

女性的健康,由内分泌“主导”

有位妇科医生曾说过,女人这一生的健康是由内分泌主导的,女性的身心健康,甚至工作成就、家庭幸福,都跟内分泌有很大关系。



2022年2月9日 星期三
责任校对 石会娟

责任编辑 凌巍
刘艳平

8 沧州晚报

1 38岁为何像20多岁

2021年,北京妇产医院内分泌科主任医师柳顺玉在《健康时报》发表的文章中有这样一些内容——

我侄女读博士的时候,头一次见到自己的室友,回来就跟我们赞不绝口,说室友的脸跟新鲜桃子似的,气色好极了。更难得的是,室友的眼睛跟星星一样,闪闪发亮。室友抱着大包行李爬上三楼,进门的

时候气定神闲。侄女原本以为室友跟自己一样,也是20多岁,没想到室友都38岁了。

她赶紧向室友取经求教。据她打探回来的信息显示,室友通常早睡早起,但偶尔也会熬夜写论文。平日粗茶淡饭没啥讲究,只是坚决不喝饮料,运动方面也一般,看起来没有什么神奇秘诀。但有一条特别明显,那就是她永远都很开心,

情绪高涨,连月经期都毫无异常,完全不受影响。

我对侄女说,你瞧,显然她的内分泌非常健康,这应该就是秘诀了。

性格好、情商高、讲道理,这些夸人的话,其实都是身体健康、精力充沛的人更易具备的品质。一个三天两头身体不适、经常发脾气的女人,很难家庭幸福,也很难事业有成。

2 内分泌失调,身体会出问题

内分泌我们看不见,于是许多女性往往会忽视。但内分泌一旦失调,会带来不少问题!

1. 颜面问题 内分泌失调,会带来黄斑、面色发暗、色斑等肌肤问题。

2. 妇科、乳腺疾病 2021年,北京妇产医院内分泌科主任医师柳顺玉在《健康时报》刊文谈到,女性到了中年以后,有两种发病率极高的疾病——子宫肌瘤和乳腺结节,如果这两种病没有得到很好的控制,就会有切除子宫与乳腺的可能,会给女性的身体和生活带来极大

影响。而这两种疾病,都是长期内分泌失调导致的。

3. 胸痛、心慌、不适 2020年,解放军总医院第七医学中心心血管病中心主任医师和渝斌在《健康时报》刊文说,她在几十年的行医生涯中,印象最深刻的,是看到正值青春年华的女性因各种原因引起胸痛、胸闷、冷汗、心慌等非真性冠心病或心力衰竭症状。

因有雌激素的保护,年轻女性很少得冠心病。那么,她们为什么会有类似

冠心病的不舒服呢?

和渝斌谈到,最可能的解释是:在这个阶段,敏感的女性,体内的激素平衡出现了功能紊乱,在她们身体的自主神经功能平衡失调的协同作用下,会引起心血管系统生理功能紊乱。对于敏感的女性而言,就会出现类似冠心病或心力衰竭的不适症状。她们的心脏并没有真正出现问题,只要功能平衡能够再次建立,上述不适就会随之消失。

3 女性内分泌失调有几个信号

广东省第二中医院妇科主任中医师陈小平介绍,女性内分泌失调有信号,记得看清这些“信号灯”——

1. 乳房胀痛、乳腺增生 这两者的主要原因就是内分泌失调。乳房的生长发育,是通过雌激素的分泌来促进的,一旦内分泌失衡,紊乱,乳腺增生及乳腺癌就比较容易出现。

2. 脾气突然变得急躁 更年期女性

经常会出现一些脾气变得急躁、情绪变化较大的情况,且出现出汗等症状,这可能是女性内分泌功能下降导致的。

3. 肌肤出现色斑 肌肤上突然出现了很多黄斑,或面色发暗,用了不少化妆品也无济于事。其实,这些色斑不只是皮肤问题,也是身体在内分泌不稳定时,受到外界刺激所致。

4 调节内分泌从改善生活方式开始

北京妇产医院内分泌科主任医师柳顺玉提醒,调节内分泌需从改善生活方式入手,预防永远大于治疗。

1. 饮食 平时注意合理膳食,多吃谷物、蔬果和薯类,常吃奶类、豆类及其制品,常吃适量鱼、蛋、瘦肉,少吃肥肉;控制体重,平时少吃快餐、油炸食品等。

2. 睡眠 睡个好觉,建议尽量晚上11点前入睡,并保证8小时睡眠,休息后要有神清气爽的感觉。

3. 运动 适量活动,每周坚持3次—5次,每次半小时以上的运动,如健步走、慢跑、骑自行车、跳舞等,以微微出汗为宜。

4. 很难怀孕 有的女性婚后多年,性生活正常,却怀孕无望。去医院检查,医生说,先调调内分泌。究其原因,是因大脑对内分泌的调节不灵;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。

4. 情绪 学会减压,日常生活中,应用平和的心态面对周围的人和事,不开心时,可尝试与信任的亲友聊聊天,或自己通过听音乐、看书、户外旅行等方式调节情绪。

王楠 杨小明

疫情期间 宝妈和孩子的 注意事项

孕妈妈:提前准备待产包,了解疫苗接种

在待产包内,除了标准配置之外,专家建议孕妈妈们还要提前了解、规划宝宝出生后需要接种的疫苗。许多细菌、病毒都在对新生儿虎视眈眈,尤其是肺炎球菌。因此,要提前进行宝宝疫苗的规划,在宝宝出生30天后就需要预约肺炎球菌疫苗,出生6个星期后就可以进行首针接种。

新妈妈:戴口罩,少走动,及时给孩子接种疫苗

新妈妈要注意少串门,且尽量避免客人来家里探望。不要随便亲吻宝宝,这个动作可能会把外来的病菌、病毒传给宝宝。

带着小宝宝出门时,防疫物品不能少,包括口罩、75%的酒精湿巾、便携式洗手液、塑料袋和一次性手套。不过,要牢记:1岁以内的小宝宝是不适合戴口罩的,这是因为这一年龄段的小宝宝呼吸系统发育不成熟,戴口罩后容易出现憋闷、喘不过气来等不适感。小宝宝无法明确表达他们的感受,一旦缺氧,宝宝的健康就会受到影响。对这些小宝宝的防护,要以被动防护为主,也就是靠家长通过保护自己来间接保护宝宝。

据《健康时报》

如何发现血管有没有堵

我们在日常生活中,如何初步判断血管有没有堵塞呢?我们今天分享几个常见部位的血管堵没堵的判断方法,供大家学习,及时发现、及时就诊,以免耽误病情。

下肢血管堵了 跛着走路

我们平时经常听到一句话,“通则不痛,痛则不通”。这句话用于下肢血管堵没堵的判断,还是挺管用的。

判断下肢动脉血管堵没堵,比较简单的方法就是看走路或跑步后,是否会腿疼。如果

腿疼,去做一个下肢血管彩超,就能确诊下肢血管堵没堵。

脑血管堵了 偏瘫失语、半身不遂

脑血管堵塞,其实就是脑梗塞,脑梗塞的判断,绝大多数人都能及时发现。因为脑梗塞后,会直接影响人体的运动功能、语言功能、吞咽功能等。因此,当脑血管堵塞后,绝大部分的人会出现偏瘫失语、半身不遂、喝水呛咳、四肢力量不对称、口眼歪斜等表现。

颈动脉堵塞后,患者可能会出现头晕、头昏、记忆力下降、耳鸣、视物模糊、失眠多梦、一过性失语、偏瘫、偏盲等表现。

如果想更早期地去发现颈动脉有没有狭窄,就应去做颈动脉彩超。一般建议有“三高”的人,或肥胖、长期抽烟喝酒、有心血管家族史者等高危人群,定期查查颈动脉彩超,及时发现颈动脉是否堵塞。

还有一部分脑梗塞是房颤引起的,心脏房颤的血栓可能会脱落,跑到脑血管,堵塞脑血管,因此房颤也可以粗略地看作是脑血管堵塞的前兆。

肺血管堵了 胸闷憋气、呼吸困难

肺血管堵塞,叫肺栓塞,也是一种致命性的疾病,可能会导致猝死。

肺栓塞一般都是急性疾病,突然发病时,患者可能会出现突然胸闷憋气、突然呼吸困难、突然血压下降、突然心率偏快等表现。

当怀疑肺栓塞的时候,需要通过心电图、肺部增强CT等检查来明确诊断。

肺栓塞平时很难发现,大部分没有预兆,因为血栓来自

于别的部位,并非肺部血管本身出现狭窄,因此平时几乎不能发现。应对的方法只有在它突然发生时,及时就诊、及时抢救。

心脏血管堵了 心绞痛持续20分钟

我们可以通过症状,初步判断有没有重度心血管狭窄,有没有心肌梗塞发生;简单地说,心绞痛就是心血管狭窄引起的心肌缺血,一般持续几分钟就能缓解;如果一个人的心绞痛持续20分钟都不缓解,那么就要怀疑是否发生了心肌梗塞。

王星