

“男女通吃”的内分泌紊乱6症状

●沈洁



皮肤突然长出黄褐斑、肥胖在不经意间造访、莫名其妙想发脾气……这些都可能是内分泌紊乱的表现。对于大多数人来说,内分泌系统似乎有些神秘。内分泌紊乱的表现多种多样,以下六大症状是“男女通吃”的。

1.脱发——经常熬夜、饮食油腻、精神压力大等因素,会导致内分泌紊乱。其中,男性雄激素分泌过于旺盛,导致双氢睾酮浓度平衡遭到破坏,影响毛囊;女性产后、更年期、口服避孕药等造成雌激素分泌失调,都可能导致头发稀疏、斑秃以及脂溢性脱发等。如果出现发际线后移、前额明显秃发、头顶部位稀疏等,就需要

去医院内分泌科就诊了。
2.脸上长痘——男性雄激素水平过高,女性月经周期前后或经常熬夜时,脸上都可能长痘痘,也就是痤疮。这是内分泌失调促使皮脂分泌过盛无法排出而将毛囊堵塞的结果。还有些女性,皮肤上突然出现很多色斑,面色发暗,也可能与内分泌失调有关。
3.毛发旺盛——不管男性还是女性,体内都会产生雄激素和雌激素。只要雄激素分泌过多,不论男女都可能出现毛发旺盛的症状。
4.肥胖——有些人“喝凉水都会长肉”,这往往与长期进食高热量、高脂肪的

食物导致内分泌失调有关。2型糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、脂代谢紊乱、睡眠呼吸暂停综合征等与脂肪过剩相关的代谢紊乱综合征,也会出现超重或肥胖。肥胖反过来还会导致内分泌系统紊乱,诱发各类代谢性疾病。

5.脾气急躁——性格突然变得很暴躁,遇到一点小事就大发雷霆,很可能是内分泌功能紊乱(尤其是甲状腺功能亢进)导致的。

6.经常疲劳——经常出现不明原因的疲劳,伴随体重增加、食欲波动、排便不正常,最常见的是甲状腺功能减退。部分女性在月经期间萎靡不振,也与激素分泌异常有关。美国研究发现,经期女性体内褪黑素分泌减少,以致难以入睡,白天精神不振。40岁以上男性睾酮分泌减少也会感到疲劳,长期精神不佳。

还有一些内分泌紊乱的表现具有性别差异。男性主要表现为性欲减退、性活动减少、勃起硬度下降,这与雄激素水平下降有关;此外,男性甲亢时常伴有乳房发育。女性的特殊表现较男性更多:一是乳腺增生、胀痛。与体内雌激素水平升高、雌、孕激素水平不平衡有关。二是月经失调。压力过大、甲状腺异常、雌激素偏低、多囊卵巢综合征等都会导致月经不规律或者停经。三是不孕不育。下丘脑-垂体-卵巢轴中的任何部位功能异常,都可能妨碍正常排卵周期的建立,进而导致不孕症。四是夜间盗汗。雌激素偏低以及绝经期提前导致的排卵减少等原因都可能造成。

健康话题



胃真的会被撑大饿小吗?

●刘冰

很多人都认为我们的胃就像一个劣质气球,经常往大了吹,甚至有爆掉的危险;而如果总是不去吹它,橡胶就会老化,胃也会渐渐萎缩变小。那么,长期吃撑或饥饿真的会改变胃容量吗?

我们的胃是一个肌性器官,意思就是它是由肌肉构成的一个房子,而且有好几层肌肉构成:胃壁最内层是各种胃腺体细胞,能够分泌胃酸、蛋白酶原及一些胃肠激素。胃壁里的几层平滑肌之间存在肌间神经丛,一直在周期性地发放电冲动,维持胃壁的收缩,使胃在平时就处于一种轻度收缩的状态。

胃在完全空虚时呈管状,容量约为50mL,在高度充盈时呈球囊状,容量可达2L。

胃从上到下分幽门部、胃窦部、胃体部、贲门部、胃底部,但其实我们进食的时候,即使吃再多的食物,大多也只是局限在胃窦部和胃体下部,其他部分是没有食物的,主要起到缓解压力的作用。

当我们进食的时候,胃会出现容受性舒张,就是胃的容积变大,同时胃内腺体分泌增加,排空延迟,蠕动增强,为的就是让食物在胃内充分和胃液混合,将食物形成食糜,一定程度上消化蛋白质,为下一步在肠道的吸收做好准备。含碳水化合物多的食物在胃内停留的时间较短,而含蛋白质和脂肪多的食物停留较长,混合食物一般胃排空时间为4小时~5小时。这也就决定了我们三餐的间隔。

当食物排空后,胃又恢复了原来的形态,胃壁内的肌间神经丛不断的发放基础性的电冲动,维持胃处于一个轻度收缩的状态。

所以不管是经常吃撑或者饥饿,都不存在将胃容量撑大或者缩小的问题,因为胃的形态是根据有没有食物、有多少食物来决定的,也就是说,我们的胃具有非常良好的伸缩能力。

虽然无论吃撑或者饥饿,我们的胃容量既不会被撑大,也不会饿到萎缩。但这也并不意味着我们可以放任自己的饮食,想吃就吃,想吃就饿。

相对胃本身的形态,我们更应该关注的是胃黏膜的问题。长期吃撑或饥饿对胃黏膜和胃的功能是有明确影响的。

我们的胃分泌胃酸和胃蛋白酶原的一个主要刺激就是食物,长期饥饿,缺乏食物的刺激,会导致胃酸分泌不足,影响食物的消化,同时黏膜腺体由于失用,可能出现萎缩的情况,注意这里是黏膜腺体的萎缩,而不是胃本身的萎缩。

同时长期饥饿,由于缺乏食物的刺激,胆汁长期滞留胆囊不排出,造成水分吸收增多,时间长了容易引发胆结石。

长期吃撑的时候,会明显影响胃的排空功能,出现腹胀,长此以往,导致慢性胃炎,引起消化功能下降。

另外,如果一次性吃得太多,还有可能出现呕吐、急性胃扩张甚至胃穿孔等问题!

专家释疑

男人进入更年期其实也可怜

●杨超

男人是坚强的代名词、男人要撑起这个家、男人在外要有出息、男儿有泪不轻弹……因世俗观念原因,但凡一谈起更年期,似乎是女人的专属,跟男人们没有关系,而且绝大多数男人因面子也不愿跟更年期这几个字扯上关系,但残酷的事实是:男人也有更年期,其症状也让人生怜。

男性更年期是指男性由中年期过渡到老年期的一个特定时期,1939年由伊斯坦布尔心理学家首先提出,他是男性体内激素水平、生化环境、心理状态变化由盛至衰的过渡期。目前认为,大多数男性更年期从40~55岁以后开始,也可早至35岁或延迟到65岁。但并非所有男性步入更年期后都会出现临床症状,据统计30%~40%的中老年男性可能会出现不同程度的更年期症状和体征。如果该过程过于激烈,并表现出一定程度身心异常的症状和(或)体征,则称之为男性更年期综合征。

关注男性

那么,男性更年期都有哪些表现呢?

1.生理体能症状——体能和精力下降,食欲不振,便秘或腹泻,骨骼与关节疼痛,肌量和肌力下降,经常感到疲劳、腰酸腿软、腹型肥胖等。
2.精神心理症状——精力不集中、记忆力减退,性情急躁、易怒,多缺乏自信,多疑猜忌或感情淡漠,易出现神经功能紊乱、头痛、失眠等症状。
3.神经系统症状——可有呼吸不畅感,局部麻木、刺痛感,四肢发凉,部位不定的疼痛或皮肤有蚁行感;植物神经功能紊乱方面主要是心血管系统症状,如面部潮红、出汗、心悸,血压波动,头晕耳鸣;神经衰弱表现,如失眠、少寐多梦、易惊醒,健忘,反应迟钝等。
4.性功能减退——雄激素水平的下降,导致性欲减退、性活动减少、勃起功能障碍、性欲下降等。

男性更年期调理6方面:

1.心理调节:适当控制自己的情绪,



培养多种兴趣爱好,陶冶情操。2.注意合理饮食和均衡营养:要做到粗与细、荤与素和主副食的合理搭配,多吃新鲜蔬菜和水果,少食糖和脂肪食品,限制动物脂肪与肥肉的摄入。3.每天坚持适当锻炼:多进行一些户外活动,参加一些体育锻炼,如慢跑、打球、跳舞等。4.养成良好生活习惯:吃饭要规律,饮酒要适量,保证充足的睡眠时间。5.及时进行心理疏导:可以找家人、朋友发泄,把心理的忧郁发泄出来。6.药物治疗:严重者需要及时到正规医院就诊,对症处理。

便秘是心脏病人的大敌

●简文杨

我们必须明确一件事:便秘真的有可能要人命。中山大学第六附属医院肛肠外科科带头人任东林教授表示,古今中外,因便秘去世的人不在少数:春秋时期的晋景公突然感到肚子胀,于是“如厕,陷而卒”;1760年,英国国王乔治二世大便秘用力过猛,心脏突发猝死;1796年,俄国女皇叶卡捷琳娜二世排便时昏迷,随后驾崩;相声大师马季,也是在一个早晨猝死于马桶上……

任东林说,便秘患者因排便困难,通常会用力过大,引起腹压升高,血压也随之升高;同时心率加快,导致心肌

的耗氧量增加,心肌因而发生严重而持久的急性缺血,甚至发展为心肌梗死。便秘患者大便时还常会用力屏气,挤压内脏,引起心脏破裂、大血管出现夹层动脉瘤或破裂等,同样有生命危险。对心脏病人来说,便秘是引发急性心梗的危险因素之一。患者在用力排便时,血管压力增加,血流速度加快,容易将附着在血管壁上的斑块冲进血流,堵塞血管,引发急性心梗,甚至猝死。

除了诱发严重的心脏病,便秘还有加重痔疮、诱发肛裂、形成腹壁疝、引起胃肠神经功能紊乱等多重危害,

因此老年人(尤其是心脏不好的人)必须重视便秘的防治,可采用以下方法:1.坚持参加锻炼;2.培养良好的排便习惯:可练习每天清晨排便一次,即使无便意,也可蹲坐一会儿,以形成条件反射;3.合理饮食:多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、瓜果、豆类食物,多饮水,每天至少1500毫升,尤其是晨起或睡前喝一杯温开水,还应食用一些具有润肠通便作用的食物,如黑芝麻、蜂蜜、香蕉等;4.积极治疗。

医生嘱咐



常吃“爱情果”能美容

●王萍

番茄之所以被称为“爱情果”,是因为它有如爱情一般的功效,让我们的肌肤润泽,更加美丽。

番茄富含果胶等可溶性膳食纤维,有预防便秘的作用,能促进体内废物排出体外,使肌肤自然亮丽。番茄中还富含胡萝卜素和维生素C,其中维生素C参与胶原蛋白的合成,利于皮肤保持弹性。

另外,番茄中含有的烟酸有利于维持血管壁的弹性,对防止动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。但注意青色未熟的番茄中的有毒番茄碱含量较高,不宜食用。

惊喜发现