

专家档案

吕永良：苏州广济医院主任医师、副教授。苏州市临床重点专科临床精神科和老年精神科学科带头人。擅长精神分裂症、失眠症、焦虑症、抑郁症和双相障碍的药物治疗和心理治疗。尤其对妇女心理障碍和老年精神障碍的诊断及治疗具有丰富的临床经验。

专家门诊时间：周二上午、周五上午、周日上午



更年期不是女人的专利 男人也会中招

心慌，潮热，失眠……女人的更年期，总是会遇到各种症状，但是你知道吗，男人也会有更年期，但是因为症状不尽相同，常常被忽视。

更年期是人从青壮年迈向老年的过渡期，不仅有生理变化，也有心理变化，如果得不到重视，会给人们的家庭生活带来很多困扰。

文 / 本报记者杨星华

1/3 的男性有更年期症状

常听中年男士指着老婆孩子说，“一个更年期，一个青春期，真是没办法。”那语气好像男人没什么事。其实更年期并非女人的专利。

男士不到 40 岁时，脸色红润、肌肉发达，处处表现出阳刚之气；但有些人一过 40，身体状况就急转直下，脸色苍白、啤酒肚隆起、肌肉松软。如果四五十岁的男士还出现身心疲倦、原因不明的心脏病发作、性功能减退等，这就是男性更年期在作怪。

专家介绍，因为男性雄激素水平的减退是渐进的，每年下降 1%—2%，没有类似女性的“绝经期”这一明显的标志，所以不容易引起注意，据统计，有 1/3 的 40—70 岁男士都会出现更年期症状。

每个男士的更年期症状不尽相同，主要有以下 4 大类症状：1、情绪和认知功能障碍，如疲劳、工作能力下降、注意力不集中等；2、性功能减退；3、生理机能症状，如失眠、便秘、骨骼关节疼痛等；4、血管舒缩症状，如多汗、潮热、心悸等。

出现这些症状主要是由于睾丸、脑垂体、下丘脑和大脑皮层之间的作用失去了平衡。进入更年期，男士的雄性激素分泌量开始下降，位于脑垂体上部的下丘脑处于兴奋状态，导致不安、烦躁、心悸、呼吸困难、手足麻木和头痛等症状反复出现。此外，不健康的生活方式（如吸烟、酗酒等）、慢性病、恶劣的生存环境等也容易诱发更年期。

月经周期缩短 预示着女性更年期的到来

而对于女性而言，月经周期缩短，预示着女性更年期的到来。它是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。

更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止 1 年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。

妇女更年期的具体开始年龄很难掌握，只能从一个人的绝经年龄来估算她的更年期开始时间。并且，每个人的更年期持续时间也存在很大差异，长短不一，可持续几个月到数年。根据生理指标的测定，妇女更年期一般在绝经前 10 年左右开始，绝经后 10 年就进入了老年期。

专家介绍，90% 以上的女性都会出现不同程度的症状，影响个人健康和生活质量。

在很多人的印象中，女性在 40—55 岁之间，最容易出现失眠、多梦、盗汗、潮热、烦躁易怒、精力体力下降、记忆力减退、骨质疏松等更年期症状。但是，专家介绍，这些症状其实已经是更年期的后期症状了，从 40 岁开始，更年期的最早症状体现在月经的变化，月经周期的缩短，是最早提示你进入更年期的症状，如果出现这一情况，可以去医院妇科做一个体内雌激素的检测，就能够准确判断自己是否进入了更年期。



专家介绍，对于进入更年期的女性来说，目前安全有效的治疗缓解方法就是激素替代法，根据临床，5—10 年的激素替代，是安全有效的，能够缓解因为更年期激素的变化而造成的骨质疏松、泌尿系统的疾病以及血管动脉粥样硬化等疾病。

饮食清淡，减少更年期反应

那么，对于进入更年期的人来说，应该如何保健，帮助缓解更年期不适呢？

除了要保持精神愉快，生活有规律外，善于吃更会缓解更年期的各种症状。这个时期在饮食宜以清淡为主，减少吃辛辣刺激的食物，可以多用蒸、煮的烹饪方式，少烘、焙、烤、炸食物。

1、控制高脂肪和糖类的摄入

进入更年期后更容易发生肥胖，这是因为内分泌在更年期发生变化，使摄食中枢失调。而随着年龄的增长，人的活动量减少，体内消耗热能随之减少，这容易造成热量过剩引起肥胖。而肥胖又会促使身体动脉硬化症的形成，增加心血管疾病的发病率。所以一定要控制饮食，特别是要控制高脂肪和糖类的摄入，同时保持良好的运动习惯，这能帮助减少心脑血管疾病的发生。

2、多吃鱼虾和豆类

鱼虾所含有的蛋白质为优质蛋白质，而蛋白质关系着我们人体组织的修复以及免疫功能的维持。所以，四十岁以后更应该多摄取这类优质的蛋白质，最好以低脂乳制品类、豆类和鱼虾类为主要蛋白质来源。尤其是女性，豆类中含有异黄酮，这种物质能起到类似雌激素的所用，能缓解更年期不适。

3、多吃蔬果和粗粮

许多富含纤维的蔬菜，如豆芽、萝卜、芋头、海藻、叶菜类、土豆、黄瓜、青椒等，有助于消化液分泌，增加胃肠蠕动，促进胆固醇的排泄。

增强体质，改善更年期的副作用

许多人更年期以后都会出现肥胖的症状，脂肪堆积在腹、臀、髋、大腿等处，严重了

还会出现膝盖等关节疼痛的症状。因此在更年期里，锻炼身体要科学合理、讲究尺度，应该从自己身体的实际情况出发，不能急于求成，更不能盲目“减肥”，否则不仅达不到目的，反而有害身体。

【公益动态】

“懒癌”虽小也要认真对待 全城 30 例甲状腺癌公益手术救助招募

文 / 本报记者杨星华

甲状腺癌号称“懒癌”，很多人认为得了甲状腺癌反正发展得慢，拖一拖也无妨。殊不知这等于给身体埋下了一个炸弹。我国甲状腺癌的发病率 10 年增长近 5 倍，发病增长率位列所有肿瘤第一。

苏州明基医院普外科主任、中国医科大学副教授袁辉刚介绍到，看到体检单上有“甲状腺结节”时，既不要置之不理，也不要过于紧张。因为大部分结节是良性的，对身体健康无碍，而且即使是甲状腺癌，从目前全国的数据来看，其 5 年生存率也达 84%。

甲状腺癌分很多种类型，其中绝大多数是甲状腺乳头状癌，约占甲状腺癌的 90%。早期一般不会有明显症状，大部分甲状腺癌病人是通过常规体检发现甲状腺结节并经过进一步检查而诊断的。甲状腺癌晚期，随着肿瘤的增大或外侵，可能会出现声音嘶哑、吞咽和呼吸困难以及颈部淋巴结肿大。髓样癌还可能伴有面容潮红、心动过速及顽固性腹泻。当甲状腺癌发生远处转移时，根据转移部位的不同，可能会出现头痛、视力下降、咳嗽、咯血、胸痛、腹痛、黄疸、骨痛等一系列不同的表现。如果有上面这些症状，一定要尽快到专科就诊。

哪几类人要警惕甲状腺癌？

袁辉刚主任指出，一类是桥本甲状腺炎患者。据悉，近 20 年来，桥本甲状腺炎并

对于体质较好、平时经常锻炼的人而言，可以选择一些运动量较大的体育项目，如跑步、跳绳、节奏较快的健美操等；体质较差、平时很少锻炼的人，尽量选择太极拳、散步等运动量较小的运动。选择锻炼项目还可以结合自己的生活工作环境，比如经常在办公室伏案工作的女性，要特别注意在工作间歇活动身体，可以做些抬头扩胸运动，放松肌肉和关节，有条件的最好到户外进行锻炼。

此外，更年期的女性应该注意加强提肛肌的锻炼。每天做收缩肛门的动作，可以加强盆底组织的支撑力，避免因雌激素水平下降使肌肉和韧带松弛，进而发生生殖器官的脱垂和张力性尿失禁。

同时，在更年期中更要注意，多培养一下自己的兴趣，也可以多到户外进行活动，例如，可以一起下棋或者是爬山等。这样，娱乐的时间多了，自然闷气的时间少了，这对于更年期的情绪管理来说，非常重要。

发甲状腺癌的患者比以往增加了 3—4 倍。第二类是碘缺乏者。低碘，同样被一些研究认为是甲状腺肿瘤的风险因素，而且低碘相关的是甲状腺癌中恶性度更高的滤泡癌等。第三类是甲状腺癌患者的一级亲属，如父母、子女及兄弟姐妹。甲状腺癌是一种遗传易感性高于乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的癌症，一级亲属中有人患有甲状腺癌，本人的相关风险增加 8—10 倍。他们患病风险可比普通人增加 8—10 倍。

女性患甲状腺癌的比例高于男性，而且高发年龄正值生育期，对此，袁辉刚主任建议，如果明确为甲状腺癌，怀孕之前还是要积极干预、治疗，如果怀孕之后发现，要及时与甲状腺专科医生沟通，密切监测疾病的进展情况，一旦发现苗头不对，果断治疗，避免癌症转移，错失最佳治疗时间。

甲状腺癌公益手术救助行动全城招募 30 例

苏州明基医院日前启动甲状腺癌公益手术救助行动，凡在苏州大市范围内缴纳社保满一年的市民，均可通过该院官方微信报名申请，或向该院门诊大厅服务台咨询。申请人根据坐诊专家的诊断，病情符合手术条件，即可成为此次公益手术救助对象。申请人的医疗费用，除医保报销外，剩余个人自费部分将由公益机构替申请人向指定医院承担支付。