

## TOP 养生 | 健康大百科

皮肤松弛、精力不济、莫名发火……

## 更年期不是女性专利 男性会更漫长

世界更年期关怀日 让“更年期”成为快乐期

18日,“世界更年期关怀日”在即。当人们对女性更年期的关注越来越多的时候,另一种人群却被忽视。专家指出,中年男性因为家庭和社会的责任感,其更年期症状不明显,所以关注度远远不足,在40岁以上的中年男性中,更年期发病率为10%~30%。当面临这个阶段时,不可放任其发展,应该通过合理、正确的调养,减轻更年期的不适症状,顺利度过人生中的这个“多事之秋”。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



油画《更年期》

## 更年期突袭 荷尔蒙是主因

身心疲惫、体重攀升、烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、厌倦工作,对家人没有耐心……症状像捉迷藏一样摸不着来头,但逐项的身体检查做下来却发现没什么异常。

“事实上,这些症状的出现都是由于荷尔蒙失调导致的。”郑州市中医院内分泌专家、主任医师刘彦告诉记者,对女性而言,荷尔蒙一般包括雌激素和孕激素,当女性卵巢退化、体内缺乏雌激素时就会影响到自主神经系统,出现全身潮热、出汗、情绪不稳定、皮肤暗淡、月经不调等更年期症状,有的女性还会出现皮肤黏膜缺乏弹性、乳腺萎缩等女性特征提前退化的症状。当男性荷尔蒙水平降低时,会出现三大系统的症状:神经和血管舒缩症状——潮热、阵汗、失眠;精神和情绪症状——焦虑、抑郁、记忆力下降,缺乏自信和活力;男性化减退——体力和精力下降、腹型肥胖、性功能减退等。

## 更年期长短 也因人而异

“根据个人出现的情况不同,更年期持续的时间长短会有差别,有人出现两三年,也有人会持续10年或20年。但并不是所有的人都会出现更年期综合征,也有人会没有任何症状顺利地度过更年期的这段时间。”刘彦说,妇女在40岁以后,更年期综

合征的发病率为80%,其中10%~15%的妇女会因症状严重而被迫就医。

对男性而言,长期从事教师、IT业、文案等职业的人比较容易提前进入更年期,此外,很少锻炼身体、以前从事过激烈的体育运动却突然终止者,也容易进入更年期。而那些从事体力劳动或经常锻炼身体的人,更年期来得较晚。和女性相比,男性更年期会更为漫长,从47岁至60来岁,往往可长达10多年甚至20年之久。尽管男性更年期综合征患者的生理和心理变化大多不算剧烈,但表现出来的症状却更为复杂多样,显现出极大的个体差异。

## 度过更年期 合理调养有良方

女性应每天多吃点豆制品。对于更年期女性,饮食上多吃豆类及豆制品等植物蛋白,少吃动物蛋白。大豆是一种类似雌激素的物质,每天喝500毫升豆浆或食用100克以上的豆制品,对内分泌系统有良好的调节作用。

有头昏、失眠、情绪不稳定等状况的更年期妇女,可以选择富含B族维生素的食物,如粗粮小米、牛奶等。这些食品对维持神经系统的功能、促进消化都有一定的作用。同时多吃含纤维素高的水果和蔬菜,如香蕉、梨、芹菜、韭菜、白菜,以促进肠蠕动,防止便秘。更年期妇女不要吸烟和饮酒,更不要饮咖啡、浓茶等刺激性饮料。酸枣、红枣等具有安神降压作用,可多食用。

运动方面,每周至少快走或慢跑三次以上,每次时间为半小时至一小时。另外生活要有规律,晚上最好在11点以前睡觉。

男性要学会稳定情绪、放宽胸怀。男性过了40,首先要学会稳定情绪,消除顾虑和疑虑,放宽胸怀。即使遇到心境不佳将要激动发怒时,也要努力克制或赶快到户外散散步,或者找知己朋友谈谈心。另外,室外的活动锻炼可以使大脑皮层运动区兴奋,思维部分受到抑制而得到休息,从而免除不良的思虑。同时还要注意休息,消除疲劳,使人体各种生理机能及神经系统调节到最佳状态以预防或减轻更年期的各种症状。作为妻子要特别关心和照顾好这一特殊时期的丈夫。对于丈夫的失控或失礼行为,妻子要给予谅解,在生活上给予关心和照顾,在精神上给予安慰和开导。

## 焦点解答

Q:女人到更年期时,有没有必要专门开始补充雌激素治疗?

A:对于更年期补充激素,有一个时间段,也叫“窗口期”:女性从月经紊乱开始到60岁,或者在绝经10年内,都适合进行激素补充。在“窗口期”补充激素,才能获得对心血管系统、神经系统、骨骼等更好的保护作用。如果过了“窗口期”,可能就起不到预防作用了,不再建议启动激素补充治疗。补充雌激素能降血压降血脂,改善月经周期,延缓卵巢衰退,延缓骨质疏松,减少骨折概率。

Q:男女更年期的年龄平均各是多少?是不是到更年期后都会发福?

A:通常,女性进入更年期的平均年龄是45~55岁,男性进入更年期的平均年龄是50~60岁,此时的男女或多或少都会出

现肚胀,体重增加。但不是所有人在更年期后都会“发福”,如果能从年轻时就坚持每天保证一定量的健身运动,并在此“非常时期”注意控制饮食并坚持少吃或不吃高热量食品,在更年期后仍可保持理想体形。

Q:性生活对缓解更年期症状有无帮助?

A:有规律、正常的性生活是男女双方顺利度过更年期的重要内容。生活中常常见到由于长时间避免过性生活的男性,在试图恢复性生活时发现自己已不能勃起,所以,有规律、正常的性生活是非常必要的。更年期女性由于雌激素缺乏可引起阴道上皮萎缩,失去润滑性,而造成性交困难或疼痛时,可在医生指导下使用润滑剂或服用雌激素,同时注意会阴部清洁,避免泌尿系感染。

## 更年期综合征的自我诊断表

| 症状      | 0分 | 1分      | 2分             | 3分               |
|---------|----|---------|----------------|------------------|
| 潮热出汗    | 无  | 每日发生三次  | 每日发生4-9次       | 每日发生10次以上        |
| 感觉障碍    | 无  | 有,与天气有关 | 常有冷、热、痛、麻木     | 冷、热、痛感丧失         |
| 失眠      | 无  | 偶尔发生    | 经常发生,服安眠药有效    | 因失眠影响工作,安眠药常无效   |
| 易激动     | 无  | 偶尔发生    | 经常发生而自己还不察觉    | 明知自己易激动,但不能自控    |
| 抑郁并多疑   | 无  | 偶尔发生    | 经常发生但能自控       | 因抑郁多疑而失去生活信念     |
| 眩晕      | 无  | 偶尔发生    | 经常发生但不影响生活     | 因眩晕而影响生活         |
| 疲乏      | 无  | 偶尔发生    | 上四楼感到困难        | 因疲乏使日常生活受限       |
| 骨关节疼痛   | 无  | 偶尔发生    | 经常疼痛但不影响功能     | 因疼痛形成功能障碍        |
| 头痛      | 无  | 偶尔发生    | 经常发生但能忍受       | 头痛时非服药不能忍受       |
| 心悸      | 无  | 偶尔发生    | 经常发生但不影响生活     | 心悸达到非要治疗不可的程度    |
| 皮肤痒疹蚊叮感 | 无  | 偶尔有     | 经常有但能忍受        | 痒痒到必须治疗的程度       |
| 性生活     | 正常 | 性欲下降    | 性生活困难          | 性欲丧失             |
| 尿路感染    | 无  | 偶尔发生    | 每年有3次以下感染,但能自愈 | 每年感染3次以上必须服药才能治愈 |

将以上每一项症状程度所得的分相加,得出总评分,总评分大于9分,说明很可能得了更年期综合征。

## ■活动播报

贺“加加宁”河南上市5周年、受益患者突破10万人

## 寻200名“便秘、腹泻、肠胃病”人免费试服

世界自我药疗产业协会(WSMI)主席、国际自我保健基金理事长郭振宇博士提出了“关爱自我健康就是尽责家庭与社会”的主题,值此加加宁河南上市5周年之际,现寻200名消化道疾病患者,可以进行3天的免费体验公益活动,听闻消息的患者激动表示:“自从得了便秘、腹泻、胃痛、胃胀、烧心、反酸、果导、麻仁、开塞露、奥美拉唑、雷尼替丁……方法用遍了,仍然没有摆脱病痛,这回有了先免费体验,再也不用担心上当受骗了。”

亚洲著名肠道健康专家蔡英杰教授指出:人从出生那一天起体内有许多菌群,如以双歧杆菌为首的益生菌占主导,人就健康(医学上称——菌群平衡)。以大肠杆菌、幽门螺杆菌为代表的有害菌占优势,人

就会生病。而通过抗生素治疗胃肠道疾病,好细菌通杀,破坏肠道生物屏障,损伤肠黏膜,更易造成便秘、腹泻、胃痛、腹胀、恶心、呕吐、口臭……肠胃病反复难愈。

加加宁双歧杆菌口服液,由驰名商标获得者、亚洲品牌500强、五部委认定国家级企业技术中心——昆明滇虹药业集团,从俄罗斯科学院引进的航天生物活菌。菌种来自北高加索,活性更强,起效更快。很快使常年干涩的肠道润滑通畅,蠕动能力增加,原来几天1次一颗颗羊屎蛋变得柔软;以“好”菌治“坏”菌,肚子舒服,恶臭漆黑大便逐渐变黄,水样、粘条泥样大便成形;大便不再恶臭,正常排出香蕉便,且无依赖性。免费试服电话:0371-65751026 55013929 刘郡芳

## 中风孤岛圆梦行动河南起航 千名患者将受益

10月15日,在郑州大石桥张仲景大药厂门前,由广州白云山奇星药业有限公司、共青团河南中医药大学委员会联合主办的“中风孤岛救助中国行2013年圆梦计划”大型公益活动正式启动。力图通过志愿团队长期化、系统化的上门志愿服务,为中风患者送去温暖与关爱,帮助他们走出孤岛。

启动仪式现场,广州白云山奇星药业有限公司、共青团河南中医药大学委员

会、河南张仲景大药房股份有限公司、商丘华杰医药有限公司单位成立了“中风孤岛救助中国行河南公益联盟”,以更好地促进“中风孤岛”的问题的解决。据悉,中风孤岛圆梦行动未来一年将在河南地区救助1000名贫困中风患者,首批启动100名救助计划,在启动仪式现场吸引了很多市民驻足观看,一些患者家属现场就题写了救助申请。 郑州晚报记者 郭世玉

## 第十届院前急救学术大会在豫召开

10月11日,第十届全国院前急救学术大会在郑开幕。来自国内外的40余名专家学者赶赴郑州,与我省10余名院前急救专家及百余名院前急救管理者交流经验。

据悉,近年来我国工业化、城镇化、人口老龄化进程加速,对院前急救服务的需求量逐年大副增加,成为公共卫生应急

体系的重要组成部分。而近几年,郑州市院前急救工作以持续提高为民服务水平为核心,围绕和谐急救创新管理方式,不断完善急救服务网络体系。此次大会在郑举办,是对郑州院前急救工作的肯定,必将推动郑州乃至河南的急救科研水平迈上新台阶。 郑州晚报记者 邢进 施杨

“关爱生命,保障健康”为使命,秉承“专业成就高品质”

## “0”元领取血压计

- 监测心率不齐
- 台湾高科技集成芯片
- 台湾高端品牌精准传感器
- 全自动智能充气和泄气

关爱生命,关注三高,本公司为答谢新老顾客特向全国公益发放2000台电子腕式全自动智能血压计,治疗血压、监测血压一步到位,打进电话就可以领取398元血压计一台,数量有限,赶紧拿起手边的电话领取吧!



398元

生产许可证号:浙食药监生产许20120028号  
产品注册证号:浙食药监械(准)字  
2013第2200126号



领取电话:

400-620-1118