

易被忽略的男性更年期,如何做好保健?

男性的更年期不像女性表现得那么明显,常常被人们忽略。研究显示,男性在45岁后会出现雄性荷尔蒙水平下降,生理功能缓慢减退,情绪不稳定、易怒、烦躁、体力下降、失眠多梦等情况。据统计,30%~40%的中老年男性可能会出现不同程度的更年期症状和体征,应引起大家足够的重视。

易被忽略的男性更年期,如何做好保健?

男性更年期的多发人群

1.经常熬夜的人。长时间熬夜容易造成内分泌紊乱,此时体内睾酮分泌量减少,男性就会出现较为明显的更年期症状,如情绪低落、失眠、心慌、乏力等。

2.经常大量抽烟的人。烟草含有许多有害物质,长期吸烟会影响器官功能,对人的血管、免疫机制等造成破坏。久而久之就会导致多种不良症状出现,容易出现更年期综合征。

3.缺乏运动的人。缺乏运动导致体内脂肪过多、身材肥胖,使内分泌功能受到影响,容易出现更年期综合征,甚至引发某些慢性疾病。

男性更年期的主要表现

1.性功能减退。由于雄性激素分泌减少,睾丸功能出现一定程度的下降,会导致男性勃起功能减退。此时会有性欲下降的表现。

2.容易疲劳。由于年龄增大,人体器官会出现机能衰退,加上工作压力和家庭压力增大,可能会发生力不从心的情况,出现容易疲劳、失眠、食欲不振、记忆力减退、注意力下降等。

3.心血管功能下降。心血管功能也会下降,可能导致人体机能紊乱,出现头晕、头痛、乏力、四肢无力等心血管疾病早期表现。

4.消化功能减弱。男性步入更年期后通常会有消化能力下降的表现。随着身体衰老速度的加快,肠胃道功能也会受到一定影响,出现消化不良等。

5.情绪容易波动。如果近期情绪波动明显,就需要警惕更年期的到来。这主要和体内某些激素水平的波动有一定关系。

6.排尿异常。如果短时间内出现尿频、尿急、尿不尽的情况,很可能是步入更年期了。这些异常反应和男性前列腺功能下降有关。

男性更年期保健六个要点

1.保持平和心态。正确面对各种压力,精神放松,积极乐观。遇到不良刺激时要学会稳定情绪,冷静面对,避免急躁、发怒、情绪激动。可以经常找家人和朋友谈谈心,参加一些健康的文体活动,转移不良情绪,保持良好的心情,以减轻身体机能衰退带来的不良影响。

2.生活要有规律。养成良好的生活习惯,合理安排饮食、睡眠、学习、工作与运动等,让体内的“生物钟”处于有规律的稳定状态。早睡早起,尽量不熬夜,保持每天充足的睡眠,劳逸结合,合理分配工作和休息时间,避免过度劳累,以免加重更年期不适症状。

3.注意合理饮食。日常饮食要营养均衡,合理搭配,少荤多素,避免暴饮暴食。不要过多进食高脂肪、高热量、辛辣刺激性的食物,减少油、盐、糖的摄入,以保护心



管健康。戒烟戒酒,减少对身体的不良影响。可适当多食含锌多的食物,如瘦肉、鱼虾、蛋类等,有助于增强机体免疫功能,维持正常性功能,减轻更年期症状。

4.加强运动锻炼。经常到户外进行适当的体育锻炼,如步行、慢跑或出游等,也可参加健康的娱乐休闲活动,使大脑皮层运动区兴奋,减少不良思虑,调节神经系统。还可促进血液循环,强身健体,增强机体免疫力。

5.夫妻生活和谐。和谐的夫妻生活不仅能协调夫妻双方的关系,给双方带来亲密感

和陪伴感,而且还可促进雄性激素分泌,促进身心健康。注意夫妻生活要适度,以不感到疲劳为标准。同时注意私处卫生,避免不洁性生活。

6.定期检查身体。由于睾丸雄激素分泌减少,容易导致身体多系统功能损害,出现器质性疾病,如前列腺疾病、高血压、冠心病、恶性肿瘤等。因此,中老年男性要密切关注自身的健康状况,定期检查身体,防范疾病侵袭。

别只吃钙片了,孩子补钙多吃这“菜”,促进生长发育,个子变高



有孩子的家长一定都希望自己的孩子将来能够身体健康,尤其是个子希望能够长得高高的。这样一来的话,就会在市面上买许多的钙片给孩子们吃,争取能够多多的补钙,让骨骼发育得更加快速。但其实真正有用的补钙也需要从很多个方面入手,不是只

吃钙片就能够解决的。有个菜里面的钙含量非常的丰富,想要让孩子补钙一定要吃的菜,叫做木耳菜。多吃它以后能够促进生长的发育,个子变得更高,而且它的味道也是不错的,一点都不会有其他菜吃起来涩涩的口感。

今天把木耳菜和皮蛋搭配在一起,也是两种不同味道的碰撞,制作好了以后,皮蛋也没有难闻的味道,很清香,吃了的人都说好。蔬菜也是我们生活当中必不可少的,因为它里面的维生素以及钙含量都很丰富,尤其是这个木耳菜里面的钙含量甚至是比其他很多的蔬菜都要高上好几倍呢。顺滑的口感也会让孩子们更加的接受,不会特别的抗拒。

我自从了解到了这个菜以后就三天两头地给孩子吃,最近这段时间孩子的成长果然非常迅速!在木耳菜当中也不是仅仅只含有钙这样的营养的,它还有着许多的蛋白质和胡萝卜素,甚至有着丰富的膳食纤维,我们还可以通过吃它来让身体的肠胃更加通畅。

【皮蛋木耳菜】

食材:木耳菜500克、皮蛋1个、姜丝1小撮、蒜头半个、小红椒、油、盐

做法:1、准备好需要用到的全部东西,把木耳菜洗干净了放在一边备用。锅里面加入水,烧开了之后要滴入一点的油然后再加入木耳菜。

2、让它焯水一下,然后可以变软而且因为加入油以后还能够让木耳菜的颜色更翠

绿。焯水好了以后捞出来,控干水分备用。

3、姜块需要切成丝,蒜头要切成粒,小红椒切成粒,皮蛋变成小块的。

4、另外准备一个锅,烧热了以后加入油,然后就加入蒜头、姜丝和小红椒粒进行煸炒,有香味出来了以后加入一点水,放到里面去煮十分钟。

5、时间到了以后加入一点盐和鸡精进行调味,混合好以后就可以关火。把木耳菜装在盘子中,将煮好的汤汁浇在上面,然后把之前切好的皮蛋摆放在上面当作点缀。

【小贴士】

1、这个菜非常能够补钙,优点很多,但是也需要注意一下,肠胃不是很好的人还是要少吃一些。

2、菜再焯水以后颜色会变得很翠绿,而且已经成熟变软了,所以最后只要把汤汁浇在上面就可以了。

这个木耳菜是在孩子成长过程中想要给他补钙一定要吃的一个菜,能够快速补钙,让孩子骨骼生长的更好,而且很轻松就长高个了。但不要想着补钙,只吃钙片就足够了,那是万万不够的,需要从外从内两个一起进行调节,才能够成功。想要让孩子长高个快,把木耳菜买回家吧。

3岁男孩站不稳、坐不住,原来是长脑了瘤

3岁的军军(化名)聪明可爱、活泼好动,在别的孩子学走路时,他就可以跑跑闹闹、上蹿下跳了。但是今年春节刚过,军军突然不会走路了,起初是走路摇摇晃晃,像喝醉了酒一样,后来站都站不稳,甚至不能坐,而且本来乖巧的军军变得特别爱哭闹,精神头比以前差了,睡觉的时间越来越长。家长慌了神,赶快带孩子到当地医院儿科治疗,医生怀疑军军可能是神经系统出了问题,建议尽快到北京治疗。

2月25日,心急如焚一家人来到了首都儿科研究所神经内科就诊。医生看到军军的情况后,第一时间安排了住院检查。很快,头颅磁共振检查结果出来了,原来孩子的脑袋里长了肿瘤。

神经内科迅速请来神经外科主任邸飞会诊,“应该是颅咽管瘤,位于脑袋的最中心部位,因为肿瘤阻塞了脑脊液的正常循环,引起了严重的梗阻性脑积水,所以导致孩子的病情急剧加重,需要尽快手术治疗”。看到家长六神无主,没有应答,邸飞主任又补充道:“我们治疗颅咽管瘤的经验很成熟,请相信我们一定会努力给孩子一个最好的治疗结果。”

随后军军转入了神经外科病房,完成第一步治疗——进行脑室-腹腔分流手术,解决了脑积水的问题。一周后,在麻醉科的大力支持下,邸飞主任应用神经导航系统为军军进行颅咽管瘤的切除手术,5小时后,5厘米x3厘米的肿瘤被完整切除。术后,为了评估并调节术后的激素水平及纠正一过性的电解质紊乱,神经外科和小儿内分泌科、小儿重症医学科的医生多次会诊,帮助军军平稳渡过了围手术期的恢复阶段。目前,军军恢复的比较理想,激素水平及电解质、视力均正常,很快就可以出院了。

术前磁共振显示:鞍区巨大的囊实性占位

术前与术后CT对比,箭头所示肿瘤已完全切除

颅咽管瘤是人类胚胎时期的颅咽管没有完全闭合或退化,而在后天发生变异而发展成的一种先天性的颅内肿瘤,占颅内肿瘤的4.7%~6.5%,其中约60%发生于儿童,占儿童颅内肿瘤的10%~15%。

颅咽管瘤主要发生于鞍区,因肿瘤压迫视神经、垂体、下丘脑等重要结构,可引起上述结构破坏的临床表现,主要表现为:颅高

压症状、内分泌功能低下症状、视觉损害。患儿常因头痛、恶心呕吐就诊于神经内科,或因身材矮小、多饮多尿等内分泌症状就诊于内分泌科,还有部分患儿因视觉改变,如近视、失明等就诊于眼科,从而发现颅内肿瘤。

颅咽管瘤在病理上属于良性肿瘤,但由于其起源复杂,位置深在,常与下丘脑、视神经、垂体柄、颈内动脉等颅内重要解剖结构粘连紧密,因此在治疗上有很多至今难以解决的问题。

2021年,首儿所神经外科提出儿童颅内肿瘤的精准微创的手术理念和手术目标,将神经导航系统应用于所有儿童颅内肿瘤手术。神经导航系统被称为“大脑地图”,就像手机的“高德地图”,应用患者术前的影像资料,借助患者的体表标记及空间的三维神经导航定位仪,指导神经外科医生更精准的判断颅内肿瘤的位置、制定合适的手术入路、实时指导术中切除的位置及方向、避免过多的损伤、增加病变全切的几率。

因此,神经导航系统又被称为神经外科医生的“第三只眼”。

“儿童颅咽管瘤的治疗任重道远,手术

成功只是患儿治疗路上的第一步,术后还有较长的路要走,需要进行长期随访和治疗”,面对颅咽管瘤治疗的困难和挑战,邸飞主任提出了未来的目标和方向。一部分患儿因为肿瘤未能全切,需要进一步放疗化疗或者质子治疗,我们需要长期随访,动态观察患儿的肿瘤生长情况,及时调整治疗方案。

大部分患儿术后需要激素替代治疗,因此长期的神经内分泌监测非常必要,神经外科和内分泌科要联合为患儿调整激素替代治疗方案,保证患儿生存状态良好、拥有正常的生长发育。

对于有视力损伤的患儿,则需要到眼科门诊定期复查,观察其视力恢复情况,可进行中医针灸、理疗等治疗,促进患儿术后视觉功能的恢复。

另外,部分患儿因为手术的心理创伤,术中脑组织的损伤,以及术后神经内分泌的异常,导致术后出现不同程度的心理问题,因此,术后进行神经心理诊疗及咨询也非常必要。术后患儿的心理重建,身心的健康成长同样是需要逐渐解决的医疗和社会问题。