

内分泌悄悄失衡,身体会发出哪些信号

四川省成都市双流区第一人民医院 杨茂君

人体内部存在着一套精密的调节网络,内分泌系统是这套网络的中心。各种腺体分泌激素,就像无形的信使,控制着所有的生理活动,包括代谢、睡眠、情绪、皮肤等。如果激素分泌量出现细微偏差,整套运转节奏便会紊乱,早期不适症状亦会隐蔽,很容易被当作普通疲劳、作息不规律而忽略。读懂身体释放的异常信号,才能及时干预,防止失衡持续加重导致各种慢性病的发生。

1. 皮肤与毛发:外在直观的预警标识

(1) 肤质反复失控,维稳护肤毫无效果。内分泌失衡后,雄激素、皮脂腺分泌异常,皮脂腺持续亢奋,脸颊、下颌线、后背经常冒出红肿痘痘,痘印消退时间大大延长。雌激素分泌不足会降低皮肤的锁水能力,面部持续干燥起皮,细纹短时间内增多,使用保湿、祛痘产品不能改善基础问题。皮肤屏障受损还会刺激黑色素沉淀,颧骨、眼周长出连片暗斑,防晒、美白护理无法淡化色素沉积。(2) 毛

发出现两极分化异常。激素配比失衡会直接改变毛发生长周期。雄激素偏高,唇周、下颌、四肢长出粗硬深色汗毛;头皮毛囊受激素抑制,发根变细变软,每日掉发量明显增加,头顶发缝逐渐变宽。甲状腺激素分泌不足时全身毛发失去光泽,眉毛外侧稀疏脱落,睫毛干枯易断,头发干枯打结,常规护发手段不能缓解干枯脱落问题。

2. 代谢与体重:进食习惯不变却身形失控

(1) 热量摄入稳定,体重无故波动。日常三餐食量、运动时长保持固定,体重却出现无理由上涨或者下降。甲状腺亢进使全身代谢加快,进食量增加,体重持续下降,心跳加快;甲状腺功能减退使代谢减慢,水分、脂肪堆积,小腹、下肢浮肿肥胖,减少主食、增加运动也很难降低体重。胰岛素分泌紊乱时,糖分分解效率降低,脂肪堆积在腹部,形成顽固的腹型肥胖。(2) 肠胃消化节律彻底打乱。胃肠蠕动速度受激素调节,皮质醇长期偏高会抑制肠胃黏膜修复,经常腹

胀、反酸,三餐后消化不良;甲状腺激素缺乏会减慢肠道蠕动,造成顽固性便秘,依靠膳食纤维、益生菌调理效果微弱。血糖调节激素失衡,空腹易出现心慌、饥饿,大量进食甜食后很快困倦,血糖波动幅度超过正常范围。

3. 睡眠与情绪:精神状态持续性低迷

(1) 睡眠节律彻底紊乱。褪黑素分泌受内分泌稳定影响,激素失衡会直接破坏睡眠周期。夜间入睡困难,躺在床上数小时不能入睡,凌晨固定时间惊醒,醒后难以再次入睡;部分人出现反向嗜睡,白天持续困倦,长时间睡眠后仍然浑身乏力。皮质醇分泌节律倒置,本该夜间降低的激素维持在高位,大脑一直处于紧张兴奋的状态,睡眠质量大打折扣。(2) 情绪波动不受主观控制。雌激素、甲状腺激素参与神经递质的合成,分泌异常会造成情绪失控。无外界刺激时,突然陷入低落压抑,对日常喜爱的事物失去兴趣;或者频繁烦躁易怒,微小琐事就会引起强烈的情绪起伏。甲状

腺功能异常还会造成注意力不集中、记忆力减退、处理简单事务时容易走神、大脑反应速度变慢。

4. 内分泌调理小贴士

固定作息,每晚23点前入睡,保证褪黑素正常分泌,稳定皮质醇昼夜节律,杜绝长期熬夜打乱激素分泌节奏。饮食均衡搭配,减少精加工糖、油炸食品的摄入,优质蛋白、新鲜果蔬、全谷物均衡补充,平稳胰岛素、甲状腺激素分泌。选择温和运动,每天30分钟慢走、瑜伽、拉伸,避免高强度运动消耗过多肾上腺,适度运动调节激素平衡。减少长期精神紧绷,每天留出十分钟放空时间,舒缓压力,降低皮质醇过量分泌造成的各种身体损伤。

出现持续一个月以上的多重异常信号,及时到内分泌科做甲功、性激素六项相关检查,不自行服用保健品调节激素。

内分泌失衡从不突发,各类细微信号会分阶段逐步显现。皮肤、体重、睡眠、情绪出现长期无法缓解的异常,本质是身体发出的调节求救信号。不要等到病变形成之后再行干预,应抓住早期细微的变化,配合健康生活方式的调整,必要时进行专业的医学检查,减少各类身体不适持续侵扰。

老人孩子常见病:基层护理这样照护更省心

平邑卫生院 靳海燕

老人和儿童属于基层医疗护理的重点人群,常见的疾病有呼吸道感染、消化不良、发热、慢性支气管炎、高血压、糖尿病等。儿童由于免疫系统还未完全发育,容易发生感冒、腹泻、营养不良等疾病,老年人由于机体功能逐渐衰退,常常会合并多种慢性病。基层护理重视预防,重视健康监测,早期发现,定时测体温、血压、血糖,注意精神状况、饮食状况。生活照护上保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的运动,注意居住环境的清洁、通风,减少感染的风险。慢性病患者要遵医嘱规律服药,不得擅自停药或者减量。经过规范化基层护理可以降低疾病发生率、改善生活质量以及减少家庭照护负担。

一、预防感染控制

预防感染控制在基层护理中占有很重要的位置,特别是对老人、孩子这些抵抗力差的人群来说更是如此。养成勤洗手、勤换洗衣物、饭前便后用流动水和肥皂认真清洗双手等良好的卫生习惯,可以减少细菌、病毒的

传播。居住环境要干净整洁,经常开窗通风,防止空气长期不流通滋生病菌。老人和孩子应尽量减少去人群聚集、空气不好的地方,如果必须外出应戴口罩。饮食要新鲜、煮熟煮透,不能吃生冷食物引起肠道感染。家庭成员感冒或者感染疾病时,应该尽量隔离,防止交叉感染。还需要定期做基础健康检查,做到早发现、早治疗。采用这些简单易行的方法,可大大降低感染的发生率,使老人及小孩生活更安全、更健康。

二、加强健康监测

加强健康监测属于基层护理范畴内,它关系到老人以及孩子健康状况的维持,依靠日常观察并实施简单的测量手段,可以尽早察觉到身体出现的异常情况。对儿童要观察精神状态、食欲、体温、有无咳嗽、流鼻涕、腹泻等,发现异常及时处理。对于老人来说,主要关注血压、血糖、心率等基础指标的变化,注意有无头晕、乏力、胸闷、跌倒等症状。家庭护理中可备体温计、血压计等基本仪器,定时测

量并记下数据,利于观察变化趋势。还要观察睡眠质量、排便情况、日常活动能力是否下降。一旦出现持续的异常或者症状加重的情况,就应该立即去医院就诊,不能耽误病情。经过不断的、细致的健康监测,可以使家庭及时了解老人、孩子的身体状况,做到早发现、早干预,使老人、孩子的健康得到更好的保障,照护也更加省心、安心。

三、合理营养供给

合理营养供给是基层护理保证老人、孩子健康的基础。孩子正处在生长发育期,需要保证蛋白质、维生素、矿物质的摄入量,多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉、新鲜蔬菜和水果,做到饮食多样化,不挑食、不偏食。老年人消化功能减弱,饮食宜清淡易消化,少油少盐,适量优质蛋白(鱼、豆腐等),钙、维生素D可防骨质疏松。日常饮食要定时定量,不过饥过饱,不能暴饮暴食或者长时间空腹。还需要饮水,利于新陈代谢。患有慢性病的老人要按照医生的建议来改变饮食结构,控

制糖分或者盐分的摄入。孩子不能吃太多零食、含糖饮料。

四、规范用药管理

规范用药管理属于基层护理保证老人、孩子用药安全的一项重要工作。首先严格按照医生或者药师的指导用药,不能擅自增减剂量或者随意停药,特别是对于慢性病药物更应该坚持规律服用。其次要区分成人药和儿童药,防止使用错误的药物或者给儿童用药过量。老年人由于身体代谢功能下降,用药种类多时更易出现重复用药、药物相互作用的情况。家庭里应该建立简单的用药记录,记载药名、服用时间及剂量,防止漏服或者错服。同时要注意药品保存方式,放在干燥、阴凉、儿童不能接触的地方,防止受潮或者误服。不良反应发生之后立即停药就医。

基层护理以老人、孩子健康为本,用科学的预防和照护手段可以有效降低常见病的发生率。

坚持规范管理加日常观察,可以改善生活质量,使家庭照护更轻松、更放心。经由健康宣教和定时随访加强早期发觉能力,促使疾病及时干预并加以康复,从而让家庭照护水平不断改善。

不吃药、不打针,颈肩腰腿痛的中医“自救指南”

柳州市中医医院(柳州市社医院)外科外治中心 郭领

你有没有过这样的经历:在电脑前坐了一整天后,脖子像被锁住一样僵硬,在沙发上歪着看了一会儿手机,起身时肩膀酸痛难忍;弯腰搬个重物,腰突然“闪”了一下,直不起来;又或者走多了路,膝盖开始“抗议”……如果你走对了上场感到熟悉,那么,你并不孤单。

世界卫生组织早已指出,颈肩腰腿痛已成为全球致残率最高的疾病之一。它不再是老年人的专属,久坐的上班族、频繁使用手机的年轻人,几乎都难以幸免。面对疼痛,很多人第一反应是吞下一片止痛药。但药物往往只能暂时麻痹神经,无法根除肌肉的紧张与劳损,甚至可能掩盖真实的病情。其实,我们的身体自带一套精密的“调节系统”——经络与穴位。两千多年前的《黄帝内经》就揭示了疼痛的本质:“不通则痛”。气血在经络中运行受阻,就会引发疼痛。而中医外治法,正是通过不打针、不吃药的方式,按揉关键穴位,疏通堵塞的“河道”,让气血重新流畅起来,

从根源上缓解疼痛。今天,我们就为你送上一份在家里、在办公室就能操作的中医“自救指南”。

1. 解救被“锁住”的颈肩

长时间低头,颈部肌肉持续紧张,导致气血瘀滞在肩颈交汇处。

①肩井穴:这是缓解肩背疼痛的要穴,位于大椎穴与肩峰连线的中点上。你可以请家人帮忙,用除拇指外的四指指腹,按住双侧肩井穴,向下向内用力按揉,你会感到一股酸胀感向手臂放射,这说明按到位了。每天坚持按揉3-5分钟,能有效缓解肩背部的沉重感。②风池穴:如果你还有头痛、头晕,可以按揉位于后颈部、枕骨下方凹陷处的风池穴。用双手拇指指腹用力向上向内顶压,每次按揉1-2分钟,直至感觉后脑勺发热,能有效改善头部供血。

2. 强健腰部的“能量库”

腰为肾之府。久坐伤肉,更伤肾气,腰部极易出现酸软乏力,甚至疼痛。①肾俞穴:在第二腰椎棘突下,旁开1.5寸。这是肾气输注于背部的

穴位。一个简单找法是:先找到肚脐正对对应的腰部脊柱(即命门穴),再向两侧旁开两横指就是肾俞穴。你可以将双手搓热,紧贴于两侧肾俞穴,上下摩擦至腰部发热,这叫“擦腰法”,能温补肾阳,缓解腰肌劳损和寒湿腰痛。②委中穴:“腰背委中求”,这句歌诀点明了委中穴的重要地位。它位于膝盖后方横纹的中点。当你腰痛难忍时,用力点按委中穴,或者拍打腘窝至出痧,能有效疏通膀胱经的气血,对急性腰扭伤和慢性腰痛都有奇效。

3. 打通下肢的“交通枢纽”

腿部疼痛、酸麻,多与坐骨神经受压或下肢经络不通有关。

①环跳穴:位于臀部,股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3处。这是治疗坐骨神经痛的首选穴。由于此处肌肉丰厚,按压时需要力度稍大,用肘尖点按效果更佳。②阳陵泉与阴陵泉:阳陵泉位于小腿外侧,腓骨小头前下方凹陷处;阴陵泉位于小腿内侧,胫骨内侧缘下缘凹陷处。两者对

应点按,能调和肝胆与脾胃,缓解膝关节周围疼痛及小腿酸胀。

4. 急性疼痛的“急救开关”

如果突然落枕或闪了腰,可以立即按揉手上的“落枕穴”(又称外劳宫)。它位于手背第二、三掌骨之间,指掌关节约0.5寸处。用力按揉此穴,同时缓慢转动脖子或活动腰部,疼痛往往能立刻减轻。

5. 安全第一:什么情况该去医院?

虽然自我按摩安全有效,但它主要适用于慢性劳损和轻度疼痛。如果在尝试后疼痛不减反增,或者出现以下情况,请务必及时就医:疼痛剧烈,夜间加重,影响睡眠;伴有上肢或下肢的麻木、无力,甚至肌肉萎缩;出现发热、盗汗等全身症状;可能提示感染或肿瘤。外伤后剧痛,无法站立或行走。

总而言之,中医外治以“简、便、验、廉”著称。按摩穴位是疏通气血的“锦上添花”,而非“包治百病”。每天花几分钟按一按这些“止痛开关”,不吃药、不打针,也能让身体轻松起来。与其等到疼痛难忍时四处求医,不如从今天开始,利用碎片化时间,按揉身上的“止痛要穴”,自己做自己的医生。记住,呵护身体,永远不嫌早。