

# 父亲,面对病痛别“沉默”

## “5678”,不同年龄段父亲保持健康有诀窍

6月18日是父亲节,平时我们总强调父亲的“刚”,再大的压力要扛着,再大的辛苦要受着,再大的委屈也要忍着。可统计数据表明,随着年龄的增

长、工作的日渐忙碌、心理负担的增加,很多男性的健康状况不容乐观。

不同年龄段的父亲其实有着不同的健康问题,看看专家都开出了哪些健康“良方”吧。

### A / 80后老爸 / 加班熬夜三餐不定,胃肠很受伤

【典型案例】28岁的阳杨(化名)初为人父,开了家文化公司,为了给妻儿创造好的条件,他每天起早贪黑地忙碌,饮食不规律,常要应酬喝酒。半年前,他体检查出胃溃疡,吃药后有所缓解。近日,他陪朋友吃烧烤、喝啤酒,结果出现胃痛、便血症状,到医院消化内科检查,诊断出胃出血。

【专家分析】现在很多年轻父亲有“通病”:三餐不定,早餐不吃、午餐乱吃、晚餐狂吃;平时爱吃油炸、煎炒、腌制品,如薯片、龙虾、烧烤等;大吃夜宵;睡眠不足常致便秘;滥用抗生素等;久坐少动,缺乏锻炼……这些不良饮食和生活习惯,剥夺了他们胃肠道休养生息的机会,导致消化道胃溃疡、十二指肠溃疡、腹胀、腹痛等疾病出现。

【健康支招】“在门诊,很多80后父亲不把胃肠道问题当回事,看完病开点药就走了,没有进行详细检查,有的甚至

自己盲目选择药物,这些都不可取。”

专家建议:保持三餐规律,忌暴饮暴食。胃肠喜欢新鲜、酥软和易消化的食物,平时多吃蔬菜和粗粮,加班、熬夜后是胃肠道疲惫、脆弱时,尽量远离油炸、辛辣、烤炙、烟熏、腌制、腊制等食物,最好不吃宵夜。夏季不宜追求过冷、过凉食品,从冰箱取出的食物宜在室温下放段时间再吃,避免刺激肠胃。

锻炼身体,增强免疫力。很多年轻父亲平均睡眠仅6小时,严重影响胃肠道的“工作效率”,若不得不熬夜,可尝试在睡前抽出5分钟进行腹部按摩,以帮助胃肠道蠕动、消化。

有消化道异常症状者、消化道癌症家族史或癌前疾病者(如萎缩性胃炎等)、长期伴肠胃不适症状或饮食结构不平衡的上班族等,皆属胃肠疾病高危人群,应在医生建议下,定期接受胃肠镜检查,以早发现、早诊断、早治疗疾病。

### B / 70后老爸 / 从“头”开始,关注男性脱发问题

【典型案例】“医生,麻烦您看下我先生的头发,都快掉光了,他才四十出头啊!”杨先生一家走进医院皮肤科病科诊室,妻子向医生介绍病情,“丈夫在外企上班,经常出差,每天加班到深夜,各种应酬不断,老喝醉,可谓睡眠质量不高,额头越来越高;钱越赚越多,头发越来越少……无奈之下,只好到医院来求治。”经检查,诊断为雄激素性脱发。

【专家分析】“生活中,像杨先生这样‘聪明绝顶’的父亲很多,还日益年轻化。他们看上去比实际年龄显老,有的头顶光秃秃的。”专家介绍,雄激素性脱发又称男性脱发、早秃,是一种与遗传因素相关且依赖雄激素作用的特征性秃发。

雄激素性脱发有一个显著特征,需要在雄激素作用下才表现出来。多见于男性,常从前额两侧开始,头发开始变纤细而稀疏,后逐渐向头顶延伸,额部发际线向后退缩;同时头顶头发也逐渐开始脱落;随病情进展,前额变高形成“高额”,

呈V字形脱发,与顶部脱发融合成片,仅后脑勺及顶部鬓角保留剩余头发。脱发处皮肤光滑,可见纤细毳毛(即“寒毛”),人体表面的细毛)。患者常无自觉症状,或有轻微瘙痒。

【健康支招】“雄激素性脱发的进程一般很慢,程度因人而异。目前缺乏有效治疗方法,常见的有外用药物、口服药物、手术治疗等。”专家介绍,可以在医师指导下,采取以下几种治疗方法:

外用药物:可减少头发脱落并直接作用于毛囊刺激毛发生长,疗效在治疗几个月后显现,但停药后新生头发仍可脱落。

口服药物:螺内酯,连续1~3个月,可抑制雄激素。非那雄胺,是针对病因及发病机制的治疗药物,连续服药6~12个月,不良反应有性欲减退,停药后可恢复正常。

手术治疗:可实行头发移植手术,将自身后枕部的头发移至顶部。

另外,“脱发族”平时在生活中应注意饮食清淡,作息规律,心态良好,避免过度清洗头发。

### C / 60后老爸 / 多吃少动变“稳”重,小心“三高”缠身

【典型案例】55岁的王爸爸身体不错,平时爱抽点烟,但上个月,他拗不过女儿的孝心,答应到医院体检,结果发现自己居然有高血脂、高血压、高血脂。

他带着疑问来到医院内分泌科门

诊,经详细询问病史和查体,医生帮其找出了“蛛丝马迹”,比如王爸爸是典型的“将军肚”、彻底的“荤食主义者”、“电脑发烧友”,还有明确的糖尿病家族病史,这些是“三高”形成的元凶。



【专家分析】“就临床来看,目前三高人群数量不断增多,以2型糖尿病为例,中国2型糖尿病的发病率,在过去数十年中飞速增长,发病率高达11.6%,中国已取代印度成为糖尿病第一大国。”专家介绍。

糖尿病的发病除与遗传有关外,不良饮食习惯和缺乏运动都是发病要因,均可导致超重或肥胖,尤其是腹型肥胖,可以引起胰岛素抵抗、血压升高、脂代谢紊乱等系列障碍,如王爸爸就较典型。

【健康支招】对于“三高”人群,专家建议:

以清淡饮食为主,戒烟限酒,避免暴饮暴食和高糖饮食,夏季适时补充水分。

### D / 50后老爸 / 保护男性生命“腺”,别选择“哑忍”

【典型案例】陈爷爷最近两年遭遇了“难言之隐”,他被尿频、尿急困扰多年,每晚要起夜6~7次,没法睡安稳觉,以前体检时知道自己有前列腺增生,但一直没去治疗。最近才到医院进行治疗。

【专家分析】泌尿外科医生介绍,前列腺增生是中老年男性的常见病,发病率随年龄的增长而增加,最初通常发生在50岁以后,到60岁时发生率大于50%,80岁时高达83%。

临床有不少延误治疗的老父亲,他们认为前列腺增生是小问题,有些患者直到出现严重排尿困难,甚至出现血尿才来治疗,而这时肾功能已经出现损伤。

前列腺增生,严重时可引起下尿路梗阻,长期不治可引起肾积水和肾功能损害,还可能并发结石、感染、肿瘤等。

【健康支招】老年男性如果出现尿频、尿急等症状,子女需高度重视,应陪其到

饭桌上少吃高脂肪食物,比如动物内脏、油炸食品、红烧肉等,多吃黄瓜、大蒜、洋葱、蘑菇、生姜、香菇、黑木耳等降脂食物。

选择适合自己的运动项目,如打乒乓球、羽毛球、快走、慢跑等,平时运动少的人,要注意先从少量运动开始,循序渐进,逐步增加运动量。每周运动3~5次,每次运动30~45分钟。

定期健康体检,50岁以上人群,每年须至少检查血脂、血压、血糖等一次;对于有心脑血管疾病、糖尿病等疾病的高危人群,建议每3~6个月测一次。部分高血压、糖尿病患者需长期服药,定期复查,根据病情变化及时调整药量。

医院检查是否患前列腺炎、前列腺增生等疾病。老人在日常生活中也需高度注意:

戒烟限酒。辛辣刺激食物既可导致性器官充血,又能让痔疮、便血症状加重,压迫前列腺,加重排尿困难,建议老人多吃水果、蔬菜、粗粮,少吃辛辣、油腻食品。

多喝水、不憋尿。多喝水利于冲刷尿路,还能有效稀释尿液浓度,避免尿液浓度过高对前列腺产生不良的刺激。憋尿会使膀胱过度充盈,膀胱憋尿肌张力减弱,引发急性尿潴留,但夜间宜少饮水。

慎用药物。部分药物具有减弱排尿肌收缩力的作用,前列腺增生患者若服用,则会导致排尿困难症状加重,还可能引起急性尿潴留。

部分患者需手术治疗,激光手术作为近年来不断成熟的治疗手段,是一种较好的选择,高龄、高血压、冠心病、糖尿病等患者同样适用。

## 美甲不当,易招惹灰指甲

灰指甲(甲癣)是皮肤癣菌侵犯甲板所致的病变,是一种发生于指(趾)甲及甲下的真菌病。真菌感染导致指甲结构改变,颜色改变,并且相互传染的一种真菌性皮肤病,导致指甲变形,增厚,容易脱落,分离,常有一个导致多个指甲被传染。灰指甲传染很快,一旦发现指甲有异样症状,及时确诊很重要。

### 灰指甲的传染途径

(1) 女性灰指甲的传播途径主要是美甲,因为美甲所用的一些染料以及化学

品会直接侵蚀我们的指甲组织,这会使指甲变形变质还会导致甲床发炎,在美甲过程中剪磨指甲很可能会损伤到我们皮肤的软组织,这时候如果使用的工具没有经过严格消毒就很容易会造成病菌感染,从而引发灰指甲。

(2) 足癣传染也是灰指甲的主要传播途径之一,因为足癣是由真菌感染所致的,它和灰指甲的菌种是一致的,因此,足癣患者是很容易得灰指甲的,尤其是足癣患者的趾甲外有伤时,一定要及时治疗,千万不要用手去抓。

(3) 免疫力低下是灰指甲的另一种传播方式,尤其是有先天性免疫缺损的患者更容易患皮肤黏膜念珠菌这种疾病,而这种病菌中的白色念珠菌很喜欢入侵甲沟、甲床以及甲板,从而导致灰指甲的产生。

### 灰指甲怎样治疗

内服药物:这种治疗灰指甲的方法适于多个指(趾)甲同时患病者,此法用药量大,用药时间长,有副作用,且停药后易复发,故不宜作为灰指甲的常规治疗药物。

手术拔甲:适于单发的灰指甲,但“治标不治本”,临床极少使用。而且心脏病、高血压、糖尿病等患者,不宜手术治疗。

外用疗法:外用疗法较安全,一般无痛苦、无副作用,是治疗灰指甲的首选疗法。根据药剂不同,浸泡、局部涂药和封包削治等都是常见的治疗灰指甲的方法。

灰指甲患者在平时,还可以多进行一些体育锻炼,增进患者的身体抵抗能力,同时患者也要注意进行充分的营养补充,增强患者机体抵抗病毒的能力等等。