

今天是“世界更年期关怀日”。女性在 45 岁到 55 岁之间,男性在 50 岁到 60 岁之间,常会在生理和心理上发生一系列变化,较为严重就形成了疾病。可怕的更年期综合征,能带来 1000 多种不舒服,给人们的生活工作带来不小的影响,让我们一起关爱更年期患者。

■记者 张贞林

男人也有更年期

工作压力大, 女子 35 岁进更年期

今年 35 岁的王女士从事营销策划工作, 压力非常大。这一年多来, 她几乎每周平均加班两三次, 通常忙到凌晨一两点才能睡觉。

从 5 月份开始, 王女士发现自己的月经周期不稳定, 动不动一两个月不来。前几天, 王女士发现月经又不正常, 这才到太和医院妇产科中心就诊。

“近几个月来, 经常感觉身体一阵阵潮热, 心慌, 晚上也睡不好。”王女士说, 她回家了情绪也不稳定, 为一点小事, 就和老公吵架。

医生说是更年期综合征, 给王女士开了药。她吃了一周后, 身上不再潮热, 发脾气的次数减少, 症状逐渐缓解。

太和医院妇产中心主任张春莲表示, 现代职业女性竞争激烈, 长期精神压力大, 会引起植物神经功能紊乱, 影响人体内分泌调节, 导致雌激素分泌减少, 使更年期提前到来。

过度减肥可使更年期提前

张春莲介绍, 在我国, 女性更

期症状的发生率高达 60%—80%。在更年期提前的女性患者中, 绝大部分是知识层次高、生活条件好的职业女性。这些女性由于工作压力大、生活节奏快而影响内分泌, 易出现莫名的烦躁、失眠、月经紊乱等。近几年, 一些工作压力不大、生活优越的女性也提前进入更年期, 原因是过度减肥与盲目锻炼。

市民胡女士, 一年前体重 130 斤。觉得自己很胖的她, 利用午休去健身, 同时为了减肥, 每天早上喝一杯减肥茶, 晚上不吃饭。最近, 胡女士总觉得头晕目眩、耳鸣耳塞, 同时伴有情绪烦躁, 月经紊乱。到医院检查, 结果让她很吃惊, 这是由于她过度减肥导致更年期提前。

张春莲提醒爱美的女性, 强身健体只靠运动不行, 胆固醇和钙摄入量不足, 体内缺乏必要的营养素, 容易导致自身脏器衰老加快。女性不宜过度减肥, 在饮食上应多吃一些豆制品, 如黄豆、豆浆等食物, 或适当补充大豆异黄酮。

男人更年期也“忧郁”

更年期, 很多人都将其作为女性的“专利”, 其实不然, 男人到了四十不惑的年纪, 细心的家人会发现,

他似乎变得有点陌生。工作中逐渐熟门熟路的他, 在家里却会疲惫、低落或易怒, 这是怎么回事? 实际上, 和女同胞们一样, 到了这个年龄的男士们也进入了更年期。

太和医院内分泌科主任李雪峰说, 男性更年期症状主要是荷尔蒙失调导致的。和女性相比, 男性的更年期更为漫长, 从 40 岁至 60 来岁, 往往可长达 10 多年甚至 20 年之久。尽管男性更年期综合征患者的生理和心理变化大多不算剧烈, 但表现出来的症状却更复杂。

哪些男性容易进入更年期? 李雪峰说, 长期从事教师、IT 业、文案等职业的人比较容易提前进入更年期。此外, 很少锻炼身体、以前从事过激烈的体育运动却突然终止者, 也容易进入更年期。而那些从事体力劳动或经常锻炼身体的人, 更年期来得较晚。

李雪峰提醒, 男性过了 40 岁, 首先要学会稳定情绪, 消除顾虑和疑虑, 放宽胸怀。另外, 室外的活动锻炼可以使大脑皮层运动区兴奋, 思维部分受到抑制而得到休息。同时还要注意休息, 消除疲劳, 使人体各种生理机能及神经系统调节到最佳状态, 以预防或减轻更年期的各种症状。



链接

更年期自我调节法

- 1、每天快走 20 分钟, 走的时候心率要比平时静息时的心率高 20%, 比如平时每分钟心跳 80 次, 锻炼后提高到每分钟心跳 96 至 100 次。
 - 2、两只手各拿一个装满水的矿泉水瓶, 一边走, 一边甩胳膊, 让身体觉得每个器官都参与运动, 经常这样锻炼, 能减缓人衰老的脚步。
 - 3、深呼吸, 缓慢而深长地呼吸。比如潮热盗汗, 烦躁的劲儿上来了, 先要安静地待着, 然后深呼吸, 同时可以喝点凉白开。这些生活细节对改善症状都很有效。
 - 4、少吃盐, 女性到了四五十岁的时候, 身体是脆弱的, 其中就包括血压的波动, 会忽高忽低, 这个时候要清淡饮食, 盐多了会增加日后患高血压的危险。
- 中年人应保持积极向上的乐观情绪, 充分认识自我, 接受现实, 同时要把重心向家庭倾斜, 多体验家庭生活的乐趣。给孩子创造条件, 让他们去做。另外, 工作中的困扰也应及时和家人交流, 争取他们的理解和支持。事实表明, 家人之间的相互关心和爱护, 对人的心理健康十分重要。

讲文明树新风 公益广告

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我学习 我践行

社会主义核心价值观

十堰市文明办制 十堰日报社宣