

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

读懂男性更年期 科学补充雄激素



专家点拨

在传统观念中,中年男性是社会与家庭的“顶梁柱”——坚强、可靠、无所不能。当50岁以上的男性开始出现爬楼梯气喘、情绪低落、少言懒动、睡眠障碍等状况时,“自然衰老”与年龄增加、身体各器官功能减退,特别是雄激素水平的降低密不可分。



“沉默的危机” 被忽视的男性更年期

男性更年期(迟发性性腺功能减退症,LOH)的核心特征是雄激素(睾酮)水平下降。有研究发现,50岁以上男性中LOH的患病率大约在10%至20%之间,而在60岁以上的男性中,这一比例更是上升至30%以上,但仅有不到5%的人主动就医。这种“沉默的危机”正悄然影响着众多中年男性的生活质量。因为雄激素(睾酮)水平下降,不是单单影响性功能,而是影响全身,表现为体能衰退、肌肉松弛无力,体重不变但“肚子变大”,骨密度下降、血糖升高、血脂紊乱等代谢异常,睡眠障碍、记忆力下降、情绪波动如莫名焦虑和易怒,甚至心血管预警如血压波动增

大、胸闷气短等。这些都不是“自然衰老”,而是身体在提醒:该关注雄激素水平了。

科学应对 从诊断到治疗的全程管理

增加蛋白质的摄入和适当的体力活动,减轻体重,有助于提高睾酮水平。在医生指导下规范补充睾酮,可显著改善男性更年期症状,帮助男性重获年轻状态。除了性功能得到显著改善外,还提升了夫妻生活满意度。科学应对男性更年期要注意先诊断再治疗。如果50岁以上男性出现性功能减退症状,且血清总睾酮 $\leq 3.5\text{ng/ml}$,并排除其他病因(如垂体瘤术后或睾丸切除术后),可初步诊断为LOH,并根据需求进行雄激素补充治疗(TST),但前列腺癌患者及可疑者禁用。TST

强调个性化方案,需由专业医生全程指导,根据年龄、症状等给出专业建议。开始TST前,需进行前列腺的B超和测定血清前列腺特异性抗原(PSA),评估前列腺癌风险。可以选择口服或肌注十一酸睾酮进行治疗,后者作用更稳定,一个月一次更为方便。TST期间要关注相关症状的改善情况,并定期检测血睾酮、PSA和红细胞压积。祖国传统医学博大精深,很多证据证实,具有益气、补肾、温阳、活血功效的中药也可以改善LOH症状。

打破执念 迈向健康管理新起点

打破“硬汉”执念,需要社会观念的转变和个人的主动作为。建议45岁以上男性定期检测血清睾酮和前列腺特异性抗原(PSA);建立科学的运动习惯,如每周150分钟中等强度运动;更重要的是,要认识到寻求专业帮助不是软弱的表现,而是对自身和家庭负责的明智之举。

男性更年期不是“衰老的终点”,而是科学管理健康的“新起点”。在专业医生的帮助下,通过规范补充睾酮和生活方式调整,中年男性完全可以重获活力,继续绽放生命的光彩。需要特别提醒的是,补充雄激素属于医疗行为,务必在三甲医院内分泌科或男科医生指导下进行,切勿自行用药。

李益明(复旦大学附属华山医院内分泌科主任医师) 图 IC

耳不聪目不明,竟然是血管炎在捣鬼

年逾六旬的曹先生因为听力和视力均明显下降,又一次来到医院就诊。他曾被听障眼花困扰了整整十年,始终没查出确切病因,一度归咎于“年纪大了”,直到从这次体检中发现他的肾脏出了问题。这个结果让他辗转反侧——平时特别注意保养的他,肾脏怎么会出问题呢?经过一系列检查,最终被确诊为“ANCA相关性血管炎”。令人惊喜的是,经过针对性治疗,他多年来的听力问题竟然有了明显改善。

一场免疫系统的“叛变”

要理解这个疾病,先从认识身体的血管系统说起。遍布全身的血管就像纵横交错的河流,滋养着每一个器官。正常情况下,免疫系统就像忠诚的卫士,保护身体免受病菌侵害。但当免疫系统“叛变”,开始攻击自身血管时,就会引发血管炎,其中,ANCA相关性血管炎是一种特殊类型,它主要攻击小血管。ANCA全称是“抗中性粒细胞胞浆抗体”,这种抗体会错误地指挥免疫细胞攻击血管壁,导致血管发炎、损伤甚至坏死,进而影响肾脏、肺、皮肤、神经等多个重要器官。

这种疾病最棘手的地方在于症状千变万化,很容易被误诊。常见表现包括持续低烧、莫名疲劳、食欲不振、体重下降等全身症状,也会在人体不同的器官有不同表现,如耳鼻喉可能出现鼻塞、流脓鼻涕、听力下降;眼睛可能发红疼痛等。这些症状可能单独出现,也可能组合发生,而且病情进展往往很快。如果出现这些不明原因的症状且持续不愈,一定要及时就医。

一种中西医结合的“整治”

由于症状复杂多变,确诊需要结合多项检查。首先是ANCA抗体检测,这是两个好似孪生兄弟的类型:p-ANCA和c-ANCA,它们分别攻击不同的血管成分。此外还要做血常规、肾功能、尿常规等实验室检查。影像学方面,CT可以帮助发现肺部或鼻窦的病变。必要时还需要取小块病变组织做病理检查,在显微镜下直接观察血管炎症情况。需要特别注意的是,某些治疗甲亢的药物、抗生素等也可能诱发类似表现,用药患者要格外警惕。

虽然疾病来势汹汹,但只要早期发现、规范治疗,是完全可控的。治疗通常分三个阶段:首先是诱导缓解期,用激素和免疫抑制剂快速控制炎症;然后是维持治疗期,用小剂量药物预防复发;同时配合保护肾功能、预防感染等支持治疗。中医将这类疾病归为“脉痹”范畴,认为病机在于体虚邪伤、血脉瘀阻。在传统中医理论以及沈丕安、苏晓两代名中医临床指导下,采用清热化痰的治法,常用生地、丹皮、赤芍等中药,通过辨证施治取得了不错的疗效。

ANCA相关性血管炎的治疗目标是让疾病进入“休眠期”,不再影响正常生活。关键是提高警惕,一旦出现可疑症状,应及时到风湿免疫科就诊,切忌延误治疗时机。就像上文中的曹先生,经过规范治疗,不仅肾脏问题得到控制,就连困扰十年的听障都改善了。因此,对于不明原因的多系统症状,一定要追根究底,直至找出潜藏的“真凶”。
黄慧萍(上海市中医医院风湿病科主治医师)



医护到家

关节在湿热季更要防潮保养

申城的夏季潮湿闷热,连日高温,汗如雨下,关节特别容易“闹脾气”。关节病患者普遍反映,室内外温差大、紫外线强度增加,容易引发关节不适。故而,这段时间要做好预防与合理应对。

保持环境干燥是第一要务,建议使用除湿机,控制室内湿度在50%—60%。避免空调冷风直吹关节。穿着选择透气衣物,出汗后及时更换,必要时可以佩戴透气护膝。

在湿热环境下,关节病患者不宜户外运动,但仍要坚持适度锻炼,推荐游泳、瑜伽

等室内运动,运动前后做好关节保暖。多吃健脾利湿的食物,如红豆、薏米、冬瓜、山药等;适当补充蛋白质和钙质,如牛奶、豆制品、鱼虾等,少吃生冷、油腻、辛辣刺激性食物,以免加重体内湿气。平日里避免久坐久站,每隔半小时活动一下关节。湿热天虽然活动量减少,但仍要重视体重控制,减轻关节负担。

对于慢性关节疼痛,建议患者用40℃左右的热毛巾或热水袋敷在疼痛部位,每次15—20分钟,每天2—3次,也可以轻柔按摩关节周围肌肉。疼痛明显时,应在医生指导下

下使用止痛药膏或口服药物。

一旦疼痛剧烈影响生活、关节明显肿胀发热、晨僵超过1小时不缓解、伴随发热等症状,要及时就医。需注意的是,不宜冰敷,不要盲目贴膏药,避免疼痛时过度运动,这些都可能加重病情。

维护关节健康需要因地制宜地开展长期管理,平日里注意适度运动、控制基础疾病、保持体重在正常范围内,这样才能远离关节疼痛的困扰。

纵雨晨(上海长征医院骨科关节病区护师)



银龄康乐

控“三高”护心脏 巧营养 老年健康“铁三角”

随着我国人口老龄化进程的加快,老年人的健康问题逐渐成为社会关注的焦点。今年全国老年健康宣传周的主题为“银龄健康,从心启航”,旨在切实提高老年人健康水平,乐享“银龄生活”,助力健康老龄化。

慢性病管理,平稳控制是关键

现如今,慢性病已成为威胁我国老年人群健康的“头号难题”。高血压、糖尿病、高血脂等慢性病是困扰老年人的常见问题。长期控制不佳可能导致心脑血管意外、肾功能损害等严重后果。慢性病不可怕,科学管理是关键。建议老年人做到“三个坚持”:坚持规律监测血压血糖,每周至少测量2—3次;坚持按时服药,即使感觉良好也不随意停药;坚持健康生活方式,如低盐低糖低脂饮食、适度运动。家属要特别关注老人是否出现头晕、胸闷等异常症状,这些都是病情波动的信号。

警惕“心乱跳”,防治心律失常

心悸、气短、乏力可能是心律失常的表

现。老年人常见的心房颤动(房颤)会使中风风险增加5倍。对老年人来说,要控制高血压等基础疾病;限制咖啡、浓茶等刺激性饮品;保持规律作息。如果出现心慌、胸闷等症状,应及时做心电图检查。对于确诊房颤的患者,医生可能会建议抗凝治疗预防血栓,或通过射频消融等手术根治。牢记“三个30秒”:起床时先躺30秒、坐起30秒、站立30秒,能有效预防体位性低血压引发的心律失常。

我国心血管疾病诊疗领域持续引入改善预后的前沿科技,覆盖冠状动脉和外周血管疾病、心律失常、房颤、结构性心脏病和心力衰竭等心血管疾病,涵盖在诊断、治疗到管理的全方位解决方案。在心律失常领域,通过特药器械“先行先试”政策,上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院顺利完成首例双腔植入式无导线心脏起搏系统植入手术;在房颤治疗领域,EnSite™ X EP System三维心脏电生理标测系统在中国上市半年多来已帮助1万多名患者完成房颤消融手术,积极推动了安全、高效、精准的房颤消融治疗新

趋势;在心力衰竭领域,中国医学科学院阜外医院、复旦大学附属中山医院等先后开展了HeartMate 3™植入式左心室辅助系统手术,开启“人工心脏”在我国临床应用。

营养补充,远离肌少症

很多老人存在“隐性饥饿”——虽然吃得饱,但蛋白质和微量元素摄入不足。这会导致肌肉流失(肌少症),增加跌倒骨折的风险。营养补充要抓住三个重点:保证优质蛋白,每天每公斤体重1—1.5克,如鸡蛋、鱼虾、禽肉、豆制品等;每天补充维生素D 800—1000IU,促进钙吸收;适当力量训练如靠墙蹲、弹力带练习等,刺激肌肉生长。要想了解自己是否有肌少症,不妨做以下小测试:双手拇指食指环绕小腿最粗处能完全圈住,可能提示肌肉量不足。《国民营养计划2017—2030》强调了营养的重要性,将营养在疾病治疗中从“辅助治疗”上升为“营养治疗”。老年人在营养师医生指导下,选用营养补充剂,从而满足全面的营养补充需求。

需强调的是,老年人每年做一次全面体检,包括骨密度、心肺功能等专项检查。子女要多关心父母的饮食起居,鼓励他们参加社区健康活动。老年健康需要全家共同守护,用科学知识为晚年生活保驾护航。
章葇