别把中年不适只当“年纪大了” 男性也会遭遇更年期

舟山医院泌尿外科副主任医师姜应传：熬夜酗酒、肥胖超重人群更易中招

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛



“医生，我最近夜尿增多，还尿不尽。夫妻之间也提不起兴致，动不动就累，我这是怎么了？”近日，在舟山医院泌尿外科，40多岁的市民陈先生（化名）一脸苦恼。舟山医院泌尿外科副主任医师姜应传为他查了睾酮，发现远低于正常值。

“这是得了迟发性性腺功能减退症，也就是俗称的男性更年期。”姜应传解释，很多中年男性感觉浑身莫名难受，总觉得是工作压力太大，还常把失眠、疲惫、情绪低落、夫妻生活质量下降等表现简单归为“年纪大了”，选择默默硬扛。他提醒，这是一种可检查、可干预的健康问题，切莫讳疾忌医。

男性更年期 40到70岁高发

虽然都叫更年期，但男性和女性的更年期从发病机理到外在表现，差别其实非常大。

女性更年期有一个十分明确的标志性信号，那就是绝经。女性到了一定年纪之后，卵巢功能快速衰退，雌激素断崖式下降，身体会在较短时间内爆发出各类更年期症状，变化感受十分明显，自己和家人都容易发现。

反观男性，并没有类似“绝经”这样一目了然的生理节点。“男性主要雄性激素睾酮，不会在某一个年龄段暴跌，而是随着年龄增长一年一年缓慢、持续地下降。”姜应传介绍，整个发病过程悄无声息，症状时轻时重、断断续续，很多人好几年都察觉不到是激素出了问题，只当是单纯劳累，“正因为有这样的隐匿性，很多男性意识不到自己生病了。”

当然，男性更年期并非人人都会出现。“在我的泌尿外科门诊，几乎每周都会遇到一两位受该问题困扰的患者。”姜应传告诉记者，男性更年期一般在40到70岁群体中高发，但也只有5%—7%的人会出现明显临床症状。受现代社会压力大、作息紊乱等因素影响，如今发病年龄已出现年轻化趋势。

哪些男性更容易中招？一般来说，45岁以上的中老年男性，年龄是最主要的诱因，随着年岁增长，睾丸分泌睾酮的能力自然下降，患病风险逐步升高。而长期拥有不良生活习惯的男性，长期熬夜通宵、大量抽烟酗酒、久坐不动、几乎不参与体育锻炼，这些不良习惯也会加速身体机能损耗，加快睾酮水平下滑，甚至让更年期相关症状提前找上门。

除此之外，肥胖超重人群也需要格外当心，内脏脂肪过高会干扰雄性激素合成；患有糖尿病、高血压、高血脂等慢性基础疾病，也会影响内分泌功能；长期背负巨大精神压力，常年精神紧绷、过度透支身体，同样会成为诱发男性更年期的推手。

“很多中年男性身上同时叠加多种危险因素，身体接连出现各类不舒服，却统统简单归为‘人到中年身不由己’，就这样错过了早期发现、早期调整的最佳时机。”姜应传说道。

读懂身体预警信号 拖延不治暗藏诸多隐患

男性更年期的症状并不单一，会波及精神情绪、躯体体能、生殖性功能好几个系统，表现分散，很容易和别的疾病混淆。

精神情绪层面，最常见的是持续性的疲惫乏力，明明没有干重活，却总觉得浑身提不起劲；白天昏昏沉沉总想睡觉，到了夜里又陷入失眠，入睡困难、夜里频繁醒来、多梦，睡眠质量很差。情绪上变化也很突出，一点小事就容易烦躁发火，也会莫名情绪低落，以前感兴趣的爱好现在提不起兴致；记忆力减退，注意力很难集中，做事容易走神。

身体躯体方面，会明显感觉体能大不如从前，肌肉力量下降，同样的运动恢复时间变得更长；身体脂肪悄悄增加，肚子越来越大；还会间断出现潮热出汗，莫名一阵浑身发热出汗，腰腿关节酸痛，经常腰酸乏力。生殖性功能方面的改变也较为典型，主要表现为性欲减退、性功能下降，这也是很多男性最不愿意向外人提起的症状。

“很多人觉得自己就是老了、累了，熬一熬、歇一歇就能过去，结果一拖再拖。”姜应传介绍，如果长期放任不管，激素持续失衡，会带来不少实实在在的健康后果；长期反复的情绪低落烦躁，会大大提升焦虑、抑郁的发病风险，严重时会影响正常人际交往；体能持续衰退，会拉低日常工作与生活质量；激素长期异常会加快骨量流失，诱发骨质疏松，无形中提升骨折风险；同时还会扰乱糖脂代谢，让原本就有的高血压、糖尿病、高血脂等基础慢性病变得更加不好控制。

此外，身体带来的改变还容易让男性产生自卑、自我否定的心理，夫妻之间沟通变少，进一步影响夫妻感情与家庭和睦。

做好日常预防 科学治疗不必惧怕吃药

对于男性更年期，优先做好日常预防远比发病之后再治疗更重要。健康的生活方式，是守住中老年男性内分泌健康的根基。

运动方面，姜应传建议不能只做散步这类有氧运动，也要搭配适度力量训练，帮助维持肌肉量，有利于维持体内睾酮正常分泌。“游泳、撸铁、跑步、爬楼梯都是不错的运动方式，建议每周2到3次力量无氧运动，搭配每周2小时左右有氧运动。”

饮食上荤素搭配均衡，减少高油、高糖、高盐食物摄入，远离腹型肥胖。同时尽量戒烟限酒，酒精和烟草都会损伤内分泌功能；尽量不要熬夜，保证每天充足睡眠，不要长期透支身体。

精神心理调节同样不能忽视。中年阶段开始来自家庭、事业的双重压力很大，要学会自我疏导，多和家人朋友倾诉沟通，不要把所有压力闷在心里。

一旦经过医生确诊患上男性更年期，也不必过度恐慌焦虑。“只要遵医嘱，规范治疗就能得到良好控制。”姜应传介绍，症状比较轻微的患者，不一定需要药物介入，单纯依靠调整作息、改善饮食、坚持运动，身体就可以得到明显改善。症状较重、已明显影响生活的人群，则需由医生综合激素水平、身体基础条件来判断是否用药。部分患者经过规范药物干预，体内激素调整恢复平衡之后，可在医生指导下逐步减量，甚至停药。

“千万不要自行在网上购买来路不明的壮阳、激素类保健品盲目服用，私自乱补激素会给肝脏、心血管带来不小的安全隐患，反而得不偿失。”姜应传呼吁广大中老年男性，正视男性更年期这一健康问题，做到早识别、早评估、科学干预，护好自己的中年身体健康。