

40岁以上男性是“迟发性性腺功能减退症”高发人群

男性更年期 更需家人关爱

■ 本报记者 徐晗溪

在很多人看来，只有女性才会有更年期，但事实上，更年期并非女性“专利”，男性40岁后，体内的雄性激素水平会随着年龄的增长逐步降低，出现体力下降、烦躁多汗、焦虑、性能力下降等男性更年期症状，医学上称之为“迟发性性腺功能减退症”。

据调查显示：40岁以上男性是迟发性性腺功能减退症的高发人群；四成以上的中老年男性患有“迟发性性腺功能减退症”。男性该如何平稳度过更年期？就此，记者采访了相关医生。



男性更年期就诊率低

“虽然医学上有迟发性性腺功能减退症，但临幊上很少有男性患者来就医。”海口市人民医院泌尿外科医生吕蔡博士坦言，男性进入更年期后，会出现失眠、心慌、抑郁、阵发潮热、出汗、乏力等症状，但很多患者没有“男性也有更年期”的意识。

吕蔡说，性功能障碍是男性更年期的表现之一，但一些男性到了一定年龄后，认为这是正常的生理反应，并不会考虑就医。另外，有些男性进入更年期的年龄刚好跟退休年龄一致，便即出现抑郁、莫名其妙的烦躁、爱发无名火之类的症状，也不会想到这可能是男性更年期的症状。

吕蔡表示，男性过了40岁，雄激素的机能就会逐渐衰退，特别是睾酮的分泌会持续减少。但与女性更年期不同的是，男性雄激素的水平并不会像雌激素一样突然大幅下降，其下降更趋平缓，这种模式也决定了男性更年期具有持续时间长，症状却并不十分严重的特点。因此，很多患者不会将自己的表现与更年期对上号。

年轻化趋势明显

虽然常规上男性40岁后体内雄激素才开始降低。但从临幊上来看，由于生活节奏加快、压力大和饮酒吸烟等不良生活习惯的影响，一些30多岁的男性因全身乏力、肌肉酸痛、性功能减退等“更年期症状”而求诊的现象并不少见。“其实，因性功能障碍来就诊的患者，多数都是心理因素导致的，跟压力有很大关系。”海南医学院中医院副院长冯志成解释道。

“以往患有性功能障碍的主要是一些中老年人，但近些年，这种情况的年轻化趋势越来越明显。”冯志成介绍，现在年轻人工作压力大，平时作息时间不规律，身心健康容易受损。

冯志成认为，进入更年期的男人更需关爱自我，注重保健，建立合理的生活方式，保持乐观心态。“更年期是一个正常的生理期，无论男女都有，只要正确地认识它，保持良好心态与维持稳定的情绪，多与人交流，家人多给予理解与关心，这个时期完全可以平稳轻松地度过。”

不及时治疗将危害健康

据吕蔡介绍，男性进入更年期后，由于机体脏器自然衰老，下丘脑、垂体、睾丸的功能减退，雄激素每年递减。“男性睾酮的生理作用非常广泛，不仅生殖、泌尿，甚至连皮肤、骨骼、造血、心血管等均有雄激素受体，如果不重视治疗，男性睾酮缺乏不仅会引发以上更年期症状，更是某些基础疾病如心血管病的预兆。”

吕蔡认为，如今医学上有很多方法改善这些症状。正如一些女性进入更年期后可以采用雌激素替代疗法一样，更年期男性也可以考虑通过口服补充雄激素来改善更年期症状，提高生活质量，减少和推迟老年疾病的产生。

但吕蔡也提醒，患者一定要选择正规医院规范治疗。治疗前进行全面的体格检查，治疗中要随时监测，密切注意睾酮补充治疗可能产生的不良反应，每年都应进行前列腺检查。

HK 相关链接

男性更年期表现：

神经和血管舒缩症状：

潮热、多汗、心悸和神经质。

情绪和认知功能障碍：

焦虑、自我感觉不佳、缺乏活动力、记忆力减退、抑郁、缺乏自信心和无原因的恐惧等。

生理体能症状：

失眠或嗜睡，食欲不振，便秘，皮肤萎缩，骨骼和关节疼痛等。

男性体能症状：

体能和精力下降、肌量和肌力下降、体毛脱落和腹型肥胖等。

性功能减退症状：

性欲减退、性生活减少等。

制图/许丽



HK 养生百科

预防老年痴呆常按5个穴位

老年痴呆患者的日常生活能力下降，不认识配偶、子女，穿衣、吃饭、大小便均不能自理；有的还有幻听幻觉，给自己和周围的人带来无尽的痛苦和烦恼。如今，老年痴呆症继心血管病、脑血管病和癌症之后，成了老人健康的“第四大杀手”。预防老年痴呆，可经常按摩以下5个穴位。

双侧风池穴。风池穴位置在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。按摩此穴主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。

翳风穴。翳风穴，在风池之前耳根部，为耳垂所掩蔽，在耳垂后耳根部，颞骨乳突与下颌骨下缘凹陷处。主治耳鸣、耳聋、口眼歪斜、口噤、颊肿、牙痛、瘰疬、暴喑、牙车急痛、耳中湿痒、耳红肿痛、视物不清。还可治疗面瘫、腮腺炎、聋哑、颤颌关节痛。

白穴。目正视，瞳孔直下，当颧骨上方凹陷中，即下眼眶中点，直下约0.5厘米凹陷处即是白穴。主治目赤痒痛、目翳、口眼歪斜、头痛眩晕。

印堂穴。此穴位于人体的面部，两眉头连线中点，中医认为主要功用是清头明目、通鼻开窍。在降眉间肌中布有额神经的分支滑车上神经，眼动脉的分支额动脉及伴行的静脉。

委中穴。委中穴位于胭窝横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。此穴主治坐骨神经痛、小腿疲劳、肚子疼痛、膀胱疼痛或疲劳、臀部疼痛、膝盖疼痛。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一，按摩此穴治骨折伤痕后遗症、增强性活力的指压法等。经脉循行可以从头顶入里联络于脑，刺激此部位，可直达脑府，使头脑清利，浑身舒爽。

(中国医药报)

喝咖啡有助控制血糖修复心脏损伤

对咖啡的爱好者而言，最近有几个好消息。来自瑞士、法国和德国的医学研究发现，喝咖啡有助于控制血糖及修复心脏损伤。

英国《自然·通讯》杂志刊登了这项瑞士和法国的联合研究。瑞士苏黎世联邦理工学院、巴塞尔大学和法国理工大学的研究团队将咖啡因变成了胰岛素注射的替代品。实验中，研究人员设计了一种合成生物学基因回路，它可以响应日常饮品所含咖啡因，生成可治疗2型糖尿病的肽。经过基因改造的小鼠肾细胞受到咖啡因刺激时能够产生胰岛素，使血糖水平降低。

专家称，如果这一机制原理在人体上成功应用，将会免除糖尿病患者每天注射胰岛素之苦。

德国科学家发现，喝咖啡还有助修复心脏损伤，使心脏变得更强健。心脏细胞中包含一种名为P27的蛋白质，它的作用是调节细胞周期的进程，参与细胞的生长、分化等过程——这对心肌梗死后的心脏修复至关重要。德国海因里希·海涅大学研究人员通过小鼠实验证实，咖啡因可以促进P27进入心脏细胞的线粒体，对心脏功能的修复有所帮助，具体来说，它有助于预防早期糖尿病、肥胖和年龄等因素对小鼠造成的心脏损伤。

研究人员表示，喝适量咖啡对身体有较多益处，但是咖啡因的摄入量不要过多，以每天4杯以下为宜。

(生命时报)

HK 医学新知

儿童左手抱玩偶认知能力强

英国科学家的新研究发现，惯用左手抱玩偶的孩子认知能力较强，且更擅于社交技巧。

英国伦敦大学研究人员对100名四五岁的儿童进行了试验。给孩子们每人一个没有图案的枕头时，他们没什么明显反应；但在枕头上画上三个点后，孩子们就会将其看成一张脸，并将枕头当成婴儿一样抱起来。有的孩子将枕头娃抱在左臂，另一些孩子则把它抱在右边。随后的认知和社交能力测试发现，那些左手抱玩偶的孩子不仅能更准确地遵循指示，沟通效果也更好一些。

该研究作者吉里安·福雷斯特博士解释说，人们用大脑右半球处理有关面部的信息，因此左侧视野成为观察感知面部的最佳选择，成年人大多倾向于用左手抱孩子。“左手抱孩子偏好”现象在儿童发育早期就已经出现，不仅在人类身上，在动物界中也普遍存在，如大猩猩和飞狐等。但是孩子的大脑尚未完全发育，他们在处理外部信息时，左右半脑分工还不明晰。惯用左手抱孩子的儿童在认知测试中得分更高，表明左侧视觉的良好发育能够给个体带来现实优势。

(生命时报)

“糖友”夏季食谱：怎么吃更健康？



可以早餐一两，午餐二两，晚餐二两。主食如果吃粗粮，则可以多吃半两到一两。建议糖尿病患者多吃粗粮，如麸皮面包、珍珠米、高粱面、荞麦面食品等。此外，也可进食一些绿

升高至10毫摩尔/升以上为宜。

在蛋白质摄入方面，糖尿病患者也应做到总量固定，花样翻新。“夏天宜选择具有滋阴功效的肉类，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉等；食用菌藻类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）、薏米等因微量元素含量丰富，对血糖影响小，可以多吃一些。夏天常使人食欲减退，应多吃清凉爽口的食物，少吃辛辣刺激物。”刘芳说。

同时，夏季是蔬菜瓜果的旺季，糖尿病患者多吃一些营养丰富的冬瓜、黄瓜、南瓜、丝瓜、甜瓜等瓜类蔬菜，可以补充水溶性维生素C和B族维生素，能确保机体保持正常新陈代谢的需要。

糖尿病患者夏天是否可以吃水果？刘芳表示，这应根据血糖情况而定。“一般空腹血糖超过10毫摩尔/升时，只能吃如黄瓜、石榴、西红柿等；空腹血糖低于8毫摩尔/升时，可选吃

西瓜、草莓、香瓜、樱桃等。”刘芳指出，吃水果的时间最好在两餐之间，每天吃1~2次，每次吃25~50克。一般不超过100克(2两)，食用含糖量较大的水果时应注意减少主食的量。

夏天出汗较多，体内水分的丢失量很大，刘芳提醒，糖尿病患者应注意多饮水。特别是老年糖尿病患者容易因血液浓缩导致血栓形成、高渗性昏迷、肾功能障碍等，同时失水后渴感不明显，更应注意主动补充水分。

刘芳表示，糖尿病患者不可喝过多冷饮和饮料，尤其是可乐、雪碧、美年达等各种含糖饮料。冰冷冻饮如雪糕、冰砖、冰淇淋等是用牛奶、蛋白粉、糖等制成的，是糖尿病患者的禁忌。饮用这些食品不但会使血糖骤然升高，还会使胃肠温度下降，引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等疾患。

运动饮料有三大特点 饮用有讲究

质，会影响神经与肌肉的正常功能，出现抽筋、神志模糊等，甚至造成电解质紊乱、水盐代谢紊乱，让身体严重脱水。

第二，运动饮料除了含有白砂糖、葡萄糖等精致糖之外，还含有低聚糖。

普通饮料中的糖大都是白砂糖、葡萄糖、果糖等非常容易被吸收的糖类，这样会使血糖水平迅速升高，从而刺激胰岛素分泌增加，又很快使血糖降低，血糖犹如“过山车”一样忽上忽下，不利于血糖稳定。

运动饮料除了精制糖之外，还加入低聚糖这一类水溶性膳食纤维（如低聚果糖、低聚异麦芽糖、大豆低

聚糖等），从而延缓糖的吸收，帮助维持血糖稳定。

第三，运动饮料渗透压要低于或等于血液渗透压。按照国家标准，运动饮料的含糖量在3%~8%，低于或等于血液的晶体渗透压，易于运动饮料中的营养成分被人体吸收。

与普通饮料相比，运动饮料的含糖量并不高，远低于果汁饮料、可乐、茶饮料等常见饮料，除非每次喝过量，否则不会引起能量过剩。

喝运动饮料有讲究

有的人运动中间不及时补充运

动饮料，反而运动后一阵狂喝，不到几秒钟就喝下一瓶，这种场景生活中多见，而这种做法很不恰当。

专家表示，运动饮料需要贯穿运动过程，运动前、运动中和运动后，这3个时段都需要补充。对于专业运动员，建议按运动前6毫升/公斤（体重）、运动中3毫升/公斤（体重）、运动后6毫升/公斤（体重）。运动中可以每隔15~20分钟喝一口，每次大概50~100毫升。

对一般的健身者来说，可以按照每20分钟饮用100毫升的标准进行补充，不要大口暴饮，小口多次地喝，可以避免腹胀、腹痛等不适。

(据人民日报海外版)

