

更年期男性如何自我调理

提到“更年期综合征”，大部分人会认为只有女性才会患上这种疾病，其实不然，约有40%的中老年男性也会出现不同程度的更年期症状。

男性更年期有哪些主要表现？

● **皮肤改变、脂肪沉积** 更年期男性会出现体毛减少，皮肤变得松弛、干燥，常常自觉瘙痒等症皮肤改变；还会出现内脏脂肪沉积、肥胖，尤以腹型肥胖最为明显。

● **体力差、易失眠** 更年期男性会出现体力下降、疲倦乏力、腰酸腿软，容易出汗、心悸、失眠，甚至出现睡眠障碍，同时伴有记忆力减退，反应迟钝。

● **情绪多变** 这一时期的男性情绪不稳定，可能出现感情淡漠，对生活悲观失望；也可能出现性情急躁、多疑猜忌等情绪变化。

● **性功能减退** 雄激素水平下降会导致更年期男性的性欲减退、性生活减少、勃起功能下降等性功能减退表现。

更年期男性该如何自我调护？

● 规律作息

① **坚持早起**：一日之计在于晨，长期坚持早起不仅能让人精神饱满，还能提高记忆力，快速进入学习和工作状态。

② **适当午休**：适当午休可以缓解因大脑供血不足而产生的疲惫感，建议午间平躺休息30~60分钟。

③ **避免熬夜**：经常熬夜会引起身体各系统功能紊乱，加重更年期病情，建议每晚在22:00点前入睡，保证每天7~8个小时的睡眠时间。入睡困难的可以在睡前泡泡脚，或者喝一杯热牛奶，都是促进睡眠的好方法。

● 适当锻炼

坚持每天适当运动不仅能提高心血管功能和呼吸系统功能，还能增强体质、有效减轻精神压力。更年期男性以有氧运动最佳，如快步走（5~6公里/小时，1~2小时/天）、慢跑（6~7公里/小时，30分钟/天）、游泳（45分钟/天）、乒乓球（1小时/天）等。当然，也可根据自身情况选择其他合适的运动项目与运动量。

● 合理饮食

① **限制高糖、高脂食物及盐的摄入量**，有效预防心血管疾病；② **避免过量食用辛辣刺激性食物**；③ **多吃高蛋白食品**，如鸡蛋、牛奶、豆类等，满足身体对蛋白质的营养需求；④ **多吃富含维生素及钙质的食物**，如新鲜的蔬果、鱼虾等，以延缓皮肤和骨骼老化；⑤ **合理安排三餐时间**，早餐在7:00~8:00，因为这时人的食欲最旺盛；午餐11:30~13:00，此时身体对能量的需求最大；晚餐17:30~18:00，应尽量少吃。



● 调节情绪

更年期男性的情绪波动大多源于压力过大，所以，舒缓压力是现代男性需要学习的重要课程，不良情绪应想办法及时宣泄：① **自我劝导**，积极面对问题；② **借助他人进行情绪“释放”**，如与家人或朋友聊天，或咨询专业心理医生；③ **多参加集体活动与户外活动**，如唱歌、跳舞、垂钓等。

● 药膳调理

① **口干明显者**，可用西洋参、枸杞、莲心等泡水喝，也可将黑木耳、黑米、黑芝麻、黑豆等黑色食物炖汤食用；② **怕冷、腰膝酸软明显者**，可多吃韭菜、羊肉、鲑鱼、干贝、泥鳅、牛骨等补肾壮阳的食物。

湖南中医药大学第一附属医院 男性病科主任医师 陈其华

影响睡眠的激素褪黑素

褪黑素是由人类及哺乳动物松果腺分泌，影响人体睡眠健康的一个重要激素，它的分泌具有昼夜节律性，其作用是促进人的睡眠。

褪黑素是松果体分泌的光信号激素，在调节人类及哺乳动物的昼夜节律、季节节律以及机体“睡眠-觉醒”节律方面发挥重要的作用。正常状态下，人们在日间分泌的褪黑素水平较低，凌晨1:00~3:00达最高水平，能促进人们进入深度睡眠状态，给予明亮的光线刺激可抑制褪黑素的分泌，使体温升高，同时促使人们觉醒。因此，当第二天早晨的阳光出现时，会抑制褪黑素的分泌，使人们醒来。

褪黑素的分泌除了与昼夜有关外，还与年龄密切相关。一般来说，褪黑素在儿童时期的分泌可达到最高状态，随着年龄的增加，人体内褪黑素的分泌会不断减少，老年时期会达到最低水平。在褪黑素分泌不足的情况下，人体会出现内分泌紊乱，这也是老年人常常失眠的原因之一。

对于因褪黑素分泌不足引起的睡眠问题，可以通过适当补充褪黑素加以调整，以恢复昼夜节律，提高睡眠质量。要注意的是，在补充褪黑素的时候要避免引发忧郁症和低温现象。

湖南省儿童医院 张羽

121种罕见病(13)

生物素酶缺乏症(BTDD)是由于生物素酶基因(BTD)变异引起生物素酶活性下降，导致生物素减少，使依赖生物素的多种羧化酶的活性下降，致线粒体能量合成障碍，出现代谢性酸中毒、有机酸尿症及一系列神经与皮肤系统损害等表现。

临床表现

BTDD为常染色体隐性遗传，发病率约为1/60000，临床表现复杂多样，缺乏特异性，常累及神经、皮肤、呼吸、消化和免疫等多系统，可以分为完全性生物素酶缺乏(完全性BTDD)及部分性生物素酶缺乏(部分性BTDD)两种类型。

1. **完全性BTDD** 又可分为早发型及晚发型两种。早发型患者多在新生儿或婴儿早期起病，最常见的表现为神经系统症状，如肌张力低下、癫痫、发育迟缓、

生物素酶缺乏症

感音性耳聋、共济失调、进行性意识障碍等，还可表现为各种难治性皮肤病，如湿疹、全身性红斑、尿布疹等，以及喂养困难、呕吐、腹泻等消化系统症状。晚发型患者常于青春期发病，之前可无任何症状，通常表现为周围神经病、肌无力、痉挛性轻瘫、皮疹和眼部问题，如不及时治疗，常导致不可逆性损害。

2. **部分性BTDD** 可在各个年龄段发病，甚至不发病，患儿整体症状及体征相对较轻，仅在感染、饥饿等应急状态下起病，主要表现为肌张力减退、皮疹、脱发，或出现急性神经系统症状，如癫痫、意识障碍等。

诊断

婴幼儿出现喂养困难、反复癫痫发作、肌张力低下、皮疹、酸中毒、视听力落后及发育落后等临床表现，尤其对于原因不明的皮

肤、黏膜损害伴有神经系统症状，难以纠正的代谢性酸中毒时应考虑本病。

治疗

一旦确诊为生物素酶缺乏症，患儿需终身服用生物素，即使那些残留一部分生物素酶活性甚至无临床表现和体征的患者，也应终生治疗。口服生物素具有高效、廉价和稳定等优点，每天口服10~20毫克生物素即可有效改善酸中毒、癫痫发作、皮疹等症状。需要注意的是，生物素治疗过程中应避免食用生鸡蛋，因为生鸡蛋中含有可与生物素结合的抗生物素蛋白，降低生物素利用率，降低治疗效果。对于重症患者，在治疗初期可以根据患者情况酌情给予左卡尼汀、甲钴胺和维生素C，并注意控制蛋白质与葡萄糖的摄入。

据国家卫生健康委员会官网

健康卡通



产后压力过大 易脱发

很多女性在产后会出现脱发现象，主要是因为体内的雌激素和黄体激素急剧下降导致。研究发现，产后脱发除了激素影响外，还有很大一部分原因是压力过大造成的。因此，为了防止产后脱发，女性在产后一定要保持愉快的心情，并注意调节饮食，适当增加铁和锌的摄入。

图/文 陈望阳