

父亲节将至，北京协和医院开出男性更年期“综合处方”

这样应对爸爸们的“愤怒”

□ 马琳 李宏军

“更年期”并不是女性在特定年龄阶段的代称，许多医生将与衰老相关的雄激素变化称为“男性更年期”。在此期间，男性也会像女性一样，出现各种不适。父亲节将至，北京协和医院泌尿外科“解泌健康之路团队”推出了改善男性更年期指南，让我们陪老爸一起顺利度过更年期吧。

男性更年期危害不容低估

尽管男性更年期与女性更年期在年龄发生阶段和临床症状方面有许多相似之处，如出汗乏力、骨质疏松、肌肉丧失和认知功能改变等，但由于生理基础、个体差异等因素，男性和女性更年期在发生时间、发展进程和症状表现等方面均有较大差别。

女性更年期一般发生在45—55岁之间，由于雌激素水平突然显著下降，更年期症状明显，这种下降被称为“悬崖式”。男性更年期较女性晚，一般发生在50—65岁之间，甚至在更大年龄段内波动，雄激素水平下降较为缓慢，更年期症状不明显，这种下降被称为“下坡式”，约40%的更年期男性有临床症状。

在我国，很多男性更年期综合征患者辗转于老年科、心内科、骨科、内分泌科、中医科甚至精神科，来协和就诊的重度患者中，极少数伴有轻生倾向和行为。因此，其危害性不容低估。

家庭成员的关爱不可或缺

雄激素部分缺乏是导致男性更年期综合征的重要原因之一，还有众多相关疾病、精神心理、社会家庭、外界环境等因素影响更年期进程。男性更年期的“通关”是一个系统工程，对此，可以参考改善更年期症状的综合处方：乐观的情绪+和睦的家庭生活+适宜的体育锻炼+充足的睡眠+适当

的药物。

摒弃不良的生活习惯，如抽烟、酗酒等，可以减缓睾酮水平下降。通过控制饮食进行体重管理，多食清淡食物，不偏食，餐量合适。但需注意，严格的素食主义并不可取，适当补充一些肉类食物，有助于人体睾酮的合成与分泌，还有利于抵御其他疾病。避免食用刺激性食物，有助于保持血管敏感性，减少血管收缩症状。

家庭的关爱是男性更年期的良药。妻子的体贴和安慰很重要，彼此体谅关怀，找到最佳状态。儿女应尽可能地体谅平时“沉默是金”的老爸，用贴心的话语安慰父亲，耐心倾听父亲的心事。

精神和心理健康需格外关注

作为子女，平时也要关注父亲的身心健康，还要格外重视其精神和心理健康。了解老爸的心理状态特点，做科学敬老爱老的好儿女。

这个阶段，他们的身体功能衰退，大脑及感官功能减退水平各不相同，对刺激较敏感，新事物的接受程度下降；他们喜欢安静、清闲的环境，也更加依赖外界，社会因素更容易且深刻地影响老人；他们也可能变得易怒，容易受外界影响，且需要更多时间才能平息；他们常给人以自私、固执、敏感多疑，甚至孤僻冷漠等印象，容易造成人际关系紧张；他们行动能力减退，但动机水平较高，希望独立，喜欢表达意见，也害怕犯错，遇事常归咎于别人。

虽然男性更年期不像女性那样“来势凶猛”，但也应积极进行自我调节，以便安全顺利地度过这一特殊时期。

（作者均系北京协和医院星原计划“解泌健康之路”科普团队成员）



AI制图

延伸阅读

父亲专属“健康体检大礼包”

□ 李婧

体检重点项目一：心脑血管疾病筛查

选择体检项目时，除了常规的体重、血压、血脂、血糖检查，还应该增加超敏C反应蛋白、脂蛋白a、同型半胱氨酸等辅助风险指标检测。40岁以上人群建议增加可以更直接灵敏地发现血管早期病变的颈动脉彩超。在重要器官检查方面，心脏彩超和心脏核磁可作为普通人群筛查的选项。脑部的评估尽量选择颅脑MRI和MRA，没有辐射又看得更清楚。肾脏可以增加尿微量白蛋白（ACR）检查，能发现早期肾损伤。

体检重点项目二：肿瘤筛查

对于中老年男性来说，肺癌、胃肠道肿瘤、前列腺癌等都是肿瘤筛查的重点。目前比较常用的筛查方式是肿瘤

标记物，包括甲胎蛋白AFP、前列腺特异性抗原PSA、癌胚抗原CEA、CA199以及蛋白电泳检查、铁蛋白检查等。一般从40岁开始，医生会建议增加胸部低剂量CT检查。到了50岁，可考虑增加胃肠镜检查。

前列腺癌是高龄男性较常见的肿瘤，比较有效的筛查方法是血液PSA检查。40岁以上男性做超声检查时，大多数都会有前列腺增大的情况，但决定是否需要治疗的关键因素不在于增大的绝对值，而是增大的部位是否会压迫尿道，对排尿功能产生影响。因此，决定治疗的关键是症状，即是否有尿频尿急、尿等待、排尿困难，以及夜里起夜次数增多。

（作者系北京协和医院健康医学部副主任医师）

献血与献血浆是一回事吗

□ 陈艾莉

6月14日是世界献血者日，不少人会参与到无偿献血中来。近日，国家卫生健康委发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》，第5条提到“无偿献血，助人利己”，同时也给了官方释义。目前，血液无法人工合成，临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿献血。

同样是通过捐献血液成分来帮助

他人，此前，“献血浆”事件也曾引起广泛关注。那么，献血与献血浆是一回事吗？

献血与献血浆有所不同

血液的主要成分为血细胞和血浆。血浆约占血液总量的55%。献血和献血浆都是通过捐献血液成分来帮助他人的重要方式，但两者有很大区别。

一是成分不同：献血一般为献全血，包含红细胞、白细胞、血小板和血浆的混合物；献血浆则是只捐献其中的血浆成分，主要包含水、盐、酶、抗体和其他蛋白质。

二是采集方式不同：献血为直接采集，后期会在实验室中分离成不同的成分（红细胞、血浆、血小板等）；献血浆是借助单采血浆机采集血液中的血浆部分，将其他成分回输给捐献者。

三是采集量和频率不同：单次献血为200—400毫升，两次间隔不低于6个月；单次献血浆不能超过580毫升，两次

间隔不得低于14天。

四是用途不同：全血或其制备的成分血一般用于临床输血和急救治疗；血浆主要用于制备血液制品和药物。

献血浆的注意事项

献血浆是一种安全、有效且有益的行为，值得鼓励和支持。除了能够帮助他人，捐献血浆能够促进身体新陈代谢，血浆中部分代谢物的排出在一定程度上可降低血脂、血液黏度和尿酸水平，减少体内铁负荷等。需要强调的是，人们通常所称的贫血，指的是血液中缺少红细胞。献血浆一般不会导致人贫血，也不会带来生命危险。然而，捐献血浆还有一些条件和注意事项。

一是捐献者标准：捐献者户籍须在省级人民政府卫生行政部门划定的采浆区域内，年龄范围18—55周岁，个别可延长至60周岁，男性体重50千克以上，女性体重45千克以上。

二是流程要求：献血浆必须到固定

血浆站完成健康体检，包括健康征询、体格检查、血液检测等，各项指标合格后在站内献血浆，整个过程至少需要1—2小时，因此国家规定会给予捐献者适当的误工补贴。

三是频次要求：每次采集血浆量不得超过580毫升（含抗凝剂溶液，不超过600克）；同一献血浆者两次献浆间隔不得少于14天，每12个月的献血浆累计次数不超过24次。

四是注意事项：献血浆后需多补充水分，不宜熬夜和饮酒，并在24小时内避免剧烈运动、高空作业和过度疲劳等。

总结来说，献血和献血浆都能帮助有需要的患者，对于维持医疗资源供应和推动医学研究具有重要意义。此外，捐献者也能通过这些方式对社会和医学进步作出宝贵的贡献，带来身体和心理多方面的益处。

（作者系中国科学院北京基因组研究所（国家生物信息中心）副研究员）



AI制图