

10.28“世界男性健康日”

不同年龄段的男性,要面对哪些健康挑战?

在男性的一生中,不同年龄阶段面临着不同的健康挑战,了解并遵循各阶段的注意事项,对于维护男性健康至关重要。10月28日是第26个“世界男性健康日”,今年的主题是“男性健康主动管理,幸福生活共同守护”。那么,各年龄段的男性要面临的挑战有哪些?又该如何应对呢?

儿童及青少年时期

童年期(0~6岁)的健康问题主要有包茎、包皮过长、鞘膜积液、隐睾。少年期(7~17岁)的健康问题主要有性早熟、发育迟缓、包茎、包皮过长、手淫、性困惑等。

1. 教孩子注意个人卫生,养成每天清洗外生殖器的好习惯。清洗时要轻轻翻开包皮,将包皮垢清洗干净,但要注意动作轻柔,避免损伤。

2. 鼓励孩子多参加户外活动,如跑步、游泳、打球等,增强体质,促进身体发育。运动不仅有助于骨骼肌肉的生长,还对内分泌系统有积极影响,有利于生殖器官的正常发育。

3. 避免孩子久坐,尤其是看电视、玩电子游戏等。久坐会影响血液循环,对生殖系统健康不利。建议孩子每隔一段时间就起身活动一下。

4. 培养良好的饮食习惯,保证营养均衡。同时要控制高热量、高脂肪、高糖食物的摄入,预防肥胖。肥胖可能导致青春期发育提前,影响最终身高,还可能引发一些内分泌疾病,如胰岛素抵抗等,对生殖健康产生间接影响。

青年时期

青年时期(18~40岁)的主要健康问题包括早泄、阳痿、前列腺炎、包皮过长、性病、不育症、生殖器肿瘤等。

1. 树立正确的性观念,了解性健康知识,包括性传播疾病的预防等。学会正确的避孕方式,以保障自身和他人的身心健康。

2. 规律作息,避免熬夜。熬夜会打乱人体的生物钟,影响内分泌和新陈代谢,对生殖系统功能也有一定影响。长期熬夜可能导致雄激素水平下降,影响性欲和性功能。

3. 适度饮酒,避免酗酒。酒精对肝脏和神经系统有损害,同时也会影响生殖功能。过量饮酒可能导致精子质量下降,影响生育能力。

4. 戒烟。吸烟对身体健康危害极大,会影响血管内皮功能,导致阴茎海绵体血液循环不良,从而引起勃起功能障碍。此外,吸烟还会增加患前列腺癌等疾病的风险。

中年时期

中年时期(41~65岁)的健康问题包括不育症、阳痿、早泄、前列腺炎、前列腺增生症、性病、生殖器肿瘤。

1. 前列腺疾病在中年男性中较为常见。40岁以上的男性应定期进行前列腺检查,包括直肠指检、前列腺特异性抗原(PSA)检查和前列腺超声等。发现前列腺炎、前列腺增生等问题,应及时治疗。避免过度性生活或长时间禁欲,以免引起前列腺充血或炎症。多喝水,避免憋尿,以减少泌尿系统感染几率,降低对前列腺的损害。

2. 中年时期也是心血管疾病的高发年龄段。男性要特别关注自己的血压、血脂、血糖等指标,定期体检。

3. 减轻工作压力,保持良好的心态。长期的精神紧张和压力过大可能导致血压升高、内分泌失调等,增加心血管疾病的风险。可以

通过运动、休闲活动、心理疏导等方式缓解压力,保持身心平衡。

4. 饮食调节,减少辛辣、刺激性食物摄入;戒烟,远离二手烟,同时控制酒精摄入量。

老年时期

老年时期(66岁以上)的主要健康问题包括前列腺增生症、前列腺癌、阳痿、前列腺炎。

1. 老年男性泌尿系统功能逐渐衰退,容易出现尿频、尿急、尿失禁等问题,要注意及时排尿,避免憋尿。如有排尿困难等症状,及时就医。

2. 定期进行全面的身体检查,包括肾功能、尿常规、泌尿系统超声等检查,以及其他常见疾病的筛查,如心血管疾病、糖尿病、肿瘤等。

3. 合理用药。老年人往往患有多种慢性疾病,需要服用多种药物。要注意药物之间的相互作用,避免因用药不当对身体造成损害,尤其是对肾脏等器官的影响。在医生的指导下合理用药,定期复查药物疗效和不良反应。

4. 关注老年人的心理健康。随着年龄增长,身体机能下降,老年人可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。家人要给予关心和陪伴,鼓励老人参加社交活动,如老年俱乐部、社区活动等,丰富精神生活,保持积极乐观的心态。

广州中医药大学主任医师 张少林

价值感缺失背后的老年心理危机应对

随着我国老龄化进程加速,老年群体的心理健康问题日益凸显,其中,价值感缺失引发的心理危机尤为值得关注。从现实情况来看,价值感缺失诱发的老年心理危机,主要体现在三个维度。

其一,社会角色剥离带来的自我否定。许多老年人退休后从职场角色回归家庭角色,社交交往范围骤缩,曾经的职业成就与社会贡献不再被频繁提及,部分人会产生“被社会淘汰”的失落感;其二,家庭价值弱化引发的孤独感。现代家庭结构趋向小型化,子女忙于工作,空巢老人、独居老人数量增多,老年人参与家庭事务的机会减少,原本“家庭主心骨”的角色逐渐淡化,容易产生“自己不再被需要”的孤独情绪;其三,自我认知偏差导致的消极心态。部分老年人受传统“老而无用”观念影响,将身体机能衰退等同于价值丧失,不愿尝试新事物,陷入“做什么都没用”的消极循环,进而引发睡眠障碍、情绪低落等心理问题。

可见,老年价值感缺失并非单

纯的个体心理问题,而是多重现实因素交织的结果。从社会层面看,老年友好型社会建设仍有短板。一方面,公共服务体系对老年人的价值需求关注不足,多数社区养老服务聚焦于生活照料,缺乏激发老年人社会参与的平台,如老年人才库、志愿服务组织等建设滞后;另一方面,数字鸿沟加剧了老年人的“边缘化”,移动支付、线上政务等数字化服务虽便捷,却让不熟悉智能设备的老年人难以融入现代生活,进一步削弱其社会价值感。从家庭层面看,情感陪伴与价值认可的缺失较为普遍。部分子女虽能提供物质赡养,却忽视了老年人的精神需求,很少与老人沟通其想法与需求,甚至在家庭决策中忽略老人的意见,让老年人感受不到自身的家庭价值。从个人层面看,部分老年人缺乏主动适应角色转变的意识,退休后固守原有生活模式,不愿尝试兴趣爱好培养、社区活动参与等新的价值实现路径,陷入价值感真空。

应对老年价值感缺失引发的心

理危机,需构建“社会支持、家庭赋能、个人调适”三位一体的应对机制。

在社会层面,要搭建老年价值实现的多元平台。政府应推动“老年友好型社会”建设,完善社区养老服务功能,设立老年学堂、兴趣社团、志愿服务站等,让有能力的老年人通过传授经验、参与公益活动实现价值;企业与社会组织可开发适合老年人的轻量级工作岗位,如社区调解员、文化辅导员等,为老年人提供灵活的社会参与渠道;同时,加强数字适老化改造,通过社区培训、子女协助等方式帮助老年人跨越数字鸿沟,让其能便捷参与社会生活。

在家庭层面,要强化情感陪伴与价值认可。子女应转变赡养观念,“物质赡养”与“精神赡养”并重,定期与老人沟通交流,倾听其人生经验与生活想法,在家庭事务中主动征求老人意见,让老人感受到自身的决策价值;家庭成员可鼓励老人参与家庭生活,如让擅长烹饪的老人承担部分家务,让有育儿经验

的老人协助照顾孙辈,通过具体事务强化老人的家庭归属感。

在个人层面,老年人需主动调整心态,重塑价值认知。要客观看待角色转变,认识到退休不是价值的终点,而是新生活的起点,积极培养兴趣爱好,如书法、绘画、园艺等,在爱好中获得成就感;主动参与社区活动与社交,分享生活感悟拓展社交圈,在互动中获得情感支持;同时,转变“老而无用”的传统观念,接纳身体机能的自然变化,将自身的人生阅历、生活智慧视为宝贵财富,通过讲述人生故事、传授生活经验等方式实现自我价值。

老年群体的价值感,不仅关乎个体心理健康,更关乎社会的和谐稳定。应对价值感缺失引发的老年心理危机,需要社会给予更多关注与支持,家庭给予足够的陪伴与认可,更需要老年人自身主动探索价值新路径。唯有多方合力,才能让老年人远离心理危机,享受有尊严、有质量的老年生活。

怀化市洪江区脑康医院有限公司 院长 肖波