



内分泌究竟是怎么回事儿

□通讯员 李欣 王亚男

当代社会生活节奏快,工作压力大,特别是女性朋友,身体一旦有些风吹草动,例如痤疮、色斑、失眠、焦虑、月经紊乱,常常会很自然地扣上内分泌紊乱的帽子。那么,内分泌紊乱究竟是怎么回事儿?今天就和大家一起聊聊。

健康的人体中,内分泌系统的各种激素与神经系统共同调节人体的代谢和生理功能。内分泌系统参与调节人体的代谢过程、生长发育、生殖衰老等诸多生理活动和生命现象,它们协同各种酵素(生化酶)维持人体内环境的相对稳定,以适应复杂多变的体内外变化。

正常情况下,各种激素通过反馈调节机制保持平衡,若因某种原因打破了这种平衡(某种激素过多、过少或激素抵抗),即称为内分泌紊乱。当人体内分泌系统出现紊乱时,随之就会出现各种体征,尤其是女性,症状更为明显。

在了解内分泌失调之前,我们有必要知道激素是什么。激素是由内分泌腺体产生的化学物质,可对各种生理活动起调节作用。激素给人们的印象是强大而神秘,生长发育、喜怒哀乐、吃喝拉撒,似乎什么都管。

实际上,激素本身并没有这些功能,它们的作用只是传递指令,就像一把钥匙打开与之匹配的锁。如果钥匙过多、过少,或者钥匙与锁不匹配,都会引起内分泌失调。

激素是一种统称,我们耳熟能详的雄激素、雌激素、胰岛素、甲状腺素、糖皮质激素等等,都是激素大家庭的重要成员。

内分泌失调会引发哪些疾病

常见的内分泌疾病有:

垂体功能减退症;

甲状腺疾病:如单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进症(简称甲亢)、甲状腺功能减退症(简称甲减);

肾上腺皮质疾病:如库欣综合征(由多种原因引起肾上腺分泌过量的糖皮质激素,主要是皮质醇过量所致)、原发性慢性肾上腺皮质功能减退症、嗜铬细胞瘤;

糖尿病;

肥胖症;

痛风;

骨质疏松症等等。

内分泌失调并非女性专属症状,男性内分泌失调可能导致脱发,因此想要根治,生发植发并无作用,关键是要调节内分泌。

脸上长痘也是内分泌失调造成的,只是它属于内分泌失调的轻微表现,且可通过自身调整改善。

该入睡时睡不着,不该入睡时昏昏欲睡,黑白颠倒、神经错乱,简单来说就是失眠。或者出现精力不集中、健忘、记忆力差、容易疲劳的症状。

除此之外,内分泌失调可导致男性功能障碍,若是睾丸分泌激素异常,会导致睾丸原发性和继发性功能低下,睾酮合成减少,精子生成受到抑制,进而导致男性不育。

女性内分泌失调有哪些症状

(1)肌肤恶化:肌肤上突然出现许多黄斑、面色发暗、色斑,通常是内分泌不稳定时受到外界不良因素刺激所致。

(2)脾气急躁:更年期女性常会出现脾气急躁、情绪波动较大的情况,有些人表现为出汗、脾气变坏等,这可能是女性内分泌功能紊乱所致。

(3)妇科疾病:妇科内分泌疾病很常见,子宫内膜异

位症、月经量不规律、痛经、月经不调都属于妇科内分泌疾病,此外,一些乳腺疾病也与内分泌失调相关。

(4)肥胖:不注意膳食平衡等饮食习惯也会影响内分泌。

(5)不孕:大脑皮层对内分泌的调节失灵,会导致某些与怀孕密切相关的激素分泌紊乱,影响受孕;或是子宫内膜受损,对女性激素反应不灵敏,反射性地影响内分泌调节,降低受孕成功率。

(6)乳房疾病:乳房胀痛、乳腺增生,其主要原因就是内分泌失调。

(7)体毛过多:当体内内分泌失调时,女性雄性激素分泌过多,可能会出现多毛症状。

(8)白发、早衰:白发、早衰也可能与内分泌有关。此外,内分泌失调,尤其是性激素分泌减少,是导致人体衰老的重要原因。

(9)耳鸣:更年期女性常出现耳鸣症状。

内分泌紊乱的预防和治疗

饮食调理:食物应多品种多变化,搭配合理,多吃蔬菜、水果,少吃油腻与刺激性食物,烹调用油以植物油为主,动物油为辅,以获取更多的不饱和脂肪酸。

维生素调理:维生素E对

调理内分泌失调有重要作用。可常吃些芝麻、核桃仁、花生以及其他含维生素E丰富的干果,或请医生指导,合理服用药物维生素E。

精神调理:保持愉快、乐观的情绪,保持平和的心态,特别要重视放松身心,减轻心理压力,克服焦虑、紧张等不良情绪。平时应经常参加健身运动,生活规律,按时作息,做到劳逸结合。

特别要节制夜生活,保证充足的睡眠,努力提高自我控制能力,避免惊、恐、暴怒、过度悲伤等一切不良精神刺激。

排毒调理:注意保持大便、小便、汗腺的通畅,让机体产生的一切废物、毒素有通畅的排泄通道。

调节内分泌主要从饮食、运动上入手,或进行药物治疗。要养成良好的饮食习惯,多吃新鲜果蔬、高蛋白类食物,多喝水,补充身体所需水分,同时多参加各种运动锻炼,增强体质;还要有科学的生活规律,注意休息,保证充足睡眠,不要经常熬夜,以免破坏正常的生理规律,造成荷尔蒙分泌失衡甚至不足,进而引发其他疾病;避免过度劳累与激动,保持精神愉快,以免不良情绪影响内分泌系统;预防感染;尽量不要购买塑料制生活用品,避免环境激素的危害。

内分泌性高血压有很多特别症状

高血压分为原发性高血压与继发性高血压两大类,继发性高血压占15%,属于继发于身体其它疾病所引起的高血压,常规降压药物疗效不明显。其中,绝大多数继发性高血压的根源,都在内分泌性疾病上。

内分泌性高血压与常规原发性高血压最大区别是,只要找到并解除了病因,高血压是完全可以治愈的,并不需要像原发性高血压那样终身服药。临床上很多内分泌性高血压患者可能长期没有明确诊断,吃了降压药但血压控制不理想,还长期承担着高血压并发症的风险。

在临床上,生长激素瘤、库欣综合征、嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症等内分泌肿瘤都与高血压有关。通常来说,内分泌性高血压会出现许多原发性高血压并不会出现的症状。比如,原发性高血压患者可能会有头晕症状,但内分泌性高血压会出现头痛;一些内分泌性高血压患者甚至不是血压先出问题,而是以糖尿病为首发症状。

再将内分泌性高血压进行区分,医学上又习惯分为肾上腺相关与非肾上腺相关。肾上腺可以说是小器官、大功能,它是人体非常重要的内分泌器官。肾上腺出了问题,比如长了良性的或是恶性的肿瘤,都会引发激素的波动,造成血压升高。非肾上腺相关高血压,如甲亢引发的高血压,会有手部震颤、凸眼等相对明显的特征,肾上腺相关血压则要隐蔽得多,更容易被误诊。

多种疾病可引发继发性高血压,对于这类患者而言,降血压首先要找准病因,对症治疗。虽然近年来高血压的年轻化趋势明显,但总体来说仍属于中老年疾病,如果年纪轻轻就患上了高血压,同时还没有高血压的家族史,就一定要警惕内分泌性高血压的可能性,先不要忙着吃降压药,到内分泌科做个系统排查。另外,高血压较为顽固,常规抗高血压药物难以控制,或是吃了药血压水平波动仍然很大,也要提高警惕。

在治疗上,由内分泌肿瘤引起的高血压等疾病通过外科手术是可以被治愈的,现在手术多为微创或是机器人手术,对患者来说损伤更小,恢复更快。(扬子晚报)

