

耿志明 黄家桓 编著

医生告诉你： 男性也有 更年期

——男性更年期保健 160 问



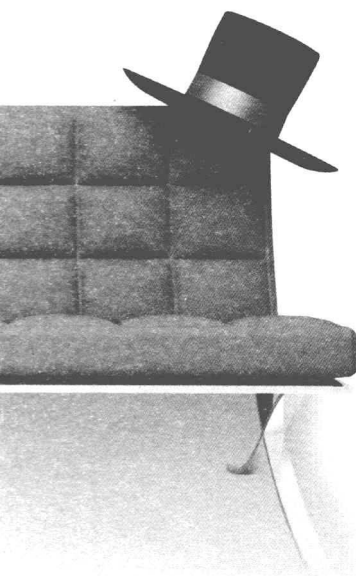
- ◆ 什么是男性更年期综合征
- ◆ 哪些男性容易发生更年期综合征
 - ◆ 如何推迟衰老？怎样做到“老而不衰”
- ◆ 注意更年期高血压病
- ◆ 要注意常见肿瘤的早期信号
- ◆ 有哪些有效治疗更年期综合征的饮食

中国出版集团
中国科技出版社
中国优秀出版社

医生告诉你：
**男性也有
更年期**

——男性更年期保健**160**问

耿志明 黄家桓 编著



广东省出版集團
广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

医生告诉你: 男性也有更年期: 男性更年期保健160问 / 耿志明, 黄家恒编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5359-5556-2

I. ①医… II. ①耿… ②黄… III. ①男性—更年期—保健 IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第133281号

项目策划: 古玉

责任编辑: 谢慧文

封面设计: 友间文化

责任校对: 陈雁

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 6.5 字数 150千

版 次: 2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

定 价: 15.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

根据人体一生的生理功能的变化规律，无论男女都必须经过一个生理逐渐衰退的过程，这个衰退过渡期是更年期阶段。然而有些人在度过这段时期时显得十分不顺利，因此就出现了更年期综合征。

随着经济的发展，社会的进步，人们的生活和工作节奏更加紧张，因此更年期综合征的发生率显著增加。由于患此综合征的人数不断增加，由此而产生的各种问题已影响到社会的各个方面，因此，目前世界各国医学界对更年期综合征的研究和防治已越来越重视。近年来男性更年期综合征已逐渐被人们所认识，并引起了临床医生的重视。鉴于以上理由，本人编写了《医生告诉你：男性也有更年期——男性更年期保健160问》一书。

本书力求用通俗易懂、简明实用的文字，介绍了男性更年期的生理、心理、性知识、临床表现、诊断方法以及行之有效的中西医治疗、预防方法、饮食调养等。

希望通过阅读本书，使读者对男性更年期综合征有一个正确的认识，做到防患于未然，而患者能在医生指导下尽快战胜疾病，恢复健康。

耿志明

目 录 Contents

概 述 / 01



- 什么是更年期 / 02
- 男性也有更年期吗 / 02
- 男女性更年期有什么区别 / 04
- 如何正确认识更年期 / 06
- 更年期综合征的发生与哪些因素有关 / 07
- 什么是男性更年期综合征 / 07
- 如何诊断男性更年期综合征 / 08
- 为什么不是人人都会患更年期综合征 / 09
- 哪些男性容易患更年期综合征 / 11
- 更年期综合征为什么女性多于男性 / 12
- 中医如何辨证分型更年期综合征 / 14

生理与心理 / 17



- 生理机能减退有哪些表现 / 18
- 如何推迟衰老？怎样做到“老而不衰” / 18
- 皮肤有哪些衰老表现 / 19
- 面部有哪些老化现象 / 20

五官（眼部）有哪些老化现象 / 21
心血管有哪些老化现象 / 22
消化器官有哪些老化现象 / 23
泌尿器官有哪些老化现象 / 24
生殖系统会发生哪些变化 / 25
内分泌有哪些变化 / 26
神经器官有哪些变化 / 27
骨骼组织有哪些变化 / 28
更年期有哪些特征 / 29
影响更年期的因素有哪些 / 30
男性更年期被称作什么 / 31
更年期发病情况如何 / 31
部分雄激素缺乏有哪些表现 / 31
缺乏雄激素的精神心理症状有哪些 / 33
部分雄激素缺乏性功能有什么变化 / 33
如何评估缺乏部分雄激素的健康状况 / 34
雄激素缺乏需要雄激素替代治疗吗 / 35
更年期进行激素替代有哪些好处 / 35
他为何变得“倔强”不堪 / 36
什么是紧张和紧张综合征 / 37
紧张对中年人、老年人有什么危害 / 38
注意更年期早老年性痴呆的发生 / 39
注意更年期精神病 / 40

- 什么是更年期抑郁症 / 41
- 更年期类偏执状态有什么症状 / 42
- 什么是更年期神经官能症 / 43
- 什么是更年期疑病症 / 45
- 什么是更年期焦虑症 / 45
- 什么是更年期强迫症 / 47
- 心理变化的特点有哪些 / 48
- 测定心理健康的十大标准是什么 / 50
- 保持心理健康对更年期综合征重要吗 / 52

更年期与性生活 / 54



- 更年期有哪些性心理表现 / 55
- 更年期也需要性生活吗 / 56
- 更年期和谐的性生活有哪些好处 / 56
- 更年期性生活应如何安排 / 58
- 更年期性生活应注意哪些问题 / 59
- 更年期应注意的性卫生有哪些 / 60
- 为什么会出现不射精现象 / 62
- 为什么要克服更年期性障碍 / 63
- 如何治疗更年期性功能障碍 / 64
- 切除性腺会对性生活产生忧虑吗 / 65
- 更年期还需要避孕吗 / 66

更年期综合征 的临床表现与 诊断 / 68



- 更年期综合征的症状有哪几个方面 / 69
- 骨质疏松症的临床表现有哪些 / 70
- 会出现骨质疏松症吗 / 71
- 为何更年期男性心血管病的发生率要高 / 71
- 为什么高脂血症患者容易出现冠心病 / 73
- 应注意更年期高血压病 / 74
- 高血压有什么特点 / 75
- 高血压有哪些症状 / 76
- 冠心病发生的特点有哪些 / 79
- 要特别注意更年期糖尿病的早期症状 / 81
- 糖尿病并发冠心病的几个特点 / 82
- 痛风是更年期吃出来的怪病吗 / 84
- 为什么容易发生便秘 / 85
- 更年期是男性前列腺癌的好发年龄吗 / 86
- 要注意更年期常见肿瘤的早期信号 / 87
- 皮肤病的发病情况如何 / 88
- 为何容易发生水肿 / 90
- 为什么容易发生脑中风 / 91
- 脑中风有哪些病变 / 93
- 更年期综合征的发生与哪些因素有关 / 95
- 更年期综合征需要与哪些疾病鉴别 / 96

更年期综合征的 保健治疗 / 98



- 能缓解各种症状的药物有哪些 / 99
- 如何用谷维素治疗更年期综合征 / 100
- 怎样治疗更年期综合征 / 101
- 冠心病如何治疗 / 103
- 冠心病的饮食调养 / 104
- 怎样防治肥胖症 / 106
- 肥胖的中医调治 / 108
- 为何高血压要选用长效降压药 / 111
- 为何服用短效降压药会晕厥 / 112
- 高血压的中医食疗 / 114
- 便秘的泻剂治疗效果怎样 / 115
- 便秘的中医食疗 / 116
- 如何治疗水肿 / 117
- 水肿的中医食疗 / 118
- 骨质疏松症如何治疗 / 119
- 骨质疏松症的中医食疗 / 121
- 发现脑中风患者应如何急救 / 122
- 防治失眠的有效方法有哪些 / 124
- 失眠可经常服用安眠药吗 / 126
- 精神疾病如何治疗 / 127
- 如何治疗抑郁症 / 128
- 如何治疗神经官能症 / 130
- 怎样治疗焦虑症 / 131

- 更年期综合征雄激素治疗有哪些原则 / 132
- 维生素E是更年期抗衰老药物吗 / 134
- 中医怎样辨证治疗男性更年期综合征 / 135
- 治疗心绞痛的常用中成药有哪些 / 137
- 高血压眩晕如何调治 / 140
- 具有降血糖作用的补益药有哪些 / 141
- 滋补强壮中药有哪些 / 144
- 服用人参有什么好处 / 145
- 更年期综合征可以预防吗 / 146
- 怎样预防更年期综合征 / 148
- 预防心血管疾病有哪些重要措施 / 149
- 为何阿司匹林是预防心血管病妙药 / 150
- 为何藏红花是预防心血管疾病的良药 / 151
- 应如何预防冠心病发作 / 153
- 如何预防高脂血症 / 154
- 怎样预防脑中风 / 155
- 如何预防癌症 / 157

生活起居与饮食调养 / 159



- 应如何合理安排生活起居 / 160
- 应如何合理安排文体活动 / 161
- 怎样安排好更年期的生活内容 / 162
- 更年期应如何饮食 / 163



- 为什么要注意合理进食早餐 / 165
- 为什么要多吃有祛病延年的食物 / 166
- 应如何选择食用新鲜蔬菜 / 170
- 排除体内“垃圾”的食物“扫帚” / 172
- 有哪些有效治疗更年期综合征的饮食 / 173
- 高血压病患者的日常饮食宜忌有哪些 / 174
- 高血压病患者的生活应如何调理 / 176
- 冠心病患者如何选择饮食 / 177
- 头痛应注意的日常饮食调理 / 179
- 急性期痛风患者的饮食宜忌有哪些 / 180
- 便秘的日常饮食应如何调理 / 182
- 肥胖者怎样安排一周食谱 / 183
- 如何安排运动减肥 / 185
- 如何饮食调治中老年人糖尿病 / 186
- 牛奶是改善“贫钙”的首选食品 / 188
- 如何采取运动方法治疗肩周炎 / 189
- 更年期前后应怎样保护皮肤 / 191
- 有哪些防止癌症发生的“清规戒律” / 193
- 癌症治疗期间怎样调理饮食 / 196



概 述

- 男性也有更年期吗
- 什么是男性更年期综合征
- 如何诊断男性更年期综合征
- 哪些人群容易患男性更年期综合征
- 中医如何辨证分型更年期综合征

什么是更年期

人类由中年阶段步入老年所经历的一个特定的阶段，称为更年期。这是人体由成熟走向衰老的一个必经过渡阶段，是生理功能发生退行性变化的自然现象，也是人体进入老年阶段的前奏曲。

人的一生，由生命开始到衰老死亡，要经过3个大的阶段，即童年和青少年时期、成年时期、老年时期。在这3个大的阶段中，又有两个转化时期，一是由童年步入成年的发育期，称为青春期；二是由中年踏入老年之时的过渡期，称为更年期。

更年期主要表现为人的内分泌功能减退或失调，最突出的是性腺功能的变化。这一变化或轻或重都会引起体内各系统一系列的平衡失调，使人体的神经系统功能与精神活动状况的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应力下降，对各种精神因素和躯体疾病都比较敏感，以致出现情绪波动，感情多变，并可诱发多种疾病。

男性也有更年期吗

根据人体生理功能的衰退变化规律，无论男女都必然要经过

一个生理逐渐衰退的过程，最后进入老年阶段。这个衰退过渡期就是更年期阶段。因此，女性有更年期，男性也不例外。

男性的更年期，在生理及体征上的变化，不像女性那样明显，如男性的生殖器官睾丸的功能也有逐渐降低的变化，但并非导致最后完全丧失功能。在性生理方面主要的变化是睾丸产生精子和分泌雄性激素的功能低下。有资料表明，男性40岁以后的睾丸生成的精子数量，明显低于40岁以前的睾丸生成的精子数量。但是即使男性到了老年，依然还有产生精子的现象，因此，古稀老人获子也不足为奇。曾有报道，一位94岁老人喜得贵子。但是老年人的睾丸产生精子的能力较以前已大大减弱。不仅如此，在睾丸产生精子的同时，睾丸所分泌的雄性激素睾丸酮的水平也是逐渐降低，这种变化与睾丸分泌睾丸酮细胞（雷氏细胞）数目的减少有关。因此，男性的生殖器官睾丸的功能，同样有一个逐渐衰退的过程，只是不会完全丧失功能，这与女性更年期性腺、性激素的变化有着根本的区别。性腺功能衰退虽可以认为是男性更年期的主要原因，但不是导致更年期机体改变的唯一原因，从生理角度而言，45岁后男性体力确实已由旺盛渐渐开始衰退，睾丸功能日趋下降，虽然衰退的速度较女性缓慢得多，但他们确实也进入了更年期。正因为如此，由中年步入老年的男性，虽然几乎没有女性那样明显的不再排卵、绝经、生育能力丧失的标志，以及伴随出现明显的植物神经功能失调的症候，但是这个时期的男性，同样会出现许多生理上和心理上的变化。

男女性更年期有什么区别



更年期是从性腺功能开始衰退到完全终止之间的转变时期，无论男性还是女性都会有更年期。男、女之间由于生理特征的不同，更年期的表现也有一定的区别。主要表现为：

1. 发病率

更年期男女激素水平虽然都有下降，但男性不像女性那样有明显的绝经期及激素分泌完全停止的生理现象。这一阶段，男女二者心理变化表现也不尽相同。因此，男性更年期综合征的发生率较女性相对低，前者常不足10%，而后者往往达10%~20%，有的统计还要高些。

2. 发病年龄

睾丸功能衰退较卵巢的衰退缓慢，男性更年期综合征出现约比女性晚8~10年。同时男性病程一般也较女性缓慢，症状相对较轻，严重的病例不多。

3. 症状表现

尽管男女性更年期综合征的表现皆较错综复杂，但两者症状表现各有不同。女性以潮红、多汗等心血管方面的症状及精神情绪方面的症状表现较突出；而男性则多以性功能障碍以及乏力，甚至出现消化功能障碍等症状为主。

4. 症状持续时间

女性症状持续时间相对较男性症状为长。

5. 对激素治疗的反应

对男性进行口服雄激素补充治疗，其效果一般不如女性的雌激素口服治疗，或比女性雌激素和孕激素联合治疗效果一样差。

由于男性睾丸具有保持旺盛期较长、衰退期较慢的特点，男性更年期出现较晚，症状大多不明显，转变期中没有明显的不适感觉，大部分人不知不觉地度过了更年期，常被人们所忽视。由于男性性腺功能衰退过程不像女性那样有明显的标志，因此，从中年步入老年的男性，没有女性那样明显的自主神经功能失调的症状。男性更年期的先兆主要为心理功能减退，体力逐渐衰退，思想不集中，常常感到力不从心，需要更多的时间休息，自信心下降，并且自我觉察到性功能下降，出现功能障碍。由于男性睾丸衰退速度较慢，因此，男性的衰老速度会比女性缓慢得多，更年期症状一般在55~60岁发生，比女性晚10年左右。

女性更年期的先兆或早期症状比较明显，且有特征，首先是月经的改变，然后是女性第二性征的萎缩和生殖器官的退行性变化，绝经是女性更年期独特的里程碑。女性的生理周期是以规律性的阴道出血为外在表现，因而女性进入更年期后，其症状表现得更为明显、直观。研究表明：50岁以后的妇女，几乎没有什么卵泡活动，性激素分泌也呈进行性下降，并逐渐丧失生育能力。周期性排卵一般持续到40岁左右，以后逐渐进入更年期，年龄一般都在45~55岁之间。



如何正确认识更年期



更年期是人生从成年向老年过渡的时期，包括壮年末期和老年的早期，可持续10~20年，是生命活动的正常规律。自然界的一切生物都存在生、长、老、死的规律。对人类而言，更年期是指成年进入老年之际的过渡时期。在这期间人体的主要表现为内分泌减退或失调，尤其突出的是性腺功能的变化，由此而引起一系列平衡失调或呈现低水平的平衡，导致对环境顺应能力的下降，对外界致病因素敏感性提高，出现情感上的不稳定和易诱发多种疾病的发生。该时期也是人类在心理、生理、工作与事业等方面的重要过渡阶段与转折点。

更年期并不是都会合并有症状，若发生了种种不适，就叫做更年期综合征。在更年期出现一些不正常的感觉还是相当普遍的，但绝大多数人通过神经与内分泌系统的自身调节及适宜的保健服务都能顺利度过，并可推迟老年期的到来。

更年期不是衰老之年。我们要把更年期看做是人生旅途的必经一站，是一个极自然的过渡。虽然进入更年期，身体已有了一定程度的退行性改变，但生理功能的衰退只是身心变化的一个方面，不是全部。孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲不逾矩。”可见古人已认识到人的智力、心理的成熟并不同步于生理的生长和衰退。相反，40~60岁是人生智力活动的高峰时期，是为社会作出贡献的黄金时期。