

更年期里，很多中年人从生理至心理上都会发生一系列变化。很多人认为只有女人才有更年期，实际上，男性也有更年期。

医学专家指出，男性45岁后，常常会因为激素水平的下降出现更年期的症状。国外调查发现，男性40岁后，大约10%开始出现更年期综合征的症状；50-60岁时，这一比例扩大到30%左右；60岁后，80%的男性或多或少都会有更多更年期综合征的症状。

很多人不了解男性更年期

海南省中医院男科是我省最早创立的男性病专科。该院主任医师黄显勋说，大多数来问诊的男性对更年期了解太少，或者根本不了解。在现代社会家庭、生活压力增大下，男性出现更年期综合征的比例越来越高。

相关数据表明，超过一半40-70岁的男性会出现更年期综合征，其主要症状包括性欲减退、体力下降、情绪不稳定、易怒、勃起不坚，饭后易打瞌睡，工作能力下降等，会对男人的工作和生活造成影响。

男性进入更年期之后，由于肾气的逐渐衰少，精血日趨不足，容易导致肾脏阴阳失调。肾阴、肾阳是各脏器阴阳的根本，肾阴、肾阳的失调进而导致各脏器功能紊乱，从而形成了男性更年期综合征的病理基础。

很多男性在出现多汗、心慌和阴茎勃起不等符合更年期综合征的症状时，多会选择默不作声，不选择去看医生，而是选择默默忍受。这种心理和生理变化的负担，会对男性产生明显的性挫败感和完全性的勃起功能障碍，影响到其夫妻生活和家庭生活。

男性更年期临床症状不少

男性之所以会出现更年期综合征，主要是因为男性体内雄激素减少造成

的。所以，男性出现以下表现时，要警惕更年期综合征的到来，进行有针对性的调养，减少给工作和生活造成的影响。

一是很多男性进入中年以后，精神变化较为明显，人会变得异常敏感、急躁、易怒，容易发脾气。生理上，皮肤开始松弛，体重增加，有时候会出现健忘、失眠、心悸等症状，严重者或会出现头晕耳鸣、潮热出汗、食欲不振等。

进入更年期后，男性的晨勃次数会减少、性冲动减少、不能做重体力劳动或剧烈的体育运动、不能弯腰、屈膝、失去活力、经常感到悲伤、容易疲劳、提不起劲等。

黄显勋说，虽然更年期综合征的症状很多，但不一定有以上症状就是更年期。要想有科学的诊断，男性最好要到医院进行检查。目前男性更年期的诊断主要以临床症状的量表评估为主，配合相关血液检测项目——蛋白结合睾酮的测定。

加强锻炼改善更年期症状

男性更年期是一种老化的过程，大部分男性如果了解更年期所带来的生理和心理变化，并得到家人的积极支援，可以积极应对更年期症状的困扰，顺利度过更年期。

和女性更年期一样，男性要改善更年期症状首先要加强体育锻炼、增强体质、保持平和乐观的情绪、养成良好的

男性如何摆脱更年期烦恼？

■本报记者 孙慧



生活习惯。家人朋友的关心和理解也很重要。中医认为治疗更年期综合征应该根据不同的分型，选择相应的治疗方法并加以调理，如滋肝养肾等。

一般情况下，西医会考虑给予男性荷尔蒙补充治疗。雄激素补充治疗的目的是减少或预防因男性荷尔蒙下降所带来的改变，处方适量的雄激素会改善性欲及勃起功能，改善身体的肌肉与脂肪比例，改善骨质密度以及改善认知能力，需要注意的是雄激素补充治疗只能在医生的指导下进行，擅自进行治疗

会引致严重的副作用。

中医上对男性更年期的治疗，是进行适当的的身体调理、服用益气滋补等中草药来预防和推迟男性更年期的出现。同时，要保持平衡的营养、充足休息和乐观心态，保持适度的性生活。

专家提醒，更年期是一个正常的生理期，无论男女都有，需要正确的认识和正视。大多数人保持良好心态与维持稳定的情绪，就可以平稳轻松度过。

预防骨质疏松应趁早补钙

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

前不久，解放军第425医院关节骨科接诊了一位因为摔倒引起骨折的老人。检查发现，骨折很可能是严重骨质疏松症导致的并发症引发的。近年来，男性骨质疏松发病率明显增高。记者近日就此采访了解放军第425医院关节骨科主任童良勇。

童良勇介绍，骨质疏松是一种自然的中老年退行性疾病，任何人都会存在。40岁后，由于胃肠道功能逐渐减退，钙吸收减少而流失增加，体内的钙呈负平衡。随着寿命的延长，老年男性骨质疏松患病率逐年增高。

“中老年男性应从50岁开始重视骨质疏松症预防。”童良勇提醒，人在35岁以前，骨代谢非常旺盛，摄入的钙很快吸收进入骨骼中沉淀，骨骼生成迅速，骨钙含量高，骨骼最为强壮。因此，如果在35岁前让骨骼最大限度地储存钙，就能为中年后减缓骨量的丢失打下良好基础。

日常生活中，储存钙的有效手段

是均衡饮食，在饮食中持续补充钙质。同时，要坚持有规律的室外体育锻炼。最适合中老年人的运动是太极拳、走路、慢跑和有氧运动等。

此外，童良勇还介绍了以下几种预防骨质疏松的饮食方法：一是供给充足的蛋白质。如奶中的乳白蛋白，骨头里的骨白蛋白，核桃中的核白蛋白，蛋类的白蛋白等。此外，维生素C对胶原合成有利，故老年人应有充足的蛋白质与维生素C摄入。

二是提倡膳食中补钙。除了牛奶，还可从谷类、豆制品、黄、绿、红色蔬菜、虾皮等含钙丰富的食品中补充。

三是注意饮食烹调方法。一些蔬菜如菠菜、苋菜等，含有较多的草酸，影响钙的吸收。这些菜在沸水中焯一下，滤去水后再烹调，可减少部分草酸。

四是限制饮酒。过量饮酒会影响钙的吸收。不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料，也有益于骨骼健康。

如果无法从饮食中得到足够的钙和维生素D，也可以适量服用钙剂，并补充维生素D，这是目前临床预防骨

质疏松的基本措施，但一定要在医生的指导下服用。

医生提醒，骨质疏松前期往往是悄无声息的，出现骨折时已是严重阶段。当中老年男性有下列症状，应立刻到医院检查诊治：开步走或身体移动时，腰部感到疼痛；初期背部或腰部感觉无力、疼痛，渐渐地成为慢性痛楚，偶尔会突发剧痛；驼背、背部渐渐弯曲即所谓的后凸畸形；身高变矮等。



痔疮术后护理需重视

饮食最好定时定量，切勿暴饮暴食

■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

俗话说：“十男九痔”。痔疮是一种十分常见的肛肠疾病，很多人都深受这一疾病的困扰。因此，很多人都十分关心痔疮的治疗方法。但是，医生提醒，痔疮术后护理同样重要。如果术后护理没有做好，容易导致患者并发其他病症。痔疮术后护理应该怎么做呢？

海口市人民医院肛肠科主任胡明建议，痔疮术后护理需注意以下方面内容：

一、大便后坚持坐浴清洗消毒

大便后用温水坐浴不仅可以缓解疼痛症状，还可以清洁肛门，减少细菌的感染，促进创口的愈合，如果用医院配的药物进行坐浴熏洗的话，效果就更好了。

二、手术后休息静养为主

一般在手术后一周之内尽量不要

做过多的运动，最好躺在床上静养，这样就可以减少伤口摩擦感染而加长伤口的愈合时间。在手术三个月之后不要做过于激烈的活动，以免使快要愈合的伤口再次破裂。

三、养成良好的饮食习惯

痔疮术后病人的第一条就是不要喝酒，不管是黄酒、白酒，还是啤酒，都属禁忌之列。凡辛辣刺激的食物，如榨菜、辣椒、辣酱、生姜、大葱、蒜头、茴香等等，对痔疮的充血出血都有很大的影响，痔疮病人应少吃或尽量不吃。从防痔疮的角度来讲，多吃些蔬菜水果好处很多。一方面可保持排便通畅，另一方面又可减轻痔疮的瘀血扩张。但是，橘子等热性水果要少吃。

对痔疮治疗有效的保健食品很多，包括猪或羊大肠、蜂蜜、赤小豆、黑芝麻、藕、黑木耳、萝卜、无花果等。病人可根据不同的季节加以选用。痔疮术后病人宜吃得清淡些，少吃油腻过重或

煎熬食品，饮食最好定时定量；饭吃八分饱，不能暴饮暴食，饥饱不定，防止肠胃功能紊乱。

四、保持大便的通畅

痔疮术后通常要过了24小时方可排便，因为术后过早排便的话，很容易感染伤口，引起一些并发症，增加患者的痛苦。如果患者出现严重的便秘，可以在排便前温水坐浴使肛门括约肌松弛，就可以缓冲粪便对肛门的刺激，减轻患者的疼痛症状。

五、术后2周内禁同房

过去传统痔疮术后疼痛多剧烈，很少患者会有性生活想法，医生也很少告诫。现在痔疮微创手术后大部分患者疼痛不明显，有部分患者会有这方面生理需要。肛肠手术创面愈合牢固通常需要2-6周。过早同房，会阴部充血，创面大出血风险会增加，年轻及新婚患者尤其需要注意。

男士保健

“吃动物器官壮阳补肾”不靠谱

“吃什么就能补什么”，很多老百姓把这句话当成了真理，有些人患上心脏病就多吃猪心补心，不慎摔伤骨折时就多喝骨头汤，记忆力差时就多吃猪脑补脑等等。那么，性功能障碍时吃动物器官来壮阳补肾靠谱吗？其实，这些说法都是缺乏科学根据的。

民间之所以认为动物内脏可壮阳，是因为动物内脏含有大量的性激素和肾上腺皮质激素，能增强精子的活力，从而提高性欲。然而，这种餐桌上的常见壮阳食物却暗藏不育危机。台湾有学者指出，猪、牛、羊的肝、肾脏等，里面均有不同含量的重金属镉。金属镉切莫小觑，对男性生殖健康影响极大。镉可诱导男性睾丸、附睾等组织器官发生结构功能上的退行性变化，最后导致生殖能力的减退。

此外，有些人患上慢性疾病，吃动物内脏太多会对原有疾病造成影响，也不适宜吃太多动物内脏。

专家指出，牛鞭、羊鞭、驴鞭是动物的生殖器官，可能含有一定的雄性激素。但是加热煮熟后，动物器官里雄性激素的活性被杀灭，即使有活性，也会被胃酸破坏。比如说临上使用的雄性激素补充剂，必须要加保护剂才能免遭消化系统的破坏，从而被身体吸收。因此，吃牛鞭、羊鞭、驴鞭，和吃其他动物器宫一样，获得的是蛋白质等营养物质。

中医专家提醒，不同性质的肾虚不能一味吃鞭壮阳，否则可能适得其反，甚至可能加剧阳痿；西医专家更指出，所谓吃鞭提高性功能其实只是克服心理障碍的结果。

夏季男性要预防阴囊瘙痒

湿疹是一类皮肤过敏类的疾病，较常见的湿疹是男性的阴囊湿疹。阴囊处于男性最私密的部位，再加上透气不好及分泌旺盛的情况，使敏感的皮肤受到环境的刺激，出现阴囊湿疹。尤其是在天气炎热的夏季，该病的发病率极高。

阴囊湿疹是一种顽固难以治愈的疾病，所以对它的防护是非常必要的。防护需要做到以下几点。

(1)内裤宜宽松舒适，最好为纯棉制品，不要穿过紧的内裤。及时换洗内裤，尤其是运动后，要及时清洁换洗内裤。

(2)饮食上，多食新鲜的蔬菜和水果，不吃或少吃辛辣之品。

(3)有阴囊瘙痒时，要积极治疗，勿过度搔抓和挤压，尤其是勿用肥皂水烫洗。

男性如果患有阴囊瘙痒症可采用以下药物进行治疗：

1、如缺乏核黄素可以服用核黄素。
2、如由真菌引起的，外用抗真菌药物就可以了。

3、如果前两种方法无效，阴囊瘙痒就是由阴囊部位的神经性皮炎、湿疹引起，治疗方法很简单，先用“冰霜”轻轻外擦瘙痒部位，后用“复方樟脑粉”外喷，一般两三次就可以消除瘙痒，再巩固几天就可以了。如果患者用过皮炎平、达可宁、无极膏、苯海拉明、异丙嗪、扑尔敏、赛庚啶、息斯敏、特非拉丁、色甘酸钠（泰乐）、色甘丙酸、酮替芬（甲哌噻庚酮）、强的松、地塞米松，以及环磷酰胺、硫唑嘌呤等无效的话，用冰霜和复方樟脑粉效果尤其突出。

前列腺炎不及时治疗可引发精神衰弱

前列腺炎的伤害很多，患者要尽早治疗，以免造成更加严重的后果。

导致内分泌失调引起精神异常

由于前列腺发生炎症内分泌失调，可引起神经衰弱以致精神发生异常，亦可出现失眠多梦、乏力头晕、思维迟钝、记忆力减退等病症。

影响性功能导致阳痿、早泄

疾病长期未能治愈，各种病症和不适在性交后加重或直接影响性的感受和质量，容易导致阳痿、早泄等现象。

影响生育

长期的慢性炎症使前列腺液成分发生变化，前列腺分泌功能受到影响，进而影响精液的液化时间精子活力下降可以导致男性不育。

导致慢性肾炎甚至会发展为尿毒症

前列腺炎如不及时治疗，可导致前列腺增生对膀胱出口进行压迫，尿液不能完全排空出现残余尿，极易导致尿路感染如肾盂肾炎等。

此时如治疗不彻底由肾盂肾炎、肾积水等进而发展为肾炎最后发展为尿毒症。

传染配偶引起妇科炎症

前列腺炎的病原菌在某些情况下还有可能传染给自己的伴侣。一些特殊病菌传染引起的前列腺炎，其炎症可以通过性交渠道传染给妻子。如霉菌性前列腺炎、滴虫性前列腺炎等。

(三九)

种植牙：老年生活的幸福密码

根据有关调查发现，大多数老年人对口腔保健都不够重视，且接受年老就必然掉牙的老旧观念，这导致缺牙成为老年人健康的最大隐患之一。随着医疗技术的发展，解决老年人牙齿缺失的技术方法也越来越多，选择适合自己的最佳的补救方法，才能让老年生活更幸福。

长时间缺牙 加速衰老

如果长期缺牙，人将衰老得更快。从外观上看，如果缺失的是门牙，颌面部形态的完整和面容的美观遭到破坏。从健康角度看，如果缺失的是后牙，咀嚼、吞咽、语言、表情等生理功能都将受到不同程度的影响。无论中青年还是老年人，长期牙周不健康或牙齿缺失将可能影响记忆力减退、糖尿病、呼吸道疾病、消化道疾病和心血管疾病。

尽早修复缺牙 首选种植

据海南拜尔口腔专家介绍，种植牙是通过医疗方式，将种植体以外科

手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内，当种植体与牙槽骨紧密结合后，再在种植体连接基台，在基台上制作烤瓷牙冠。因不破坏相邻两颗健康牙，且舒适度可媲美天然牙。种植牙已被口腔医学界公认为缺牙修复的首选方式，已成为人类的第三副牙齿。

种植牙不仅拥有正常牙齿同样的咀嚼功能，而且容易保养，无需摘除清洗。有效改善个人的生活品质，是老年生活的幸福密码。老年人在选择种植牙的时候，切忌贪图便宜，一定要到正规的口腔专科医院，确保在诊疗过程中不被交叉感染。

(晓琢 黄芳)

徐连来 教授
海南拜尔口腔医院首席种植专家
北京拜尔昊城口腔医院院长
ADA(美国牙科学会)会员
美国UCLA中国区临床指导
北京种植牙学会理事

海南拜尔口腔医院

24小时咨询热线：66556933

官网：www.hnbyer.com

地址：海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)



拜尔口腔全国连锁

IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN

— 联想控股成员企业 —