



男性更年期问题不可忽视

说起更年期,许多人觉得那是女人的事。其实不然,男人也有更年期。专家指出,男性到了 45 岁后,常常会因为激素水平的下降而出现更年期的症状。国外调查发现,男性 40 岁后,大约有 16% 的人开始出现更年期综合征的症状;50~60 岁时,这一比例扩大到 36% 左右;而到了 60 岁以后,大约有 80% 的男性或多或少都会有一些更年期综合征的症状。

然而,绝大多数更年期男性对人生这一时期了解太少或根本不了解,因而在出现多汗、心慌和阴茎勃起不坚等情况时,男人多会选择默不作声,没有勇气去看医生,但会在心里产生忧虑和恐慌。这种意料之外的生理和心理变化而引起的过分关注和忧虑,常常是具有破坏性的。此时若没有一个善解人意的配偶,这些问题更会加重男人的心理负担,从而产生明显的性挫败感和完全性的勃起功能障碍,甚至可以成为诱发生活危机的导火索。

体力关: 易疲劳,精力不济

建议:经常锻炼,保持身体活力

日本一项研究总结出几种易得男性更年期综合征的职业:银行职员、教师、建筑师、企业中坚人士等。另外,从事脑力劳动而很少锻炼身体的人,或以前从事过体育运动却突然终止者,更容易出现更年期综合征的症状。其中,体力下降是典型表现之一。

45 岁的徐先生就是不怎么热爱运动的“懒人”,从来不愿意去做运动。今年以来,他常常感觉体力下降,容易疲倦、乏力,因而更加不爱外出做运动,一下班就喜欢宅在家里。

当然,还有男性会感觉运动能力的降低,稍一运动就感到腰酸腿软,比如散步、爬山没有以前走得远,搬重物比以前费劲了等。

专家建议:

中老年男性出现体力下降是一种普遍存在的现象,也是自然衰退的规律。但也有不少中年人能保持好身材和充沛体力,而这与坚持锻炼有关。因而,保持规律的生活方式,经常参加一些户外活动,有助提高身体的活力,避免体力下降。

心理关: 爱发脾气,性情突变

建议:关心宽容,家人多宽慰

与女性一样,男性更年期也常常伴随一系列精神心理状态的改变,甚至影响与家人或同事的关系。

上大一的思思发现爸爸最近像变了一个人,爱发无名火,脾气暴躁(以前他绝对不是这样的),一点不如意就埋怨和责怪,这种情况已经持续了好几个月了。

其实,更年期的男人常会变得非常敏感、急躁,一旦遇到不顺心的事情就发脾气。他们可能会出现压抑感,记忆力、思考力和集中力减退,对周围的事物不感兴趣,工作能力下降。睡眠不安稳、失眠,身体出现说不清楚的麻木、刺痛感,或者头晕心慌、四肢发凉、全身疼痛、耳鸣、眼花等,体检却没有器质性的病变。常有不安或恐惧、孤独感。做事缺乏自信心,容易纠缠于一些生活琐事。

专家建议:

出现精神症状是否为男性更年期表现,这要做具体分析,因为影响这一阶段精神状况的因素不少,譬如退休综合征也可能有精神上的不适应。建议到医院检查排除可能引起精神症状的器质性疾病。

性欲关: 性生活力不从心

建议:积极寻求医生的帮助

人到中年,性生活“力不从心”是很多男人的难言之隐,甚至影响夫妻关系和感情。其实,这也可能是更年期在作怪。

44 岁的徐先生,近年因性生活力不从心而变得焦虑。他说,自己在 40 岁之前,精力充沛,性生活如鱼得水,满意度很高。如今,却常常在性生活上有挫败感,性生活之后的第二天竟然还觉得头晕乏力,性生活的频率不得不放缓。这种情况让其十分沮丧,几乎对性生活丧失信心。

专家建议:

研究显示,40 岁以后,男子的性快感开始发生明显的变化。在性反应特点上,已经由性器官的强烈感觉转变为全身的感受:①性高潮的频率降低;②两次射精间隔的时间延长;③射精时的喷射力量也大大减弱。

目前治疗性功能障碍有很多方法,在专科医生的指导下,勃起、早泄等都是可以解决的,并不是一件难事。而伴侣的理解也非常重要,当丈夫出现力不从心的现象时,应鼓励他积极寻求医生的帮助,重振雄风。

疾病关: 身体毛病多起来

建议:定期体检以便早期发现问题

更年期,是身体由盛而衰的转折点。有的男性几年不见,明显衰老——脸上开始长斑,皮肤和肌肉开始松弛,身体发福,逐渐变成了一个老头。

当男性步入更年期,其身体各脏器也容易出现器质性疾病,比如高血压、冠心病、恶性肿瘤等都容易在这个年龄段高发。上面的疾病还容易与男性更年期综合征的症状混淆,甚至耽误疾病的诊治。

专家建议:

中老年男性睾酮激素分泌减少,导致身体多系统功能损害,因此,中老年男性一定要密切关注自身的健康状况。一方面,坚持定期检查身体,除了每年的常规体检,必要时可以测定血清睾酮水平。一旦发现血清睾酮显著低于正常指标,就可能是更年期综合征,需要进一步明确诊断,必要时适当采用激素补充治疗。用药一定要在医生指导下应用。

腰围和体重的增加,很可能意味着男性更年期提早来临。在饮食上要注意营养均衡,多吃新鲜果蔬,不要暴饮暴食,要限酒戒烟,这些措施不仅能保护心脑血管,对延缓和减轻更年期症状也有好处。(羊晚)

备孕 别太把监测排卵当回事

都说中国人急躁,生孩子的事也不例外。一旦决定了要生孩子,开始备孕,就恨不得第一月就“中招”,否则就跑去问医生:“我怎么怀不上?”不少都市白领在网上自学成才,用量基础体温、看排卵试纸的方法来监测排卵,一旦测到排卵立即同房。妇科专家指出,大多数备孕的人其实都不需要做排卵监测,因为现有的监测方法本身并不准确,而且排卵后同房,使得性生活变得非常“功利”,夫妻双方没有乐趣只有负担感,这样反而不利于怀孕。

白领备孕,监测排卵成潮流

都市备孕白领中,监测排卵的现象非常普遍。通常使用的方法有:测算排卵期、观察白带变化、测量基础体温、看排卵试纸。排卵试纸的原理是在女性每个月经周期,尿液中的黄体生成激素(LH)会在排卵前 24~48 小时内出现高

峰值,使用排卵期试纸能较为准确地检测出 LH 的峰值水平。一旦测到两条杠,就可以在排卵当天同房。

还有些心急的女性甚至跑到医院通过 B 超来监测排卵,卵泡一般情况下约 2~3 毫米,接近排卵日时会逐渐增大,在排卵日的前 2 天可达到 18 毫米,排卵当天会增大至 20 毫米以上。观察日如果正好是排卵日,有时甚至可以在超声波上看到卵泡破裂。

让很多白领失望的是,尽管她们的排卵监测功课做得非常到位,夫妻俩也没有生殖健康问题,可就是迟迟怀不上。

最佳的同房时间是排卵前

专家说,监测排卵看似很科学,但也并不像大家想象的那么精确。以白领使用最多的排卵试纸为例,试纸的质量及敏感性、女性的心

情以及环境的诸多因素,都可能影响监测结果的准确性。

另外,大多数监测排卵的方法都是当已经排卵了才能监测到,其实最佳的同房时间是排卵前,因为一般卵子排出后生存的时间大约为 24 小时,而精子进入女性阴道,在生殖道可以存活 48 到 72 小时,并且精子到输卵管需要一定的时间,如果等到排卵了再同房,可能会错失最佳时机。这是几乎所有监测排卵方法的局限性,也是许多女性监测排卵后立即同房没有成功的原因之一。

多数人其实没必要监测排卵

其实如果没有排卵障碍问题的话,大多数备孕的人群是不需要监测排卵的。月经不调,医生给你促排卵治疗;两地分居的,需要做人工受精或者试管婴儿的人,才有必要进行排卵

监测。在门诊,有刚结婚 1 个月没怀上就来咨询为何怀不上的,有没避孕 3 个月或者半年就要求看不孕的。其实,正常健康男女在不避孕的情况下,半年内怀孕的占 50%。所以即使半年没怀孕,你也要知道有一半人和你是一样的。在接下来的半年里,又有 30% 左右的人能怀上,所以即使 1 年还没怀孕,还是有 20% 的人和你是一样的。剩下的 20% 的人在一年后怀孕。医学上给“不孕症”的定义是不避孕 1 年没怀上。

把监测排卵当负担,不利怀孕

许多心急的夫妻密切监测排卵,每个月的受孕机会不想错过。有的夫妻是平时让丈夫憋着,到排卵这两三日才同房,美其名曰“集中火力”;有的妻子一旦监测到排卵,无论老公在哪里,哪怕在外地出差,也立即买张飞机票追去。监测排卵常常让性生活变得非常“功利”,非但没有任何乐趣可言,甚至变成了任务、负担,反而不利于怀孕。如果开始准备怀孕,可以像以往一样大胆、自然地享受夫妻之间性事的乐趣,唯一不同的是不用安全套。(新华)