

60岁父亲突然脾气暴躁 可能进入了“男性更年期”

男性更年期 比女性晚十余年

“我父亲今年60岁,去年开始忽然变得不可理喻,几乎成了家里无理的权威,我都想带着他去看心理医生了,后来有朋友提醒我,是不是有更年期的症状,所以我才带他到医院来检查了。”市民周林殊说,现在他父亲已经确诊是男性更年期综合征,只能对症处理了。他笑着说:“还是第一次知道原来男人也有更年期。”

“由于男女性生理衰退年龄的不同,相对于有些40多岁就进入更年期的女性来说,男性的更年期要晚十多年,一般来说,男性在55岁左右开始进入更年期。”绍兴市中医院内分泌科的章医生说,男性更年期综合征指的是随着年龄的增大,男性的肾气逐渐减弱,也有部分是因为本身的工作环境、家庭因素、社会压力各方面问题造成体内雄性激素分泌下降,但身体机能又无法自我调节,随之产生一些情绪以及身体上的综合性变化。她说:“有些症状会比较明显,但有些其实是不明显的,相对来说,生活方式越健康的男性,更年期



的症状也会稍好一些。”

那么,哪些症状是男性更年期综合征呢?章医生说,与女性更年期综合征类似,男性更年期的症状最明显变化的其实就是情绪反应,比如出现暴躁、焦虑不安、失眠、多梦、记忆力衰退等症状,家人明显感觉到其情绪反复变化的话,就要考虑到是否是更年期综合征。其次是身体各方面机能的老化反应,比如消化器官、性功能、皮肤、生殖器官等多方器官的老化,导致身体出现各种不健康反应,有些老年人出现的消化不良反应、心血管疾病等,部分也是因为更年期综合征造成的。

家人关爱 平稳度过更年期

“当家中的男性老人出现体力下降、失去活力的时候,家人也应该特别关注。”章医生说,男性更年期症状不明显,但一有症状往往会比较严重,所以对于家有更年期的老人,作为家人来说,只有保持耐心和关心,才能让老人度过连自我都可能否决的更年期。章医生说,无论是男性还是女性,在40岁以后最好能够加强体育锻炼,增强体质,保持乐观积极向上的心态。从心理防御上来说,中老年人应该拥有属于自己的交际圈,经常走出去多与人交流,也可以缓解心理上的不适反应。

另外,从家人照顾来说,更年期男性许多自认为身体健朗,做事不量力而行,殊不知内在的技能却在逐渐退化。因此家人在照顾的时候需要更有耐心。在饮食上讲究健康饮食,养成良好的生活习惯,多补充蛋白质、维生素等人体必需的营养元素,少盐少油、不暴饮暴食、戒除烟瘾酒瘾,对于保持良好的身体状况都是非常有利的。

(王敏霞)



健康 养生

巧用六招 让您不再忘记吃药



随着年龄增长,老年人的记忆力会逐渐下降,因此,老年朋友们总是会出现忘服漏服药的现象,尤其是在旅游、出差或朋友聚会的场合,药物漏服或重复用药问题就更普遍了。

无论是哪种原因导致忘服漏服药的现象发生,都最好尽量避免,特别是一些用于保持稳定治疗的药物,如降压药、抗凝药(华法林)、抗血小板聚集药(阿司匹林、氯吡格雷)等,一旦漏服或重复给药都可能带来比较严重的后果(如出现血压急剧升高或降低、出血、血栓栓塞等)。

为了防止药物漏服或重复服用药物现象的发生,您有必要采取一些应对措施。

使用分药盒

这种方式适合慢性病患者。分药盒可以在药店或超市购买,一般每个盒子都有7×n个小格子,可以放置7天(周一到周日)的剂量,每天服药1次,服用完毕后,药盒是空的。

制作用药日程

适合宅居老人,制作一个用药日程,把药名、服药时间和次数,都写上面。在每个时间点,每吃完一次药,就在相应项目后面打勾,连续1~2周就能形成一种“习惯”。

手机备忘录

现在多数老人都有自己的手机(而且玩微信和朋友圈都很熟练),最好是大屏幕大字体的,儿女可以帮老人设置一个特殊的提示音(老人听力不好的情况下,铃声要洪亮,最好加震动功能或光闪烁功能),在固定的时间点提醒老人该吃药了。

儿女定时短信

儿女们请在自己的手机中,设定每天定时发放的短信,如“爸爸您要去哪儿?别忘了吃药啊!”,提醒父母及时吃药,也可以给父母每天一个短信问候,特别是在晨起时分发送,让老人家快乐一天。

便笺提示

准备一些便笺,上面写上很调皮的提示语,贴在冰箱上、电视上、茶几上、水杯旁和门后面,老年朋友早上起床第一件事就是如厕,因此,也可以在卫生间的明显位置留下提示,用无处不在的便笺信息提醒自己及时吃药。

闹钟药盒

市面上有种药盒,上面有液晶屏显示时间,把要吃药的时间设定好,到时候它就会响铃,或者有耀眼的指示灯不断闪烁,提醒老年朋友及时服药。

(刘治军)

中老年人锻炼 快走还是慢跑?



近年来,快走作为相对安全有效的锻炼方式越来越受百姓热捧。连世界卫生组织也曾指出,走路是世界上最好的运动。这就使不少中老年人难免产生纠结:快走和慢跑,应该怎么选?

长期坚持快走和慢跑,并有一定的运动强度作保证,都能够增强心肺功能,使心脏收缩时血液输出量增加、降低血压和血脂等。长期坚持还能加

快人体新陈代谢,利于体内毒素排出并有效缓解身体机能老化,有利于预防和辅助治疗心脑血管疾病、癌症等非传染性慢性疾病,延缓人体衰老进程,提高中老年人生活质量。

作为身体基本健康的锻炼者,应以慢跑为主要的有氧锻炼手段;体重严重超重者或有轻度慢性疾病但在医生指导下采用有氧运动作为辅助治疗手段者,宜用快走作为主要运动方式。

网络上不乏年纪偏大者不能进行跑步锻炼的说法,其实这是一种较为普遍的认识误区。研究证明,人的骨骼和心肺系统对中等强度的运动量有较强的适应性,只要在锻炼中将“持之以恒”和“循序渐进”这两个原则有机结合起来,老年人也完全能够适应跑步锻炼,只是相对于年轻人来说,其跑量、速度应适当下降,或者其运动后的适宜心率应适当降低,一般应在最大心率的50%~60%。

即使是健康的中老年人,在选择快走还是慢跑时,也应因人而异。对于初始锻炼者,或以前虽然一直锻炼,但以快走为主的锻炼者,可以从快走开始,以走跑结合的方式,随着心肺系统的逐步适应,渐渐向慢跑过渡。(据《扬子晚报》)

