

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。

父亲的健康清单

50岁、60岁、70岁、80岁重点大不同

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)

