

男性更年期切忌“以补代调”

55岁的王先生刚退休,却整日疲惫乏力、提不起精神,睡眠质量差,情绪也变得格外烦躁易怒,一点小事就容易心烦叹气。他吃了鹿茸、海马等滋补品,不适症状不仅没有缓解,反而越发严重,整个人状态愈发萎靡。



摒弃盲目进补

王先生来到医院,医生结合他的年龄和症状,告知他是典型的男性更年期症状,体内雄激素水平波动下降,导致内分泌紊乱。中年男性更年期切忌“以补代调”,盲目滋补只会加重肝肾负担、扰乱内分泌,唯有饮食均衡、合理运动、作息规律的科学调理方式,才能稳住激素水平,平稳度过生理过渡期。听从医生建议后,王先生彻底改掉错误习惯,开启了科学的养生之路。

此前的王先生,饮食十分随意,口味偏重,日常偏爱红烧、油炸菜肴,咸菜、腌肉是餐桌常客,三餐重油重盐,还总爱暴饮暴食。发现身体不适后,他又走入极端,一味依赖滋补药材,忽略了日常膳食的根本调理作用。知晓科学调理方法后,他彻底推翻了以往的饮食方式,遵循专业饮食原则,重新规划三餐。

他首先改掉重口味习惯,坚持少盐、少糖、少油的烹饪原则,摒弃油炸、腌制、红烧的做法,家中做饭全部改用清蒸、白灼、慢炖的方式。严格遵循“一份优质蛋白+两份深色蔬菜+

一份全谷物”的搭配标准,保证每餐膳食均衡、营养充足。为了补充睾酮合成所需的蛋白质,他不再单一吃红肉,每日轮换搭配鲈鱼、鲜虾、瘦牛肉、豆制品等优质食材,兼顾营养与吸收。

结合潮热失眠、心烦易怒的症状,医生判断他属于肾阴虚体质,王先生便针对性调整食疗方案。日常多吃鸭肉、银耳、莲子、桑葚、黑芝麻等滋阴润燥的食材,戒掉了从前爱吃的火锅、烧烤、辛辣食物和烈酒。同时坚持每日足量饮水,固定每天饮用1600毫升左右温开水,彻底戒掉碳酸饮料、含糖茶饮,靠规律饮水维持身体正常代谢,稳定内分泌。除此之外,他根据自身脾胃偏弱、偶尔腹胀乏力的情况,常备小米、山药、南瓜、芡实等易消化食材,主食多以杂粮、软烂粥品为主,坚决不暴饮暴食,每餐只吃七分饱,最大程度减轻肠胃负担。摒弃盲目滋补、坚持科学食疗一段时间后,王先生明显感觉身体轻盈了许多,浑身乏力的情况大幅改善。

坚持规律运动作息

王先生深知作息和运动的重要性。从前的他作息混乱,经常熬夜刷手机、久坐不动,闲暇时要么躺着休息,要么久坐打牌,几乎

没有运动习惯,这也是他激素紊乱、体能下滑的重要原因。为此,他给自己制定了专属的作息与运动计划,严格坚持、从不松懈。

作息上,他每天晚上十一点前准时入睡,保证七到八小时的充足睡眠,早睡早起、作息规律,不再昼夜颠倒。稳定的作息让他的内分泌逐渐趋于平稳,夜里失眠多梦的情况慢慢消失,晨起不再头昏乏力,情绪也变得平和稳定,不再轻易烦躁焦虑。

运动方面,他遵循医生推荐的更年期专属运动方案,结合自身身体状况,避开高强度剧烈运动,主打温和有效的训练。每日坚持做深蹲,腰背挺直、核心收紧,每组15次,每天完成四组,组间充分休息,通过下肢力量训练刺激睾酮分泌。每周坚持三到五次超慢跑,保持低强度、小步幅的轻盈跑动,每次运动三十分钟以上,循序渐进改善心肺功能,降低体脂、促进身体微循环。坚持运动两个月后,王先生的体能肉眼可见地提升,从前稍微活动就气喘乏力的情况彻底消失,身体免疫力明显增强,激素水平也逐渐趋于稳定。

雄性激素影响全身

睾酮是人体核心雄性激素,调控生殖、神经、肌肉、骨骼等多个身体系统。男性40岁后睾酮水平会逐年递减,步入男性更年期,虽症状不如女性更年期剧烈,却会大幅影响身心健康与生活质量。

睾酮波动极易引发情绪问题,50岁左右男性若出现失眠、食欲不振、专注力衰退、烦躁低落、兴致缺失等表现,多为更年期信号。专家表示,这类情绪波动具有波动、短暂、可调节的特点,区别于病理性焦虑、抑郁,患者仍具备自我调节能力,大多可自行缓解。但若症状持续2至3周,严重干扰生活与家庭关系,需及时就诊,检测睾酮指标,排查其他病因,在专业指导下干预治疗。

更年期男性需警惕血管调节失衡。睾酮缺乏会损伤血管内皮、打乱自主神经稳定,导致运动后心慌心悸、周身乏力、面部潮红等不适,一般无器质性病变。症状严重者可在医生评估后,采用低剂量睾酮治疗,严禁自行用药、超量长期使用。

睾酮是肌肉、骨骼的守护者。睾酮持续下降会降低成骨细胞活性、加速骨量流失,诱发骨质疏松、骨关节炎,出现腰背痛、驼背、易骨折等问题。

男性更年期 确诊有严格标准

很多45岁以上男性出现疲惫易怒、失眠乏力、体能下滑、身材走样等问题时,常误以为只是单纯衰老,忽视了男性更年期的可能。男性更年期医学名为迟发性性腺功能减退症,因睾酮下降平缓、症状零散,极易被误诊或忽视,想要精准确诊,需要结合内分泌、泌尿、临床心理科多科室综合问诊判断。

内分泌科是排查男性更

年期的核心科室。医生会重点评估激素水平,男性睾酮从30岁起逐年递减,更年期症状多源于激素波动。临床需在清晨7至11时隔日两次抽血,检测血清总睾酮、游离睾酮指标,同时排查甲状腺功能异常、代谢紊乱等相似病症,排除血糖、血脂异常引发的疲劳、情绪问题,从根源判定是否为雄激素减退导致的躯体不适。

泌尿外科主要针对排查

更年期典型躯体症状。若出现性功能减退、潮热心悸、排尿不适、肌肉流失、关节酸痛等表现,需通过专科检查,区分是更年期综合征,还是前列腺、泌尿系统、骨关节病变引发的不适,精准甄别病因,避免盲目治疗。

临床心理科的评估同样至关重要。更年期引发的烦躁、低落、记忆力下降、兴趣减退等情绪问题,易与焦虑、抑

郁障碍混淆。心理科医生会通过专业评估,判断情绪波动是激素波动导致的暂时性、可调节症状,还是病理性心理疾病,避免过度诊疗或忽视心理伴随症状。

需要注意的是,男性更年期确诊有严格标准,不可仅凭自我感受判定。无需盲目进补,可跨科室系统问诊,结合检查结果、躯体症状和心理状态综合判断,通过科学干预平稳度过更年期。

本报记者 李由

寄生虫是如何寄生的?

提起钩虫、蛔虫与鞭虫,很多人以为它们只是寄居肠道、窃取营养的寄生虫。事实上,这些没有大脑的微小生物,经过漫长进化,练就了精妙的生化本领,称得上人体里的隐形“遥控高手”。

钩虫是擅长偷袭的“无痛吸血师”。当赤脚踩进湿润田埂,土壤中的钩虫幼虫便如同微型钻头钻入皮肤,这个过程几乎没有痛感。这并非幼虫动作轻柔,而是它可以分泌特殊物质,起到局部麻醉效果。抵达小肠之后,钩虫牢牢附着在肠壁上吸血,分泌物还能阻止血液凝固。钩虫可以在人体内悄悄存活数年。

蛔虫则是狡猾的“呼吸系统劫持者”。虫卵进入消化道,在小肠孵化后,幼虫并不直接定居肠道,而是钻透肠壁进入血液循环,途经肝、心脏,最后停留在肺部毛细血管。幼虫会释放代谢物质刺激肺部,诱发剧烈咳嗽。借着咳嗽,幼虫来到咽喉,再随着吞咽重新回到小肠,完成生长发育。

鞭虫更像是土壤中的“化学窃听器”。鞭虫卵外壳上的化学感受器可以捕捉土壤细菌释放的信号,感知湿度、温度与酸碱度。只有外部条件合适,虫卵才继续发育,静待伺机感染宿主。

老人想要预防寄生虫,饭前便后应认真洗手,不喝生水,生吃果蔬务必清洗干净;下地劳作接触泥土不要光脚,戴好手套;农家粪肥必须经过无害化处理,不要直接浇灌菜地。一旦出现腹痛乏力、不明原因贫血,应及时就医。

孙艳