



关注身体内分泌 守护健康“调节器”

——访大同守佳消化病医院内分泌科主任王桂英

本报记者 杜一博

在人体这个精妙复杂的“机器”中，内分泌系统如同一套精密的调控网络，默默地维持着人体的平衡与和谐。从生长发育到新陈代谢，从情绪调节到生殖健康，内分泌系统无处不在地发挥着关键作用。然而，随着现代生活节奏的加快，环境污染、不良生活习惯等因素正悄然威胁着我们的内分泌健康。为了深入了解内分泌系统的奥秘，探讨内分泌疾病的预防与治疗，我们特别邀请了本市内分泌专家王桂英教授进行深入浅出解读。

王桂英，主任医师、教授，大同守佳消化病医院内分泌科主任，中国医师学会内分泌分会委员。长期从事内分泌疾病的临床、教学与研究工作，曾在国内外专业期刊发表SCI论文两篇，国家级论文80余篇。擅长垂体肾上腺疾病、肥胖症、痛风性关节炎、血脂异常、矮小症、内分泌性高血压、骨质疏松症、糖尿病及合并症的诊断和治疗。

记者：首先，能否请您简要介绍一下内分泌系统及其重要性？

王桂英：很高兴有机会和大家分享内分泌系统的知识。内分泌系统是由一系列内分泌腺（如甲状腺、肾上腺、垂体、胰岛等）和分散在身体各处的内分泌细胞组成的复杂网络。这些腺体或细胞分泌的激素通过血液运输到全身各处，调节着人体的生长发育、新陈代谢、免疫功能、情绪调节、生殖健康等生命过程。可以说，内分泌系统的健康直接关系到我们的生活质量，甚至影响我们的寿命。

记者：内分泌系统的功能如此重要，那么它又是如何工作的呢？

王桂英：内分泌系统的工作机制相当复杂，但简单来说，就是“激素调节”。激素是一种具有高效生物活性的化学物质，它们通过血液或淋巴液运输到靶器官或靶细胞，与受体结合

后，引发一系列的生物化学反应，从而调节人体的生理功能。例如，胰岛素是一种由胰岛β细胞分泌的激素，它能够促进葡萄糖进入细胞并被利用，从而降低血糖水平。当血糖升高时，胰岛β细胞会分泌更多的胰岛素，以维持血糖的稳定。反之，当血糖降低时，胰岛素的分泌会减少，以避免血糖过低。

记者：我们了解到，内分泌疾病在人群中相当普遍。能否请您列举一些常见的内分泌疾病，并谈谈它们的病因和症状？

王桂英：当然，常见的内分泌疾病包括甲亢、甲减、糖尿病、库欣综合征、多囊卵巢综合征、骨质疏松等。以甲亢为例，它是一种由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素，造成机体代谢亢进和交感神经兴奋，引起心悸、出汗、进食和便次增多和体重减少的病症。甲亢的病因复杂，可能与遗传、自身免疫、精神压力等多种因素有关。而甲减则是由于甲状腺激素合成及分泌减少，或其生理效应不足所致机体代谢降低的一种疾病。其症状包括畏寒、乏力、嗜睡、记忆力减退、体重增加等。糖尿病则是一种由于胰岛素分泌不足或作用受损导致的血糖升高的疾病。其病因同样复杂，可能与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。症状包括多饮、多尿、体

下降、视力模糊等。如果不及时治疗，糖尿病还会导致一系列严重的并发症，如心血管疾病、视网膜病变、糖尿病肾病等。

记者：内分泌疾病的预防和治疗，一直是公众关注的焦点。对于内分泌疾病的预防，您有什么建议吗？

王桂英：预防内分泌疾病，关键在于保持健康的生活方式。这包括均衡饮食、适量运动、规律作息、减压放松等。均衡饮食意味着要摄入足够的营养，避免过多的糖分、盐分和脂肪。适量运动则能够增强身体的代谢能力，提高胰岛素敏感性，有助于预防糖尿病等内分泌疾病。规律作息和减压放松则能够调节人体的生物钟和应激反应，有助于维持内分泌系统的稳定。此外，定期进行健康检查也是预防内分泌疾病的重要手段。通过检查血压、血糖、血脂、甲状腺功能等指标，可以及时发现并处理异常，从而避免疾病的发生或进展。

记者：对于已经患上内分泌疾病的患者，您有什么治疗上的建议吗？

王桂英：对于已经患上内分泌疾病的患者，治疗应根据病情制定个性化的方案。药物治疗是常用的手段之一，例如甲亢患者可以使用抗甲状腺药物、放射性碘或手术治疗；甲减患者则需要补充甲状腺激素；糖尿病患者则需要使用

降糖药物或胰岛素来控制血糖。然而，药物治疗并非万能，生活方式调整同样重要。患者需要在医生的指导下，制定合理的饮食和运动计划，以维持病情的稳定。除了药物治疗和生活方式调整外，心理治疗也是内分泌疾病治疗的重要一环。许多内分泌疾病患者会伴有焦虑、抑郁等心理问题，这些问题如果不及早解决，会影响治疗效果和患者的生活质量。因此，心理治疗和心理咨询在内分泌疾病的治疗中发挥着越来越重要的作用。

记者：对于公众来说，如何更好地关注自己的内分泌健康？

王桂英：我认为，公众应该提高对内分泌健康的认识和重视程度。首先，要了解自己的身体状况和家族病史，定期进行健康检查。如果发现异常症状或指标异常，应及时就医并接受专业的诊断和治疗。其次，要保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、规律作息、减压放松等。这些措施不仅有助于预防内分泌疾病的发生，还能提高生活质量。

内分泌健康关系到我们每个人的生活质量甚至整个生命周期的健康，因此我们应该更加重视并关注自己的内分泌健康。同时，我们也呼吁广大公众提高健康意识，积极采取预防措施，共同守护我们的内分泌健康。



预防暖气病 “七要”“四不要”

在有暖气的北方，可以“室外穿棉袄，室内吃雪糕”。但在暖气房里，你有没有出现情绪莫名焦躁、食欲不振、鼻咽干燥、皮肤发紧、头晕眼花、胸闷、肠胃不适、身体软弱无力、出虚汗等不适？如果同时符合以上症状中的5条，那你可能得了暖气病。

暖气病并不是医学上的病种，大同新和医院呼吸科王改珍介绍，其主要是因为暖气、空调等取暖设施的使用，造成室温过高，室内空气过于干燥，所引起的一系列症状。

预防暖气病，要做到“七要”“四不要”：

一要控温度。供暖后，不可贪恋暖意，室内温度最好保持在18℃至22℃，以防温度过高引起身体不适。

二要调湿度。供暖后，室内干燥加剧，最好放一台加湿器或者摆一盆水、多养几盆绿植，保持室内湿度在50%左右。

三要常通风。天冷，很多人会减少开窗次数，建议选择空气质量良好的天气开窗通风，且每次通风时间不少于30分钟，以减少呼吸道疾病的发生概率。

四要多补水。普通人建议每天饮水2000毫升，多吃新鲜的水果蔬菜。

五要勤锻炼。天冷也要适当锻炼，强身健体。

六进补要注意。寒冷天气养生讲究进补，但也要科学，不能过度进补，造成上火。

七要早入睡。保证充足的睡眠，有助于阳气潜藏、阴津蓄积，天冷后的起居调养切记“养藏”。

有些不是地暖的小区，不要在暖气片上或周围堆放杂物。房间内靠近暖气片的地方尽量保持一定的散热空间，不要在暖气片上或暖气片周围堆放杂物，否则会影响暖气片的散热效果。

不要私自使用暖气水。为了除掉矿物质，防止凝结水垢，暖气水中会加入阻垢剂等化学物质，不能用来洗衣服等，否则会对健康造成危害。此外，私自放水还会破坏供热系统稳定，给维修带来麻烦。

不要用湿衣服直接摊在暖气片上。很多人会将湿衣服放在暖气片上烘干，这样做会为霉菌孢子的生长创造环境，会引起霉菌过敏相关的疾病。

不要用暖气片加热食物。牛奶、豆浆不能长时间放在暖气片上加热，容易变质、营养流失。冷冻肉放在暖气上烤，会使肉品内冷热不均，易滋生细菌。（武珍珍）

爱心护心 远离“心病”困扰

心脏是人类的“发动机”，每年365天无休止地“劳作”，难免也有“受伤”的时候。该如何爱心护心，远离各种“心病”的困扰？

在广州医科大学附属第一医院（下称“广医一院”）多学科专家组成的南山名医团就如何防治心脏瓣膜疾病、冠心病与肥厚型心肌病、主动脉夹层以及心律失常的中医药调护为大家详解支招——



“心门”受损 打不开关不拢怎么办

每年365天无休止地“劳作”，心脏难免也有“受伤”的时候。心脏外科主任谢少波教授指出，因“心门”受损导致的瓣膜病就是发病率较高的一类心脏疾病。

什么是瓣膜病？这得从心脏的结构讲起。谢少波教授解释说，心脏有四间“房”（左、右心房和左、右心室）和四道“门”（分别是主动脉瓣、肺动脉瓣和二尖瓣、三尖瓣）。这四道“心门”起着定向阀门的作用，可使血液朝预定的方向流动，不至于出现血液回流造成混乱。

谢少波教授指出，因先天性或风湿性、退行性病变等原因导致“心门”受损的瓣膜病是发病率较高的一类心脏疾病。“心门”受损可产生两类主要的病变：一类是导致“心门”打不开或者打开幅度受限，称为瓣膜狭窄；另一类是“心门”关不拢了，称为关闭不全。无论是“心门”关不拢还是狭窄，不及时治疗，发展到一定程度都有可能出现一些并发症，头昏、晕厥甚至房颤、心力衰竭等，严重的可丧失生活自理能力和劳动能力，甚至加大猝死的风险。

“不过，心脏瓣膜病患者只要能尽早诊断、及时治疗，均能取得良好的治疗效果和远期预后，获得接近常人的预期寿命和生活质量。”谢少波提醒，一旦发现心脏瓣膜出问题，一定要及早干预。需要手术干预的患者也不必太过担心，现在临床上更倾向于在胸腔镜辅助下或全腔镜下采用小切口的微创术式去完成瓣膜的修复或置换，术中、术后创伤都更小。

控制好血压 防止“爆血管”

主动脉夹层起病急、进展快、病死率高，发病24小时内死亡率可高达33%，是临床上出了名的凶险心血管急危重症。

为什么会突然发生主动脉夹层导致“爆血管”？

心脏外科主任医师王凯解释说，主动脉是心脏能量和流量的运输管道，是人体最粗的血管，相当于城市的主要供水管道。和供水管道会锈蚀、会爆管一样，由于高血压控制不力以及血管病变等多种原因，主动脉壁内膜也可能破裂，当血液通过内膜的破口冲入到主动脉壁中层，便可使血管壁分离，形成主动脉夹

层，压力过大就可导致“爆血管”。

“主动脉夹层急性发作与血压控制不力密切相关。”王凯建议，高血压患者可以考虑购买一个家用血压测量仪时时监测血压，并遵医嘱按时足量服药，保持血压平稳；有吸烟习惯的患者应设法戒烟；同时控制好体重，可选择低盐饮食，多吃水果、蔬菜和全谷类食物防止便秘。

另外，定期适当的锻炼也有益血管健康，但要避免高强度举重。因为进行这种运动和其他高强度抗阻训练可增高血压，从而增大患主动脉夹层的风险。

如果查出有血管病变，如遗传性结缔组织疾病（马凡氏综合征），或有二叶主动脉瓣家族史甚至有主动脉夹层，一定要及时配合医生及早干预。而发现有主动脉瓣者则应定期做心脏彩超等检查，观察主动脉是否继续扩张，及时评估风险。如果突然出现胸痛、腹部撕裂样剧痛，应马上到院就诊排查是否存在急性主动脉夹层，早确诊、及时抢救是关键。

同症不同病 冠心病与肥心病差别大

胸口不舒服、心慌心悸、气促、乏力，胸痛严重时大汗淋漓甚至晕倒……这些症状除了可发生在冠心病病人身上，在肥厚型心肌（简称“肥心病”）病人身上同样也可以出现。

心血管内科主任医师罗碧辉教授分析说，如果把心脏比喻成一套房子，冠状动脉类似房子的水管，心肌就好比是房子的墙壁。冠心病本质上是冠状动脉的疾病（水管出问题），而肥心病属于遗传性心肌病（房子的前壁太厚）。

随着年龄的增长，肥厚型心肌病患者也可能会出现冠心病。这两种病都会导致患者出现心肌缺血，引起上述胸痛、心悸等一些相似症状，但从好发群体、诱因到运动讲究方面却有很大差别：

1. 好发群体有别。冠心病主要出现在40岁以上的群体中，男性发病率更高；肥心病主要出现在青少年群体中。
2. 诱因不同。导致冠心病的主要因素包括遗传因素、年龄因素、体重过于肥胖、血脂异常、高血压、糖尿病、长期吸烟等；而肥心病主要是遗传因素所致。
3. “运动处方”各异。

肥心病是运动性猝死的重要因素，一旦确诊不建议参加竞技性运动，特别是举重、鞍马、单/双杠等爆发力运动和加速很快的运动；也不宜参加强度过大的训练，具体的运动强度可通过运动平板心电图进行评估后给出“运动处方”。

另外，天气过冷过热时不建议户外运动。

冠心病患者最好在医生指导下适当运动，稳定期的中年患者可适当参加乒乓球、羽毛球、篮球等相对激烈运动，老年患者可选快走、踏车等，建议每周运动5天，每天30~60分钟。不过，对于刚发生心血管事件仍处于康复期者，应在医生的指导下循序渐进慢慢增加运动时间，切忌操之过急。运动后脉搏达到70~80次是有益于心脏康复的。

心律失常 试试中医药调护

40岁的张先生前段时间因工作压力大，反复心悸，特别是在情绪激动时症状更明显加重，到医院检查，被诊断为心律失常——室性早搏。他到广医一院中医科找任培华教授求助。

经过详细问诊，任培华得知他除了心悸时还有胸闷，口干口苦，烦躁易怒，睡眠多梦，结合他的舌苔脉相，诊断为心悸病，主要因痰热扰心所致，于是给他开了清热化痰、安神定悸的方子。服用一两周后，张先生心悸明显缓解，睡眠也改善了。

“心律失常属于中医‘心悸病’的范畴。”任培华教授解释说，中医认为心悸主要与心脏的气血阴阳亏虚或心血瘀阻等导致心失所养、心神不宁，不同证型的人群可使用不同的中医药调护来改善。比如：气血两虚人群可尝试用黄芪、当归等温补药物来帮助益气升阳、养血安神；心阴亏耗人群可尝试用生地、麦冬等药来帮助清心除烦、滋养心阴；心阳不振者可尝试用红参、桂枝等药物来补元气、温振心阳；心血瘀阻者可尝试用丹参、三七等药物来帮助活血祛瘀；心神不安者可尝试用酸枣仁、龙骨、牡蛎、夜交藤等药物来补肝养心、宁心安神。

不过，任培华提醒，中医药调护心律失常，关键在于辨证施治。有需要的街坊建议到正规医疗机构找专业中医师详细问诊，根据自身的具体情况有针对性地遣方开药，以达到更好的调护效果。

据《广州日报》



焦虑性失眠的居家护理

焦虑性失眠是一种持续性不安、紧张、恐惧等的情绪障碍，大部分是由于精神紧张、工作压力大、环境变化等多种原因引起的心绪不宁、坐立不安、担心害怕等逐渐引发的一种失眠的状态。入睡困难是最突出的临床症状。

居家护理：指导患者正确对待失眠

首次或偶尔发生失眠症后，不要急于投医服药，要认识到人们的日常生活、工作、学习中偶尔失眠是难免的，努力寻找发生失眠的诱因，及时注意调整。如果持续2周以上，夜间只能入睡2~3小时，并出现白天头晕、头胀、心慌、口干等，甚至影响工作或学习时，可去医院就医，在医生的指导下服药。

建立良好的生活规律

不少失眠患者长期生活不规律，夜间2~3点睡觉，而早上9~10点才起床，因受到自然界阴阳消长规律的制约，一般不能睡实，容易引起失眠。因此，应告诫患者尽可能将睡眠时间提到夜间12点以前，最好是10点以前，早上6点起床，养成一个良好的睡眠习惯。

做到合理饮食

在每天保证三餐的基础上，

晚餐要少吃，避免大鱼大肉和辛辣刺激性食物。营养过剩会影响睡眠，特别是老年人、50岁以上的女性、40岁以上的脑力劳动者或轻体力劳动者、富裕人群，要注意少吃海产品和美味佳肴，或滋补品。主食除米饭外，可以加一些杂粮，如大麦片、玉米等。

适度体力活动大有益处

失眠者有的是精神活动超负荷，有的是整天多思多虑，而体力活动不足。有的人经治疗好转后，常不易巩固，其原因之一是长期体力活动太少，精神负担太重，矛盾较多。“体脑并用，精神乃治”，即体力活动相适应，二者不能偏废，才能保持人的体格健壮和精神健康。

保持良好的心态

保持一个平和的心态很重要。对社会竞争、个人得失等有充分的认识，避免因挫折致心理失衡。日常进行适当的自我调节、自我暗示，有助于睡眠。（市六医院）

