



原来爸爸也有更年期

爸爸也有更年期？是的，男性也有更年期。男性更年期是指男性由中年期过渡到老年期的一个特定的必经年龄阶段，一般发生于40-55岁年龄段，也可以早至35岁或延迟到70岁。在这一时期，男性体内的雄激素水平、生化环境和心理状态会发生改变，从而引起一系列更年期症状，称之为男性更年期综合征，也称之为“男性迟发性性腺功能减退症”。

影响男性更年期的因素

早在两千年前的西汉时期，《黄帝内经·素问·上古天真论》中黄帝问：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？（注：材力，精力也；天数，天赋之限数也）。岐伯回答说：“……丈夫五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。”经文中指出，男人到了“五八”四十岁时，肾气开始衰退，头发脱落，牙齿枯槁。其标志就是掉头发和牙齿变得枯干。中医认为，头发是肾的花朵，头发脱落，代表着肾气的衰退。同样，牙齿为骨之末，肾主骨，所以，牙齿变得枯槁，也说明肾气的衰退。到了“六

八”四十八岁时，在脸上可以看到阳气开始衰竭，鬓角上的头发出现花白。男人到了“七八”五十六岁时，肝气开始衰退，筋的活动不能灵活自如，看着已经行动不便了。男人到了“八八”六十四岁时，生育能力下降，肾开始衰退，身体无论从内到外均呈衰退之象，于是头发和牙齿开始脱落。其病与心、脾、肝、肾诸脏功能的失调，特别是肾脏功能的失调有关。肾为先天之本，主藏精、生髓。男性步入四十岁后，肾气逐渐衰少，精血日趋不足，导致肾的阴阳平衡失调，进而引起后天不足，出现心、肝、脾等脏腑功能的紊乱。

现代流行病学文献中报道的男性更年期发病率有较大差异，东方人中男性更年期发病率大致为10%~20%，而西方人中男性更年期发病率大致为16%~40%。总的来说，男性更年期的发病率还是比较高的。男性更年期是由于老龄化以及同时伴发的多种疾病等因素共同作用的结果，目前认为低睾酮水平和睾酮受体异常是男性更年期综

合征的主要影响因素，因为低睾酮水平或睾酮受体异常，将直接影响中老年男性的性欲唤起或勃起功能的维持。男性更年期主要与老龄化有关，除此之外，糖尿病、心血管疾病、肥胖等慢性疾病和吸烟、酗酒等不良生活方式，精神压力大等因素也会诱发男性更年期综合征的发生。

男性更年期的常见症状

男性更年期最常见的症状：性欲和勃起功能减退，尤其是晨勃和夜间勃起减少；情绪、精力和体力的改变，主要表现为容易疲倦、易怒、烦躁和抑郁，并伴有脑力和空间定向能力下降；人体肌容量和四肢肌力下降，体毛减少、稀疏，皮肤退化变薄及着色改变；骨质流失、骨密度下降，表现为骨量减少、骨质疏松以及内脏脂肪沉积、腰围增大。还有一些伴随症状，如神经症状：紧张、易怒、睡眠障碍、手脚麻木、头痛、记忆力下降、注意力不集中等；循环系统症状：脸红、心悸、手脚发

凉、眩晕等。

男性更年期症状的调理与治疗

生活调理 加强锻炼，适当运动，增强体质，忌烟少酒，起居有常，节制房事，保肾养精，切忌乱用壮阳药物等。

饮食调理 饮食宜清淡，易消化，选用具有滋补肾精的食品，少食肥甘油腻的饮食，避免辛辣刺激的食物等。

精神调理 心胸宽阔，保持情绪乐观及平和的心态，克服心理紧张因素，树立生活的坚定信念等。西药治疗：由于个体差异大，用药不存在绝对的最好、最快、最有效，应在医生指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。

中医中药治疗 男性更年期综合征的临床表现繁杂多变，常涉及多个系统及多个脏腑功能的改变，故分型、治疗用药亦较复杂。但肾气虚衰为本病发生的根本，故补益肾气，调和阴阳，疏畅气血当为治疗本病的基本法则。

南宁市中医医院 王小勇

关节炎该怎么预防？

关节炎是一种常见的关节疾病，它可引起关节疼痛、肿胀和功能障碍。关节是连接两块骨头的地方，它们使得我们的身体能够屈伸、运动。然而，由于多种原因，关节可能会受到损伤，当关节遭受损害时，身体就会对其进行修复，有时这个修复过程会引起炎症，从而导致关节炎的发生。接下来让我们一起了解一下关于关节炎的相关问题吧。

常见的关节炎类型

- 骨性关节炎** 也称为退行性关节炎，主要是由于长期使用和年龄增长导致的关节软骨磨损引起，是最常见的一种关节炎类型。骨性关节炎主要影响负重关节，如膝盖、髋关节、腰椎等。
- 类风湿性关节炎** 是一种自身免疫性疾病，会导致关节的慢性炎症。它可以影响多个关节，特别是手指、手腕和脚部的小关节。除了关节炎症状外，类风湿性关节炎还可能对其他器官和组织产生影响。
- 强直性脊柱炎** 也称为Bechterew氏病，是一种慢性进行性的炎症性关节病，主要影响脊柱和骶髂关节。此外，可能还会出现关节肿胀、疼痛以及胸廓和眼部的病变。
- 痛风性关节炎** 由尿酸结晶在关节内沉积引起，通常在大脚趾关节发作。痛风性关节炎会导致突然发作的剧烈关节疼痛、肿胀和红斑，且可能反复发作。
- 类风湿性血管炎** 是一种以中小型血管炎为特征的系统性自身免疫性疾病，它不仅会影响关节，还可能影响多个器官系统，如皮肤、器官和神经系统。

关节炎的症状

- 关节疼痛** 关节疼痛是关节炎最常见的症状之一。疼痛可能是阵发性的，亦或持续存在，并可能在运动或负重时加重。
- 关节肿胀** 受炎症影响的关节可能会出现肿胀，看起来肿胀部位明显增大，触摸时感觉软而有弹性。
- 关节僵硬** 关节炎患者可能会感觉到关节僵硬，特别是早晨起床或长时间静坐后出现。这种僵硬可能会限制关节的活动范围。
- 关节红肿热** 受炎症影响的关节可能会出现红肿和温度升高的现象。
- 功能障碍** 关节炎可以导致关节功能受限，影响日常活动，如行走、握持物品、上下楼梯等。
- 关节变形** 某些关节炎类型，如类风湿性关节炎，可能会导致关节变形。
- 疲劳和体力下降** 关节炎患者往往感到疲劳，并且可能会因为疼痛和不适而缺乏体力。

怎样预防关节炎

- 保持适度的体重** 过重会增加关节负荷，容易引发关节炎。

- 保持适当的运动** 进行适度的运动可以增强关节周围的肌肉和韧带，提高关节的稳定性和灵活性。

- 合理饮食** 摄入富含抗氧化剂和抗炎食物的膳食，如水果、蔬菜、鱼类和坚果等。

- 避免过度使用关节** 尽量避免长时间保持同一姿势或进行重复性动作，减少对关节的损伤。

- 注意关节保护** 在进行高强度运动或从事潜在危险活动时，应佩戴适当的防护装备，如护膝、护肘等。这有助于减轻关节受伤的风险。

- 定期检查** 定期接受医生的关节检查可以及早发现潜在问题，并采取相应的预防措施。

出现关节炎症状该怎么办

- 就医咨询** 及时就医，进行评估和确诊，医生会根据症状、体检或辅助检查结果来确定是否患有关节炎以及关节炎类型。

- 休息与保护** 在等待医疗咨询期间，尽量避免过度运动、负重或过分压力对关节的影响。适当的休息和关节保护有助于减轻疼痛和



防止进一步损伤。

- 冷热敷** 可以尝试在关节上交替应用冷敷和热敷来缓解疼痛和肿胀。冷敷可以帮助减少炎症，而热敷则有助于放松肌肉和舒缓关节。
- 控制疼痛与炎症** 如果疼痛严重，可以咨询医生是否使用非处方的非甾体类抗炎药来缓解疼痛和减轻炎症。在使用任何药物之前，应遵循医生的建议，并了解用药方法和剂量。

- 康复治疗** 医生可能会建议进行康复治疗，包括物理疗法、运动疗法等。这些治疗方法有助于增强关节稳定性，改善关节功能，减轻疼痛和提高生活质量。

总之，关节炎是一种常见的关节疾病，它会导致疼痛、肿胀和关节功能障碍，严重影响患者的工作和生活。通过合理的预防和科学的治疗，可以有效地减轻患者症状，提高生活质量。

南宁市马山县人民医院骨科 杨仕斌