

男人 59 岁是道坎？ 三类疾病最易找上门

59 岁前后，七成男性出问题

59 岁，是男人即将退休颐养天年的年龄。但为何在这个岁数，诸多疾病突然袭来？怎样才能安全度过这道坎，做到健康长寿呢？

中国医师协会胸外科分会常务副会长、首都医科大学肿瘤学系副主任支修益说：“这的确是个危险的年龄，医院里不少心肌梗死、中风和肺癌患者都是这个年龄发病的。”58 岁到 61 岁是步入老年的开始，特别是男性，这个时期身体器官开始衰老退化、抵抗疾病的能力下降，加上退休将至，原有的生活方式发生改变，近七成人可能出现身体或心理上的不适。

西安一家三甲医院作了一个为期 80 天的调查。调查发现，这段时间内，因心肌梗死前来抢救治疗

的患者中，超过一半都是年龄在 59—61 岁之间的男性。数据显示，60 岁左右的男性中，因发生冠心病前来就医的人数占到总人数的 60%。

“我遇到过许多病人，都是在退休前后两年身体出现不适前来就医的。”北京中医药大学东直门医院副院长田金洲说，他曾诊治过一位姓王的病人，是一家国有企业的老总。快退休了，老王经常失眠、精神不振，紧接着血压升高，血糖也持续不稳定。就在退休前一个月，老王终于坚持不住倒下了。被家人送到医院时，他不仅严重高血

压、高血糖，而且还心率失常。“幸好医院抢救及时，真是差点栽倒在退休这一年啊！”事后，老王不无感慨地说。

据韩国《朝鲜日报》报道，由该国蔚山医学院、首尔医学院和高丽医学院共同进行的“韩国人疾病负担报告”调查显示，对于男性来说，要想活到 100 岁，一定要越过 60 岁的难关。报告指出：“比起女性，男性英年早逝者更多，而一旦跨过 60 岁门槛，男性往往能活过平均寿命。在 50 多岁和 60 岁的人群中，将近一半死于癌症或心脑血管疾病。”

三类疾病最易找上门

对于 59 岁左右的男性来说，三类疾病最容易找上门。

一是心脑血管疾病。在世界卫生组织公布的《人类死亡原因预测报告》中，心肌梗死排在首位，预计到 2030 年，心肌梗死造成的死亡将占总体死亡原因的 13.4%。

“这类疾病是中老年的一大杀手。”北京天坛医院副院长、北京市心脑血管病抢救治疗中心主任王拥军说，心脑血管疾病是心血管疾病和脑血管疾病的统称，到了 59 岁左右，人心脏血液输出量与 20 岁相比，约减少 20%—30%，本身就存在疾病高发的危险因素。而这个年龄的机关干部、企事业单位领导、知识分子等，由于工作压力大，精神紧张，很容

易出现动脉硬化；如果再加上烟酒过度、应酬多、生活无规律等，心脑血管疾病当然极易发生。

二是肿瘤。肿瘤是老年人中的多发病，其中恶性肿瘤已经成为人类致死的前两位原因。据卫生部首席健康教育专家洪昭光教授介绍，目前我国最为常见、危害性最严重的肿瘤为肺癌、食管癌、胃癌、大肠癌、肝癌等。

许多老人“谈癌色变”，这是因为他们周围不少朋友，刚退休就因为各种肿瘤要忍受手术、化疗的痛苦，“还没来得及享受退休生活，就已经被肿瘤夺去了生存机会。所以对 59 岁的男性来说，肿瘤不能不防。”洪昭光说。

三是肺病。在世界卫生组织刚刚发表的《全球疾病负担》评估报告中，肺炎和肺癌是威胁发展中国家的首要疾病。

中国医师协会胸外科分会常务副会长、首都医科大学肿瘤学系副主任支修益说，肺癌高危人群有三个“20”：吸烟 20 年以上的，每天吸烟 20 支以上的，20 岁以前开始吸烟的。里面只要符合一条，就很容易患上肺癌。“在 59 岁左右的人当中，有吸烟习惯的人大多符合这些因素，所以肺癌也就成了多发病。”支修益同时指出，59 岁戒烟还来得及，因为老年生活刚刚开始，以后还有二三十年的路要走，“从退休后开始戒烟，完全有可能远离肺癌。”

退休男人心理更脆弱

除了身体上的疾病，退休前后，心理上的变化也很多见。香港中文大学的一项调查显示，退休之初，男性比女性更容易产生孤独感，出现抑郁、易怒、偏执等心理症状。

“59 岁正是退休前一年。退休是人生的一大转折，调整不好就会出现心理问题。”北京老年心理研究所所长、中科院心理研究所研究员韩布新表示，退休，预示着原来的生活习惯、经济收入、地位、名誉及话语权等都将发生变化。如不适应这种变化，就会产生各种各样的心理障碍，如孤独寂寞，情绪消沉，甚至出现偏离常态的行

为等。尤其是刚退休，突然闲下来，会感到无聊、郁闷，甚至悲观，会变得多思多虑、敏感，加上年老身体健康状况下降，就会产生疑虑、焦躁心理。有人称上述现象为“离退休综合征”。“这其实是一种心理障碍，约 25% 的退休老人都可能出现该状况。这些不健康心理还会损害人们的生理功能，影响免疫力和内分泌系统，从而引发和加重各种疾病。”韩布新指出，面临退休的人可以通过四方面来克服“离退休综合征”：

首先，要接受退休的事实，要想得开，放得下。尽量重新安排自己的生活，适应新的环境和生活方

式，多与亲人朋友沟通，多参加社交活动，使不良情绪尽快释放或转移。

其次，要学会知足常乐。退休后，一些人经济地位和社会地位下降是不可避免的，因此在精神和物质上都不要期望过高，要学会满足。

再次，培养生活情趣和爱好。如养花、养鸟、下棋等，使生活丰富多彩，让锻炼身体与有益身心的爱好结合起来。

最后，儿女要多关心父母。孩子们要经常给老爸老妈写写信、打电话或看望他们，陪伴退休的父母走过这个阶段，逐渐让他们接受新的生活。

