



小心！

男性也会“内分泌失调”

内分泌失调是导致男性不育的重要原因之一，必须给予足够的重视

脱发、脸上长痘、情绪起伏，一说起“内分泌失调”，绝大多数人就会认为这是女性的事儿。事实上，男人一样会被内分泌失调问题所困扰。人体的内分泌系统分泌各种激素，和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。正常情况下各种激素是保持平衡的，如因某种原因使这种平衡打破了（某种激素过多或过少），这就造成内分泌失调，会引起相应的临床表现。专家称，内分泌失调是导致男性不育的重要原因之一，必须给予足够的重视。

■警惕：内分泌失调会导致“不育”

内分泌系统是人体生理机能的调控者，它通过分泌激素调节人体的代谢和生理功能。男人内分泌失

调的主要症状有：精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、容易疲劳；工作能力下降，对周围事物失去兴趣，忧郁、焦虑、易怒、多疑、神经质，影响人际关系；头晕心慌，四肢发冷，说不清部位的疼痛不适，去医院检查又无异常发现；肌肉减少、脂肪增多、骨质疏松、生理需求减退、生理功能出现障碍等。如不育、性功能障碍、脱发、脸上长痘、糖尿病、前列腺增生、甲状腺功能低下或甲状腺功能亢进、失眠、精神萎靡、情绪起伏等。尤其是“不育”，内分泌失调是导致男性不育的重要原因之一；中老年男性则可能导致男性更年期综合征，必须给予足够的重视。

现代男性多半会出现男性内分泌失调综合征，随着工作压力的加大，环境污染的日趋严重，男性内分泌失调的患者越来越多，而且是导致男性内分泌失调性不育的直接导火索，他们也需要特别的关怀。

■分析：外来环境影响男性内分泌

近年的临床实践中发现，许多男性体内雌激素水平异常升高，有

的甚至比正常值高出2~3倍。男人体内的雌激素增加如此之多，主要与环境污染、不法食品添加剂和糟糕的生活方式有关。

饲料中的生长激素等添加剂、杀虫剂、洗涤剂、化妆品甚至食物中都有可能含有天然激素或激素活性物质，它们对人体内分泌系统有很大影响。这些有害物质经过农作物的吸收，再由家禽、家畜通过生物链传递至人的身体中。由于这些物质的化学结构与雌激素结构十分接近，因此，人体内蓄积的雌激素水平也越来越高。

■支招：健康起居、快乐生活

“内分泌失调”代表激素的不稳定状态，除了外在环境因素不可逆之外，防止内分泌失调，主要从饮食、运动上入手，必要时辅以药物治疗。养成良好的饮食习惯，不仅要多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物，多喝水，同时还要多参加各种运动锻炼，加强体质，还要有科学的生活规律，熬夜会破坏正常的生理规律，造成激素的分泌失衡甚至不足，进而引发其他疾病，因此要保证休息、睡眠充足。

此外，在中医理念上，“情志”也会直接影响内分泌。所谓的“情志”实际上指的是人的精神心理状态。《黄帝内经》反复论述了不良的精神心理状态对人体脏器所造成的损伤，认为“怒伤肝、悲伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。情绪好坏也会直接影响到人体性激素等的分泌。

★冷知识

男性内分泌失调的症状

1. 睾丸内分泌异常的病变
原发性睾丸功能低下，比较常见的有克萊恩弗尔特 (Kline felter) 综合征、放射性损伤、细胞毒素损害、营养不良等；继发性睾丸功能低下，如 Kallman 氏综合征、雄激素受体缺乏所表现的男性假两性畸形等。
2. 肾上腺疾病
阿狄森氏病（肾上腺皮质功能减退症）、柯兴氏综合征（皮质醇增多症）、女性化肾上腺皮质肿瘤、先天性肾上腺增生症、醛固酮增多症等疾病均可造成男性不育。
3. 甲状腺疾病
严重的甲状腺功能低下或甲状腺功能亢进，均可影响生殖功能。甲状腺功能低下时，睾酮合成减少，精子生成受到抑制，并发生性功能紊乱。甲状腺功能亢进时常伴有男性乳房发育、性欲减退、阳痿等。
4. 垂体病变
垂体功能亢进，早期可出现性欲增加、体型改变等，继而便发生性欲减退、精液异常、阳痿等并导致不育。垂体功能低下，如垂体肿瘤、炎症、手术损伤或放疗破坏垂体，致使垂体功能低下，出现性欲、性交能力降低，睾丸萎缩，精子生成障碍。垂体肿瘤可使血中催乳素水平升高，干扰 LH 的分泌而抑制睾丸生精功能及发生阳痿，从而导致男性不育。（陈学敏）



互动话题

(接上期)

▲小儿咽炎

川汇区李先生：我的孩子1岁半，几天前患上了咽炎。

答复：本报记者就此问题咨询了耳鼻喉科的医生，医生认为咽炎多发病于中年女性，一岁半的孩子一般不会有咽炎，建议到儿科找医生诊治。儿科医生认为，仅提供上述一些描述是不能针对用药的，必须带孩子到医院做相关检查才能针对用药，家长不能私自乱用药，或者到不正规的医院滥用抗生素，否则加重病情。

▲耳鸣

川汇区刘女士：我妈妈患耳鸣几年了，想寻找一个治疗耳鸣的好方法。

周口五官科医院耳鼻喉科医师刘红答：耳鸣是一个比较复杂的病症，往往伴有耳聋，诊断必须先进行听测等检查，排除血管肿瘤等因素，根据诊断结果再明确治疗方案。解决办法很多，但有一些已造成不可逆转的病例，治疗效果并不好，所以必须先到医院明确诊断。

▲冻疮

太康县姬女士：请问哪位医生、读者有根治冻疮的好方法？

周口卫校附属医院皮肤科医师李思明答：此为习惯性冻疮，在北方很容易复发，到南方生活很容易解决此问题。在环境不能改变的情况下，只有对症治疗，如果症状较轻可以采取涂防冻膏的办法，如果有皮肤破损感染，应服用一些药物，如硝苯比啶，但这类药物不适用于孕妇、低血压患者等病人，所以用药要在医生指导下进行。

(本期问题)

小儿瘰疬怎么治疗？

刘女士：我儿子9岁了，这一段总是半夜发瘰疬，乱说胡话，两眼发直，说话速度时快时慢，也能回应父母的问话，但过后不记得曾经说过的话。他发瘰疬的时间由原来的几秒钟，发展到现在的十来分钟，找过所谓的“神婆”，找过医生开“奇应丸”，也用过硬针扎手指头，但一直不好。请求有经验的医生或父母给我出出主意，谢谢大家。（见习记者 黄佳整理）

如果你需要本报的帮助，可通过以下方式联系我们：发邮件到健康邮箱 zkrbwsb@126.com，或打本报热线电话 13592220126。

同时，本报欢迎医疗专家或有就医经验的个人提供答复。



抗病毒治疗，你准备好了吗

慢性乙型病毒性肝炎（慢性乙肝）是影响人类健康的主要疾病之一，一定程度上影响了人们的生活、学习和社交。如果得不到有效治疗，会使肝炎反复发作，纤维化甚至肝硬化、肝癌。当今国内外专家对慢性乙型病毒性肝炎的治疗已经形成共识，那就是要将乙肝病毒尽可能抑制在最低水平，以此减少肝脏炎症，防止或减缓肝纤维化、肝硬化进展，减少肝癌发生，提高患者生命期和生活质量。因此，抗病毒治疗已经成为慢性乙肝的主要治疗措施，只要有条件，就应该进行抗病毒治疗。

那么，抗病毒治疗前应该做哪些准备呢？

■心理准备：这是最首要，也是最基本的准备。就目前来说，要完全清除体内的乙肝病毒还相当困难。只有通过最大程度将乙肝病毒抑制在最低水平，以此来减少肝脏炎症的反复发作，减缓肝病进展。因此，慢性乙肝的治疗是一个长期的过程，要有作“持久战”的心理准备。而且在治疗期间必须要有很好的依从性，严格遵循医嘱，按时用药，定期随访。

■机体准备：这是必须而且重要的准备。不是所有乙肝病毒感染者都需要抗病毒治疗。只有在免疫清除期，也就是肝脏炎症活动期，才是最好的治疗时机。应当在专业医生的随访中，来捕捉这一时机。通过实验室、影像学等检查来综合分析，必要的时候可进行肝组织学评估（肝穿），提供依据。所以，建议有乙肝病毒标志物阳性或者有乙肝家族史者，即使肝功能

正常也要定期复查，至少每半年一次。

另外，由于抗病毒治疗是一个长期过程，而且目前尚不知抗病毒药物对妊娠及胎儿的影响，原则上在治疗期间不主张受孕。所以，如果在短期内迫切想要怀孕生产的育龄妇女（包括其配偶），建议可暂时不作抗病毒治疗，待生产结束根据病情再做考虑。

■时间准备：一旦开始接受抗病毒治疗，必须遵循医生的嘱咐，坚持按时用药，定期随访并作病毒学和其他相关的检测。在这过程中医生会观察到药物的疗效或副反应，也可以根据结果及时调整治疗方案。千万不能擅自轻易停药、减量，或者间断用药，这都是不规范的，容易引起耐药，失去已经取得的治疗效果，存在复发的风险，也会给以后的药物选择带来困难，因此必须要有很好的依从性。

■经济准备：这是不可避免，也是很客观的准备。当然，不是最贵的药物效果就最好。对某一个体来说，要权衡疾病状态、疗效、副反应、疗程、经济承受能力等多方因素，来选择最适合你的药物。在这个过程中，患者有充分的参与性，可以与你的主治医生沟通，了解你所接受治疗的目的、疗程、方法、可能出现的不良反应、大概的费用情况等等，选择最适合的治疗。

■其他：要具备良好的生活和饮食习惯，不酗酒、不吸烟，合理作息。

总之，慢性乙肝是可治的、难治的，是长期的。治疗前必须做好各方面的准备，才能从容面对。

(蒋音)



怀孕前先除痔疮

痔疮久拖不治，等到怀孕了，麻烦也就来了。一般在停经后45天左右，常出现大便不畅，孕妇总想解大便，痔疮也随即会发作。

有痔疮并非一定要做手术。如果痔疮很小，医生可以指导患者通过调理预防痔疮发作。所谓调理，主要是调好大便和管住嘴。辛辣、刺激性食物和火锅应尽量少吃，但切忌为了苗条、减肥过分控制饮食，引起便秘，导致肛肠疾病的发生。还需强调，痔疮很容易复发，所以“管住嘴”要持之以恒，随时都不能掉以轻心。（宋导）

健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办
刊登内容：药品、保健品、
医疗器械、健康信息
订版电话：0394-8166126