

父亲的健康清单

50岁、60岁、70岁、80岁重点大不同

年岁渐增，父亲的健康就会陆续出现问题，但很多父亲却选择默默忍受，等到发病之后才被我们发现。我们一起看看各个年龄段的父亲们，到底面临着哪些健康威胁。

50岁~60岁

关键词：啤酒肚、痛风

这个年龄段的父亲多已事业有成，或是子女已经自立，自己也开始享受人生，但过去拼搏奋斗留下的不仅仅是财富，还有啤酒肚。

提到中老年男性，人们不可避免会想到啤酒肚，也有人称之为“将军肚”。不少男性将啤酒肚视为成功的标配，也有人觉得这是一种“幸福肥”，并不像女性一样排斥发福，但其实，啤酒肚的背后却隐藏着健康隐患。

腰围过大不仅会增加高血压、高血脂、糖尿病等慢性病风险，而且还提示某些疾病的发生，如脂肪肝。有啤酒肚的中老年男性多有不同程度的脂肪肝困扰。当然，啤酒肚也意味着吃得好，而吃得好与痛风有着密切关联。暨南大学附属第一医院风湿科副主任医师任洁表示，痛风多发于40岁以上的男性，50岁~60岁的父亲们无疑是痛风的重灾区。痛风与遗传和环境有着密切关联，随着年龄的增长，人体尿酸排泄功能逐渐下降，如家中亲属有痛风病史，则更容易诱发痛风。

医生提醒：痛风的诱发因素很多，中老年男性在日常生活中要尽可能避免。首先，要限制酒的摄入，尤其是啤酒；其次，尽可能戒烟；再次，要减少高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜、红肉等，少喝含糖的饮料（即甜味饮料）。饮水可以促进尿酸排泄，缺水可能会诱发痛风发作，所以日常生活中要多喝水。此外，积极减重，规律饮食、运动，甩掉啤酒肚，不仅能够预防痛风，也能够降低患慢性病风险，可谓一举两得。

60岁~70岁

关键词：抑郁、脱发

60岁是父亲退休的年龄，在这一时间段，父亲们的心理都尤为敏感。随着社会角色减弱甚至消失，很多父亲难以适应社会角色的变化，从而出现退休综合征或其他心理问题。

中科院的调研结果显示，60岁以上老人大约15%患有抑郁症。且有研究证实，老年男性较老年女性更易出现心理问题，如抑郁、焦虑等，所以这一年龄段的父亲们一定要注意情绪的调节，多参与社交活动，寻找兴趣爱好，避免抑郁上门。

除了退休外，还有一件事会给父亲的心理带来打击，那就是脱发。脱发虽然对身体机能没有太大影响，但是影响美观，更有人认为脱发是衰老的开始，从而焦虑不已。广东药科大学附属第一医院皮肤科主任单孔荣指出，男性脱发多指雄激素性脱发，发病年龄较为广泛，在过去，因为影响美观，所以年轻男性患病后较为重视，老年人不太重视，但近年来，受到各方面影响，老年男性也开始关注脱发问题，积极寻求治疗。

医生提醒：脱发可能与内脏疾病或内分泌疾病有关，老年人出现脱发应首先排除疾病可能，再去治疗脱发。雄激素性脱发是因为患者体内有一种特殊的酶破坏毛囊，且随着年龄增长，其毛囊破坏越严重，不可再生，所以治疗脱发应该尽早，目前疗效较好的药物有非那雄胺，外敷可用米诺地尔，其他生发偏方则效果不大。

70岁~80岁

关键词：前列腺增生、泌尿感染

当迈入70岁，多数父亲都已有几种慢性病，但最让父亲们困扰的当属前列腺增生，尿频、尿急、尿不尽让父亲们“彻夜难眠”，不少人一夜要跑很多趟厕所。

广东省第二中医院泌尿外科主任医师赵冬介绍，前列腺增生年龄越大越严重。很多男性在40岁以后就会逐渐出现前列腺增生，50岁后开始逐渐出现尿频、尿急、夜尿增多等症状，但他们初期一般不会告诉子女，只会到症状严重时才说，而此时很多患者已是“70后”“80后”。

医生提醒：由于前列腺增生严重，导致尿储留，多数患者会伴随泌尿感染，但由于尿路感染同样表现为尿频、尿急等下尿路症状，所以常常被忽视，而得不到及时治疗，感染很可能会逆行，严重甚至诱发急性肾盂肾炎，甚至感染性休克和脓毒血症。所以老年男性一定要引起重视，及早治疗前列腺增生，防止尿路感染。

此外，由于尿频、尿急，不少老人怕喝水，但饮水一定程度上可以减轻泌尿感染，所以一定要多喝水。（综合）

