



# 内分泌究竟是怎么一回事儿

□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一回事儿?今天就和大家一起聊聊。

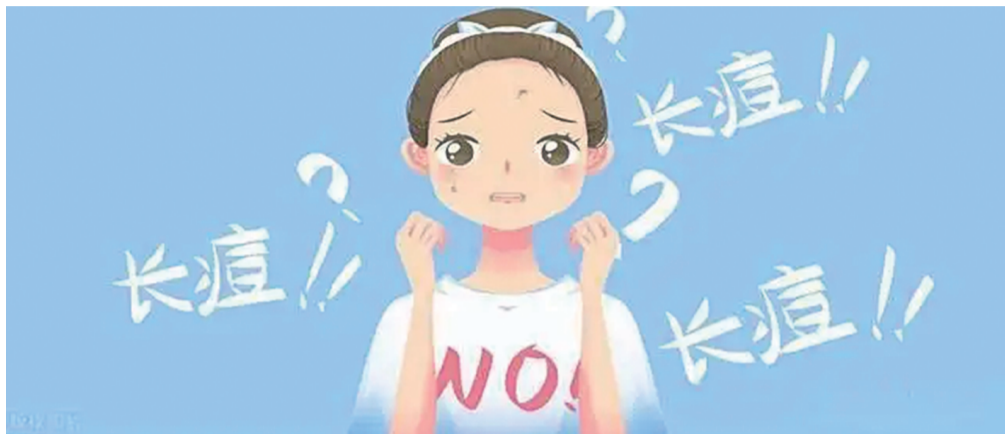
健康的人体是由内分泌系统各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。内分泌系统是参与调节人体的代谢过程、生长发育、生殖衰老等许多生理活动和生命现象的,协同各种酵素(生化酶)维持人体内环境的相对稳定性,以适应复杂多变的体内外变化。

正常情况下各种激素是通过反馈调节机制保持平衡的,如因某种原因使这种平衡打破了(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,能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:

1. 垂体功能减退症;
2. 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);
3. 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;
4. 糖尿病;
5. 肥胖症;
6. 痛风;
7. 骨质疏松症等……

内分泌失调不是女性症状专利,男性内分泌失调可能导致脱发,因此想要治根,生发植发是不管用的,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,而且是可以

通过自身调整过来的。

该入睡时睡不着,不该入睡时昏昏欲睡,黑白颠倒,神经错乱。简单地说就是失眠。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,如果是睾丸分泌激素的异常,就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,就会导致男性不育。

## 女性内分泌失调有哪些症状

1. 肌肤恶化肌肤上突然出现了很多黄斑、面色发暗、色斑,一般是内分泌不稳定时受到外界因素不良刺激引起。
2. 脾气急躁更年期女性经常会出现一些脾气急躁、情绪变化较大的情况,有些人表现出汗、脾气变坏等,这可能是女性内分泌功能出现紊乱导致的。
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、月经不调等都是妇科内分泌的疾病,

还有一些乳腺疾病也和内分泌失调有关。

4. 肥胖不注意膳食平衡等饮食习惯也会对内分泌产生影响。

5. 不孕大脑皮层对内分泌的调节失灵,导致某些与怀孕密切相关的激素分泌紊乱,影响怀孕;或是子宫内膜受损,对女性激素的反应不灵敏,反射性地影响内分泌的调节,降低了受孕成功的机会。

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. 体毛过多当体内的内分泌失调时,女性雄性激素分泌过多,就可能会有多毛的症状。

8. 白发、早衰白发早衰也可能是内分泌问题。另外,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. 耳鸣更年期妇女经常出现耳鸣症状。

## 内分泌紊乱的预防和治疗

1. 饮食调理:食物应多品

种多变化,搭配合理,多亲近蔬菜、水果,少吃油腻与刺激性食品,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。

2. 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。

3. 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该经常参加健身运动,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。

4. 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,或药物治疗。要养成良好的饮食习惯,多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物,多喝水,补充身体所需的水分,同时多参加各种运动锻炼,加强体质;还要有科学的生活规律,注意休息,保证充足的睡眠,不要经常熬夜,以免破坏正常的生理规律,造成荷尔蒙的分泌失衡甚至不足,进而引发其他疾病;避免过度劳累与激动,保持精神愉快,以免不良情绪影响到内分泌系统;预防感染;尽量不要购买塑料制品的生活用品,避免环境激素的危害。

# 如何选择胶囊胃肠镜和普通胃肠镜检查

□通讯员 王加芬

有些人到健康管理中心做体检时,往往在选择做胃肠镜检查时有点搞不清楚,是选择做胶囊胃肠镜还是普通胃肠镜?下面带您简单地了解一下两者的区别。

普通胃肠镜是通过插入带有摄像头的内镜软管从口腔(胃镜)或肛门(结肠镜)插入,深入食管、胃、肠道等部位。医生可操控镜头方向,实时清晰查看黏膜细节,发现微小病变(如早期癌变、溃疡),直接观察消化道。检查过程中可进行活检和息肉切除、止

血等治疗操作。是对于食管、胃以及十二指肠病变,很准确的一种检查方法。不过,检查过程中部分人可能会有恶心、腹胀等不适感。

胶囊胃肠镜是吞服一粒微型摄像头胶囊,胶囊通过消化道时自动拍摄数万张图像,传输至体外设备完成的一种无创检查。它是一个全自动的操纵型仪器,口服胶囊以后,通过翻身这样一个体位的变动,从而观察到食管、胃以及小肠的一些病变,是一个没有痛苦的操作,但在检查过程中无法取样或治疗。主要用于小肠等传统内镜难以到达

的区域病变的排查,适合于对侵入式检查恐惧、麻醉风险高的检查者。需要注意的是严重便秘的、身体内放过金属的支架(如心脏起搏器、金属的钢板),就不适合做胶囊胃肠镜。

总的来说,普通胃肠镜和胶囊胃肠镜并没有绝对的“哪个更好”,关键是要根据个人的健康状况、耐受能力以及医生的专业建议来选择。例如,如果怀疑胃或大肠有问题,普通胃肠镜仍是不可替代的首选;如果重点关注小肠,或无法接受传统内镜,那么胶囊内镜会是更好的选择。

