科医院、复旦大学人类精子库男科主治医师）：传统的被动就医就像“灭火”，是问题已经发生，火灾已经出现，我们才去亡羊补牢。而“主动管理”的核心理念是“防火”，是未雨绸缪。它强调男性应该主导自己的健康，从被动承受问题转变为主动发现和预防问题。

这包括定期进行健康筛查，主动获取科普知识，了解身体发出的早期“预警信号”，并在“临界状态”时就及时干预。比如，发现血压、血糖到了临界值，就应该积极调整生活方式，而不是放任其发展。这就好比在发现电路老化、看到零星火星时就立即处理，从而避免一场大火的发生。

澎湃科技：很多人认为慢性病和男科病都是“老年病”，不用太过担心，是这样吗？

朱宏：这种看法是不正确的。在临床中能够观察到越来越多的年轻人开始有相关问题。

一是勃起功能障碍明显年轻化。过去我们认为这是中老年男性的问题，但现在30、35岁的患者已经不少见了。年轻患者来就诊时常说没以前硬了或时间没以前长。

二是基础代谢性疾病的年轻化。高血压、高血糖、高血脂这些过去被认为是中年人的病，现在年

---

轻人里也很普遍。这跟现代生活方式密切相关——作息不规律、长期熬夜、压力大、缺乏运动、饮食不均衡（特别是过度依赖外卖）。

有些患者会怪疫情，但疫情更多是一个拐点或诱发点，它让人们发现了原本就存在的潜在问题。总体来看，年轻人来主诉这类问题的确实越来越多了。而且他们常常还伴有其他基础疾病，最常见的就是血糖、血脂这类代谢指标异常。

男科疾病是基础病的预警信号

澎湃科技：高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等慢性病与性功能、生育力问题等男科疾病之间有什么关系？

朱宏：简单说就是，男科疾病往往是基础慢病发展到一定阶段的结果。它不是一个独立的问题，而是身体整体状态失衡的一种体现。当你察觉到男科功能有变化时，往往说明代谢、心血管等方面已经出现了问题，幸运的是通常还处于相对早期的阶段。

如果血压长期偏高，血管承受的压力就会增大。阴茎由许多细小血管组成，这些血管承受高压后，血管内皮功能会变差，血管充盈能力下降。勃起需要大量充血，充盈能力一旦变差，患者能感觉到的就是没以前硬了或硬的时间不如以前长。

这往往是一个早期预警信号。如果血压不加以控制，继续进展，就可能从小血管病变发展到大血管病变（如冠状动脉、颈动脉），最终导致冠心病、心肌梗死等致命疾病。从这个角度说，勃起功能的下降，其实是心血管风险的早期体现。

而血糖问题既会影响血管功能，又会影响末梢神经。这使得血糖对男科健康的危害往往比血压更大。高血糖患者常见的男科表现包括：勃起功能下降、精液量减少、射精功能障碍。

这里我要特别强调一个临床现象：射精障碍患者中，基本上八九成有血糖问题。有些患者血糖只是超了一点点，就没有在意。但此时精液量已经明显减少，硬度也下降了——这都是血糖损伤的早期信号。

肥胖则会导致代谢综合征——这是一个综合概念，包括血压、血糖、血脂、尿酸等多个指标的紊乱。肥胖首先会增加氧化应激和自由基，造成内分泌失调。具体表现为雌激素水平升高，雄激素相对下降，睾丸局部因脂肪堆积而温度升高，影响生精功能。

澎湃科技：有些男性慢性病患者“表面健康”，但疾病已悄然发生。能否举例说明这种隐性风险？耽误治疗的后果有多严重？

朱宏：最典型的就前列腺肿瘤和睾丸肿瘤。它们的恐怖之处在于早期完全没有症状，不影响其他器官，甚至不影响性功能。患者可能没有任何不适，但癌变已经在进行。直到病情进展到晚期、出现转移，患者才被发现。这时候生存质量已经非常差了。

一些前列腺肿瘤患者就是这样发现的——骨转移都出现了才来看病。如果早期诊断，只需要局部手术或放疗，预后可能还不错。但晚期转移后，生存期会大幅缩短，治疗也变得极其复杂。

睾丸肿瘤也类似。患者有时候能摸到异常，比如睾丸质地不对、有硬块，但很多人根本不当回事

---

。等到转移再来就诊，就太晚了。

男科慢性病也有类似问题。比如慢性前列腺炎。如果长期放任不管，虽然不会直接演变成癌症，但会严重影响生活质量——导致性功能障碍、焦虑和抑郁。

另一个例子是隐睾和低促性腺激素血症。有些男孩从小就有隐睾（睾丸没有正常下降到阴囊），但家长和孩子都没有意识到这个问题。等到成年才做手术，此时神经和生精功能已经遭受不可逆的损伤，即使手术后也很难产生精子。

保持科学态度，不要被疾病“耽误”

澎湃科技：在你的临床工作中，有哪些因为延误治疗而悔不当初的案例？

朱宏：有很多。比如一位射精功能障碍患者，他两三年前就开始觉得射精量有点少了，体检时发现血糖有点高，但他都没有在意。结果慢慢地，射精越来越少，最后干脆没有精液射出来了——虽然能进行正常的性生活和达到高潮，但精液完全射不出来。

这时候他才来看病。但为时已晚。通过药物想要恢复射精功能已经非常困难。原因是高血糖对射精通路和射精神经造成的损伤，在这个阶段已经很难逆转。如果他早期就控制血糖，在射精能力还没有完全丧失、神经还没有完全被破坏的时候进行干预，很可能就能避免这个结局。

还有一类病例是关于隐睾的。有患者小时候就隐睾，一直没管，到了20岁才做手术。手术后还是没有精子。后来我问他为什么这么晚才来？他说不知道这是个问题。

这反映了一个性教育缺失的问题。男孩本人不知道阴囊里应该有什么，家长也没有教，甚至可能出于害羞避而不谈。如果早期有人告诉他阴囊里应该有两个像鹌鹑蛋一样的东西，他可能就会察觉到异常，提早就医。这类手术如果在青春期前做，生精功能恢复的可能性要大得多。

澎湃科技：很多男性对慢病管理疏于管理，一方面可能是因为没有直接后果，另一方面对于男科问题，很多人讳莫如深。你在临床中观察到哪些典型心态？

朱宏：很多人就是侥幸心理。有些患者知道自己血压高、血糖高，但因为多年没有直接出现严重后果，就侥幸了。就像违反交通规则一样——我违章了但没被罚，那就继续违章。这种心态下，人们往往忽视了危害是在慢慢积累的。

还有不少患者会对自己的症状有错误的病因归纳。比如一个患者血压高、血糖高，然后勃起功能下降。他可能会自我诊断为肾虚。然后他就去调理肾虚，而完全忽视了血压血糖这些真正的病因。

有些患者虽然意识到有问题，但就是不愿面对。他们觉得承认问题就意味着自己不行了，或者与某些社会观念冲突。这在男性身上特别明显——男性往往被期待是强壮和有能力的。

另外就是“拖延症”。一些患者特别容易说我先拖一阵，等忙完这阵再看，或者保守治疗一下，说不定自己就好了。但很多时候，拖延就意味着错过了最佳干预窗口。

一份男性健康管理清单

---

澎湃科技：如果为不同年龄段的男性开一份“健康主动管理清单”，你会列出哪些必做项？

朱宏：按年龄段来梳理，首先是青春期（12-18岁），这是男性生殖系统发育的关键期，需要重点关注。家长和青少年本人都要学会触诊睾丸，感受其大小、硬度、位置是否正常。如果发现两侧不对称、有硬块或位置异常，要立即就医。

如有包茎，应及时治疗。另外，精索静脉曲张这是年轻男性中较常见的问题。越早发现和干预，对以后生育力的影响越小。

在育龄期（20-35岁），希望男同胞们能提前筛查，如果有需要的话可以保存生育力。有生育计划或有生育意愿的男性，应该提前做精液检查。这个检查在大多数综合医院都能做，成本并不高。

一些特殊情况要特别注意，比如Y染色体微缺失患者，年轻时可能还有少量精子，到了30多岁就完全没有了。此时如果曾经保存过精子，还有希望通过辅助生殖实现生育。但如果错过了，就只能做睾丸穿刺取精，成功率下降。

另外，基本的代谢指标筛查是要做的。要定期检查血压、血糖、血脂、甲状腺激素等基础代谢指标。如果单位有体检，最好充分利用；如果没有，应该定期自费体检。

在性功能方面，如果发现持续3个月以上的勃起困难，不要拖延，及时就医。很多时候这是血压、血糖问题的预警。

在中年期（35-45岁），则要重点监测前列腺和激素。PSA（前列腺特异性抗原）检查最好每年做一次，用来筛查前列腺肿瘤。这个检查已经很普及，大部分体检都包括。

可以定期检测睾酮等男性激素水平。如果勃起硬度下降、勃起困难，要及时咨询医生。这可能预示着心血管问题或激素问题。

在45岁至50岁之后，男性会逐步进入更年期，需要定期检测雄激素水平。如果出现情绪低落、容易疲劳、骨质疏松风险增加、睡眠变差等，要警惕是否是激素水平下降。可以增加肌肉锻炼、保证饮食均衡、规律作息、必要时进行激素补充治疗。

按风险因素来梳理的话，程序员、设计师、司机等久坐人群的前列腺炎风险特别高。应该定期改变坐姿、增加活动。销售、企业高管等精神压力大的职位，容易出现性功能问题和激素失调。体重特别大的人，既要关注生育问题和性功能问题。

如果家族中有糖尿病、高血压等代谢性疾病高发，个人应该提前做好筛查，不要等到症状出现。血糖问题对男科的危害最大，特别要重视。

（原标题：一份男性健康管理清单：男科功能变化或是心血管疾病前兆）

---

作者：季敬杰 来源：澎湃新闻

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发