

(上接D02版)



不少男性到中年会脱发,这与雄激素分泌过剩有直接关系。

新京报记者 王远征 摄

女性卵巢也会合成睾酮

■ 不可不知

雄激素对于男性的健康和活力非常重要,但是很多人都不知道其实在女性体内也存在睾酮这类的雄激素。男性体内的睾酮主要由睾丸分泌,那么女性体内的雄激素又是从哪里分泌的呢?

中华医学会计划生育学分会主任委员程利南表示,女性虽然没有睾丸,但是分泌雌激素的卵巢也会分泌一定量的睾酮。另外在肾上腺、脂肪、肌肉等组织也会合

成一定量的睾酮。睾酮和雌激素在女性体内达到一定的平衡,共同作用于女性的各项生理活动。

据了解,雄激素可以让女性的皮脂增多,还会影响到女性的性欲。体内雄激素水平越高,性欲就越强。另外,影响女性骨骼质量的也不仅仅是雌激素,雄激素也扮演了重要角色,患有骨质疏松的妇女血液睾酮水平常常低于同龄健康妇女。

痤疮、闭经可能是雄激素过多

程利南表示,女性体内雄激素水平过高的一个主要原因是多囊卵巢综合征,属于一种遗传性疾病,并且通常在青春期后不久就开始出现症状。女性体内激素不平衡会导致产卵异常,未成熟卵子会留在卵巢,而不是释放进输卵管。囊性卵巢在体内产生和释放过量的雄性激素。

而另一种叫做先天性肾上腺皮质增生症的遗传性疾病也可以加快肾上腺的雄激素分泌,给育龄男性和女性带

来症状。此外,肾上腺和卵巢等部位的良性或癌变肿瘤也可以导致雄激素分泌过多。

由于不同原因,雄激素过多症患者的症状也各有不同,但大多数人身体和面部会有明显毛发增生。女性患者在声音变得低沉同时,乳房还有可能开始萎缩。与多囊卵巢综合征有关的雄激素过多症还容易引起月经异常延长,甚至完全停经。可能会导致女性不孕,并且即使怀孕也有早产的可能。

如果发现自己有雄激素过多的症状,应及时看医生做诊断。通常需要收集血样检查激素水平,并采用成像扫描了解是否存在囊肿或肿瘤。如果在肾上腺或卵巢检测到异常肿块,还需要进行活组织检查确诊是否存在癌变。

【提醒】

检测睾酮浓度只需一个工作日

■ 检测和治疗

男性更年期会给中年男性的生活和工作带来很多不便,但是我国对于睾酮缺乏的知晓率却很低。谷翊群表示,很多处于更年期的男性需要进行睾酮补充的,却不知道定期检测睾酮,更不要说主动治疗了。其实睾酮检测很简单,只需要去医院抽个血,大约一个工作日就可以看结果。医院男科、泌尿外科或内分泌科都可检测血清游离睾

酮,花费大约在30-50元之间。

那么男性大概在什么时候应该主动去医院进行检查呢?何学西表示,睾酮缺乏最容易找上四类人:国家干部、企业家、银行家、IT精英。这些人都有一个共同的特点,正值中年,有一定事业成就,但压力巨大。另外中年男性还可以通过自测的方式判断自己是否需要检测睾酮浓度监测。

补充睾酮应在专业指导下

姜辉表示,目前一些研究发现坚持体育锻炼确实能有效地延缓中老年男子部分雄激素缺乏综合征的发生。

及时补充睾酮是预防男人早衰的重要方法,男性睾酮下降一般在35岁左右,随着年龄增长睾酮会渐行性递减,中年男性通过体外补充和健康的生活习惯对于稳定睾酮十分必要。具体来说,就是当睾酮降低时,要及时补充,并且尽量在晚上十点半前睡觉,因为睡得太晚身体代谢不好,导致体内睾酮降低,对性功能的恢复造成不良影响。而对于老年男性,体质下降、骨质疏松等衰老症状明显时,要适时补充睾酮,避免导致健康恶化。

就像目前雌激素治疗已经被认为是女性更年期治疗的主要方式一样,一些男性也需要补充雄激素来解决更年期问题。何学西表示,在专业的指导下补充睾酮,可有效改善中年男性最为困扰的性欲减退问题,并对抑郁、失眠、情绪不稳、骨质下降等症状有改善作用,同时也有利于心、脑等重要器官的正常运转,对男性的远期健康有积极的作用。

目前,睾酮的补充方法大致有三种,口服、注射、外用制剂。在欧美国家最常用的是贴片睾酮产品,可以贴在上臂、背部、大腿内侧等,贴片睾酮使用方便、有效,并且可以绕过肝脏的首过效应,为肝脏减轻负担。

完美牌高纤乐冲剂、完美牌芦荟矿物质、完美牌肽藻营养粉

保健食品
卫食健字(2000)第0291号
中华人民共和国卫生部批准
改善胃肠道功能

保健食品
卫食健字(1999)第0307号
中华人民共和国卫生部批准
免疫调节

保健食品
卫食健字G20080004
国家食品药品监督管理局批准
增强免疫力

完整的健康从

清 调 补

开始

完美(中国)有限公司
PERFECT (CHINA) CO., LTD.

地址:广东省中山市石岐区东明北路(民营科技园)
电话:(0760)88701828 传真:(0760)88711603
网址: http://www.perfect99.com 邮编:528402

保健食品 个人护理品 家居日用品 美容护肤品

D02-D03版采写/新京报记者 贺潇