

更年期,你知道多少

男性:过了55岁多加注意

□专刊记者 于建立

采访对象:烟台北大医院 陶溢

专家简介:

陶溢,进修于白求恩医科大学临床系,从事泌尿男科工作15年,数次应邀参加“男科学高峰论坛”及全国泌尿外科学术交流研究会,在治疗男性不育、少精、弱精、男性功能障碍以及尖锐湿疣等性传播疾病、前列腺疾病等方面有丰富的临床经验和独特的治疗方法。

相较于女性更年期的“广为人知”,男性更年期仍然还是“鲜为人知”。其实更年期并不是只有女性的专利,男性也存在类似的更年期变化。女性更年期大多是从40岁以后开始出现,而男性更年期综合征往往是一个缓慢的发展进程。“男性更年期一般是从55岁以后到60岁出现。”记者采访时,烟台北大医院陶溢说。

男性更年期四大类症状

陶溢告诉记者,相比较女性更年期,男性更年期症状的出现与男性体内的睾酮激素含量的减少有关,睾酮水平处于较低水平和不在正常范围内的中老年男性才会出现相关症状。

精神症状:主要是性情改变,如情绪低落、忧愁伤感、沉闷欲哭或精神紧张、神经过敏、喜怒无常,或胡思乱想、捕风捉影、缺乏信任感等。

植物神经功能紊乱:主要是心血管系统症状,如心悸怔忡、心前区不适,或血压波动、头晕

耳鸣、烘热汗出;胃肠道症状,如食欲不振、腹胀闷、大便时秘时泄;神经衰弱表现,如失眠、少寐多梦、易惊醒、记忆力减退、健忘、反应迟钝等。

性功能障碍:常见性欲减退、阳痿、早泄、精液量少等。

体态变化:全身肌肉开始松弛,皮下脂肪较以前丰富,身体变胖,显出“福态”。

症状发展不明显

男性更年期的症状发展也不是很明显,况且每个人的性腺衰退存在较大的个体差异。据悉,男性进入更年期,首当其冲的往往是精英阶层,比如企业高管、经理、白领等,这些人往往承受着难以想象的工作压力;其次,一些患上慢性疾病的男性朋友风险也比较大,例如糖尿病、心血管疾病、抑郁症等;不良生活习惯也是男性更年期的高危因素,抽烟、喝酒、熬夜都是需要纠正的坏习惯;另外,缺乏体育锻炼、腹部肥胖的男士也需要提高警惕。



不是所有男性都有“更年期”

女性更年期,是卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退直至丧失的一个过渡阶段,是每个女性的必经阶段。而男性更年期症状的出现则与男性的性腺功能的下降和睾酮激素含量的减少有关。

随着年龄的增长,男性的雄激素水平随之下降。有的下降属于生理变化,在正常范围内;但有的男性朋友会出现明显的雄激素缺乏症状,引发了一系列的不适表现:性欲减退、烦躁不安、记忆力减退等。

与女性更年期不同的是,并非所有的男性朋友都必然遭遇“更年期症状”。睾酮水平处于较低水平和不在正常范围内的中老年男性才会出现相关症状。

通过睾酮补充可改善症状

目前,睾酮补充治疗被认为是治疗LOH的最有效途径。据介绍,睾酮补充疗法的目标即通过补充睾酮将人体内低下的睾酮水平提升至正常水平。并且睾酮补充治疗安全有效,较少产生副作用,在医生指导下按量用药是不会有问题的。

男性怎样预防更年期衰老

男人一过青年期到中年期后身体素质就会慢慢下降,男性朋友也会进入到更年期,下面来看看怎么预防男性更年期衰老。

常慢跑、打球

经常运动可以保持健康的状态,同时也有益于男性的睾酮分泌,使身体充满活力,达到延缓衰老的目的;适当的户外活动还可以调节植物神经,使心情愉悦并缓解紧张情绪。较好的运动有慢跑、游泳,或者有竞技意识的各种球类。

控制腰围

对于中老年男性而言,腰围尺寸和体重的增加就意味着更年期的来临,所以在生活中要注意合理饮食和均衡营养,尽量避免多糖、多盐、多油等高热量食品。多吃一些粗粮和能改善性腺功能的食物,如鱼虾、羊肉、韭菜、核桃等;多吃些新鲜果蔬,其中丰富的维生素可以帮助清除体内的氧化物,同样能够延缓衰老。

戒烟戒酒,避免久坐

抽烟、酗酒以及久坐等不良生活方式都损伤男性睾丸的分泌功能,从而使男性更年期提前或加重综合征的症状。

常和妻子交流

中年男性要了解自己的生理和心理变化,与妻子多交流,和爱人保持亲密关系。夫妻感情生活好,男性体内的雄性激素自然增加。

女性:必经阶段坦然面对

□专刊记者 朱桂杰

采访对象:烟台新凤凰妇科医院 杨玉梅

专家简介:

杨玉梅,《中华妇女医药杂志》特邀编委。现任新凤凰医院妇科主任。从事临床工作30余年,在不孕不育、内分泌疾病、乳腺疾病治疗等方面享有盛誉,曾荣获军队科技进步奖一项,先后在《中华妇产科》、《中国妇科与产科》等杂志发表学术论文20余篇。多年来,治愈不孕不育患者近万例,被患者亲切地称为“杨妈妈”。

大家还记得电视剧《金婚》中,蒋雯丽饰演的小学数学老师文丽吗?到了中年以后,这位女老师变得爱哭、爱闹、睡不着觉,常常会莫名其妙对家人发脾气、蛮不讲理,有一次还半夜起床跑进女儿的房间去哭诉。为什么原本看起来理智、干练的老师,会突然变得不可理喻?

烟台新凤凰妇科杨主任说,这些都是更年期的典型症状。因此,“更年期妇女”在很多人心目中,基本上是个贬义词。然而,只要采取科学合理的方法,做好自我保健,女性朋友仍然可以在更年期的时候,保持美丽、温柔、开朗、健康的形象。

大多数出现在40-60岁左右

杨主任告诉记者,女性进入更年期,是由于随着年龄的增长,体内雌激素水平下降,而引发的一系列症状,一般是从围绝经期,出现经期紊乱开始,发生在40-60岁之间。更年期是每一位女性人生中的必经阶段,每一位女性都应该坦然面对。

“因为围绝经期雌激素

的缺乏,会导致一些远期并发症,特别是骨质疏松症和心血管疾病。”杨主任说,还有心血管疾病。

潮热多汗是典型症状

月经紊乱是“围绝经期”女性最常见的症状之一。日常,有不少40岁左右的女性,都说自己有月经紊乱的现象,很担心是不是更年期提前到来的征兆。

事实上,对于更年期女性来说,月经紊乱的同时,身体还会出现其他一些不适的症状,潮热多汗就是其中常见和具有特征性的症状之一。

“因为围绝经期雌激素水平老是上下波动,从而影响到体温调节中枢,身体就会跟着出现忽冷忽热的反应,这种症状可能出现在绝经前,也可能出现在绝经后,而且时间会持续数月数年不等。”杨主任说。针对潮热多汗的症状,杨主任告诉记者,可以通过一些方法来缓和,例如,小口喝凉水、扇扇子、少盖被子等。

此外,精神、神经症状表现异常,例如,容易紧张、焦虑、烦躁、易怒、情绪低落、抑郁、疑心



等,也是女性更年期的常见症状。腰酸背痛,是更年期妇女骨质疏松的早期症状。

适当补充雌激素

据了解,妇女更年期的根本原因,主要是雌激素水平下降,更年期妇女可以采用雌激素替代疗法,可以延缓衰老,不过这因人而异,需要到医院咨询医生,并且定期随访。

除了雌激素替代治疗之外,杨主任还建议大家保持健康的生活方式,这对于缓解更年期症状也有一定的作用。健康生活方

式主要包括以下三个方面:

正确看待:自己主动了解更年期的知识,从思想上、心态上平和地接受它,保持心情舒畅,积极参加治疗。

科学膳食:多吃豆类。

体育锻炼:推荐每周不少于3次体育锻炼,每次不少于30分钟,强度达中等,以保持正常的体重非常重要。

另外,多参加文娱活动和社交活动,充实安排生活,通过有规律的生活调节身体和情绪,平安度过更年期。

女性更年期要喝汤安心养神

心烦气乱、四肢无力、头昏眼花,没有精神等等是更年期女性会出现的症状。之所以出现更年期是因为体内激素分泌水平发生变化所导致的,更年期会对女性的生活和工作造成一定的影响,所以一定要引起重视。下面我们就分享适合女性更年期食用的汤膳:

羊乳红枣粥

材料:羊乳300毫升,粳米250克,红枣15个,生晒参、冰糖各30克。先将粳米、生晒参(切片)、红枣(去核)放入锅内,加水适量,用旺火煮30分钟,加入羊乳再煮片刻成粥,分顿食用即可。

功效:有益气健中、温润补虚之功效,适用于气短乏力、四肢无力、面黄肌瘦、口淡、便秘等症。

七锦糯米粥

材料:糯米500克,红糖120克,桂圆干30克,冬瓜糖60克,黑芝麻各15克,大枣30克,银耳30克。将桂圆去壳,红枣洗净去核,银耳发透去杂质,糯米淘净放入锅内,加入大枣、银耳、桂圆肉、冬瓜糖,加水适量,用旺火煮至六成熟,下芝麻、红糖,再煮烂成粥,分顿食用即可。

功效:有双补气血、温中健脾、健身益寿之功效,适用于血虚引起的头发早白、四肢无力、面色苍白、头昏眼花等症。