

男女防病各有重点

背后主要是激素影响



本版图片来自网络

美国加利福尼亚大学、华盛顿大学等机构的研究人员日前共同发表一项新研究,调查了全球范围内男性和女性健康方面差异,发现男性易受道路交通伤害、心血管病、呼吸系统疾病和肝病等影响;而女性更易受肌肉骨骼问题、心理问题和头痛等影响,这些疾病可能导致终生患病和残疾。研究还发现,过去30年,两性之间的健康差距并未显著缩小,有待采取更多有力措施。

受访专家

天津医科大学总医院全科医学科副主任 边波
中南大学湘雅医院健康管理中心副主任 唐文彬

患病存在性别差异

这项研究发表在《柳叶刀·公共卫生》杂志上,研究人员利用2021年全球疾病负担研究的数据,比较了1990—2021年全球10岁以上女性和男性因疾病和过早死亡而损失的生命年总数(即伤残调整寿命年)。总体来看,过去30年,女性和男性在造成疾病负担的20项主要原因上存在差异;男性的健康损失更大,主要是过早死亡造成的健康损失,女性尽管寿命更长,但一生中却会承受更大的疾病负担。

男性易受早亡疾病威胁。研究显示,有13项疾病对男性造成的健康损失高于女性,包括道路交通伤害、心血管病、呼吸系统疾病和肝病等。道路交通伤害对年轻男性(10~24岁)造成的伤害更重;男性因患心脏病遭受的健康损失比女性高45%。对于缺血性心脏病、肺癌和慢性肾病等男性负担更重的疾病,男性和女性年轻时在这些疾病上的差异较小,随着生命周期延长,两性间的差异逐渐加大。

女性易受非致命性疾病影响。研究显示,导致全球女性遭受健康损失的疾病主要包括:腰痛、抑郁症、头痛、焦虑症、其他肌肉骨骼疾病等。其中,2021年女性因腰痛遭受的健康损失比男性高;女性因抑郁症遭受的健康损失也比男性高出逾1/3。对于心理问题和肌肉骨骼疾病等女性遭受较大损失的疾病,两性在健康损失方面的差异从生命早期就已开始,并随着年龄增长而不断扩大。

背后主要是激素影响

“性别之间的健康差异,要追溯到性激素差异。”天津医科大学总医院全科医学科副主任边波介绍,女性体内的雌激素有利于调节血脂代谢,使绝经前女性高血脂发生率比男性低,冠心病等心脑血管病的发病率也低于男性。但雌激素波动可能增加女性患骨质疏松症、抑郁症等疾病的风险。比如,女性步入中年后,随着雌激素水平下降,身体对钙的吸收会变差;到绝经期,受雌激素减少影响,女性体内钙的年丢失率可达2.5%,再加上女性本身拥有的骨质就比男性要少25%,女性肌肉骨骼疾病就相对高发。英国《自然》杂志曾刊文称,雄激素在人体内具有调控细胞生存、增殖以及免疫反应等多种功能。而美国俄亥俄州立大学发表的研究称,雄激素可能是男性对肿瘤抵抗力弱的“罪魁祸首”。

男性之所以更易患心血管病、呼吸系统疾病和肝病与生活习惯和环境因素有关。中南大学湘雅医院健康管理中心副主任唐文彬分析,男性具有更多与冠心病等心血管病相关的危险因素,比如吸烟、酗酒、缺乏运动、不良饮食习惯等,增加其患病风险。同时,男性酒后驾车概率相对更高,使其更易发生交通事故。在呼吸系统疾病方面,国家癌症中心数据显示,我国男性肺癌年龄标化发病率为27.2/10万、女性为16.7/10万,吸烟和职业暴露是

高危因素。在厨师、环卫工、建筑工等职业中,男性占比相对较大,而这些职业更可能长期接触放射性物质,或吸入含石棉、镍、砷等的粉尘,或长期接触油烟、粉尘、废气。这些因素导致男性得鳞状细胞肺癌或小细胞肺癌的几率更高,这些疾病的治疗效果和预后相对更差。在肾病方面,男性可能更偏爱高盐、高脂肪、高蛋白饮食,会加重肾脏负担,同时男性在中年以前患高血压、糖尿病等的概率更高,容易诱发慢性肾病。一些遗传性肾病,男性患病几率也高于女性。

唐文彬表示,女性之所以更易受腰痛影响,一方面是因为女性骨盆结构与男性不同,可能导致在特定时期如怀孕、分娩,更易因腰部压力增加而引起腰痛。另一方面,女性在经期、孕期、更年期会经历激素水平变化,可能影响肌肉和韧带紧张度,增加腰痛风险。女性更易受头痛影响,也与激素水平变化有关,比如经期前的激素波动可能触发偏头痛;同时女性更易受到压力的影响,熬夜、饮食不规律、缺乏运动等不良生活习惯,也与头痛的发生有关。在心理方面,边波表示,他曾在门诊中多次碰到女性患者表示胸闷、胸痛,怀疑自己得了冠心病,但检查下来往往是焦虑抑郁引发的胸口不适。相

比男性来说,女性在家庭、职场中更常遭遇不公平情况,这也可能导致精神心理问题更严重。

为什么研究医学中的“男女有别”?原因之一是了解两性在流行病学、病理生理学、临床特征等方面的差异,对新药研发和临床诊疗至关重要。2001年,美国一项报告指出,1997—2000年退市的10个药品中,有8个是由于“对女性的危害高于男性”,可见医学研究中女性数据缺乏的影响是巨大的。《柳叶刀·公共卫生》杂志上刊发的最新研究强调,女性遭受的非致命性疾病未得到足够重视。边波分析背后有四点原因:第一,临床试验对医学发展和治疗手段的改进至关重要,但由于历史和社会原因,临床试验中纳入女性数据较少,导致许多针对女性的疾病诊断、治疗和预防策略可能并不完全准确和有效。第二,女性特有的健康问题,比如妇科疾病、更年期不适等往往被忽视或低估,这些疾病不仅影响生活质量,还可能导致长期的健康问题和并发症。第三,由于地理、经济、文化等多种因素影响,很多女性往往难以获得高质量的医疗服务。第四,许多女性可能对身体变化和症状缺乏足够了解和关注,从而错过了及时诊断和治疗的机会。此外,一些女性对身体和健康问题持有错误的观念或偏见,也可能阻碍她们寻求必要的医疗帮助。

全生命周期管好健康

“当前,我国只有妇产科、男科等个别科室会关注性别。但事实上,其他医生也需要更多关注和研究性别差异,才能给出有针对性的健康建议。”边波分别给男性和女性总结了一些防病建议。

对男性来说,首先应尽早养成健康的生活方式,避免酗酒、吸烟、熬夜等生活风险因素;其次,男性在三四十岁事业发展上升期,往往压力大、饮食

不规律、锻炼少,建议保持良好饮食习惯,多吃蔬果、豆类等,减少外出吃饭次数,适当增加运动,控制体重;第三,男性要调整就医观念,不能抱着“身体好,扛一扛就过去”的观念,患病后应及时就医。

对女性来说,最重要的是控制不良情绪,因为强烈的情绪,如大喜大悲,可能导致患心理疾病、心脏病等的风险升高。建议女性平时均衡饮食、保持

良好的睡眠习惯、加强运动、积极参与社交活动。

唐文彬提倡全生命周期的精准健康管理,提醒所有人重视定期体检,并根据性别、年龄、危险因素暴露等情况对体检项目进行个性化调整,比如长期吸烟或有肺癌家族史的高风险人群,建议每年进行肺部低剂量螺旋CT筛查,从而实现对健康问题的“早筛查、早评估、早干预”。来源:生命时报