

内分泌与肠道健康

▲广西壮族自治区南宁市第八人民医院 李清 周荣旺

内分泌系统是我们体内一系列腺体和激素的复杂网络，它负责调节身体内的各种生理活动，如新陈代谢、生长、发育和免疫等。肠道则是一个包含大量微生物和消化酶的复杂系统，它负责消化和吸收食物，同时也能参与调节免疫功能和代谢。近年来，内分泌系统与肠道健康之间的联系越来越受到人们的关注。

内分泌系统的基本知识

内分泌系统主要包括下丘脑、垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺和性腺等腺体，以及由这些腺体分泌的激素。激素是内分泌系统传递信息的重要物质，它通过调节靶细胞或器官的活动来维持身体的稳态。

肠道的基本知识

肠道是我们消化系统的重要组成部分，它包括小肠和大肠。小肠和大肠不仅是消化和吸收食物的主要场所，同时也参与调节免疫反应和代谢。肠道内含有大量的微生物，这些微生物对肠道健康起着重要的作用。

内分泌与肠道之间的联系

内分泌系统与肠道之间的联系密切而复杂。激素不仅影响肠道的消化和吸收功能，还能影响肠道内的微生物群落，从而影响肠道健康。反过来，肠道健康状况也会影响内分泌系统的正常运作。

激素对肠道的影响 甲状腺激素、胰岛素和生长激素等均对肠道的生长发育和功能有影响。例如，甲状腺激素可以促进肠道蠕动，而胰岛素则参与调节肠道内的葡萄糖吸收。

肠道对内分泌的影响 肠道内的微生物群落可以产生一些代谢产物，如短链脂肪酸（SCFAs），这些产物可以影响内分泌系统的功能。例如，SCFAs可以抑制炎症反应，调节免疫功能，同时也能影响血糖和脂肪代谢。

内分泌失调导致的肠道问题 内分泌失调可能导致肠道问题，如甲状腺功能亢进可能导致肠道蠕动过快，从而引起腹泻；而甲状腺功能减退可能导致肠道蠕动过慢，从而引起便秘。

如何维持内分泌与肠道健康

维持内分泌与肠道健康对于保持整体健康非常重要。以下是一些建议：

保持良好的饮食习惯 饮食是维护内分泌与肠道健康的基础。建议保持多样化的饮食，多吃新鲜蔬菜水果和高纤维食物，以促进肠道蠕动和微生物多样性。同时要控制糖分和高脂肪食物的摄入，避免过度饮食和暴饮暴食。

保持适量运动 运动有助于促进肠道蠕动，增强肠道肌肉的功能，从而有助于维持肠道健康。建议每天进行适量的有氧运动，如散步、慢跑等。

保持良好的睡眠 睡眠对于内分泌系统的稳态有着重要的影响。建议保持良好的睡眠习惯，避免熬夜和睡眠不足。

调整心态 心理压力和焦虑等情绪因素可以影响内分泌系统和肠道健康。建议保持良好的心态，通过放松训练、冥想等方式来调整心态，减轻压力。

合理使用益生菌和益生元 益生菌和益生元可以帮助维护肠道内的微生态平衡，促进肠道健康。建议在医生或营养师的指导下适当使用益生菌和益生元。

内分泌与肠道健康常见问题解答

以下是常见的一些关于内分泌与肠道健康的问题及其解答：

问：如果我有内分泌失调，那么我需要调整饮食吗？

答：是的，饮食对于内分泌失调的治疗非常重要。例如，甲状腺功能亢进需要控制碘的摄入，而甲状腺功能减退则需要适当增加碘的摄入。此外，饮食中含有的天然激素也会影响内分泌系统的功能。因此，建议患有内分泌失调的人在医生或营养师的指导下调整饮食。

问：肠道问题和内分泌失调有关吗？

答：是的，肠道问题和内分泌失调之间存在密切的联系。内分泌失调可能导致肠道问题，如甲状腺功能减退引起的便秘；而肠道问题也可能影响内分泌系统的正常运作，如炎症性肠病对免疫系统和激素分泌的影响。因此，如果患有肠道问题或内分泌失调，应该寻求医生的帮助和治疗。

问：我可以自己判断是否有内分泌失调吗？

答：一般来说，自行判断内分泌失调是比较困难的。内分泌失调的症状通常比较复杂和隐匿，而且需要通过专业的检查和诊断才能确定病因和治疗方案。因此，如果您怀疑自己可能有内分泌失调的症状，建议尽快就医寻求专业的检查和治疗。

总结

内分泌系统与肠道健康之间存在着复杂的联系。激素和肠道微生物群落通过多种方式相互影响，维持身体的正常生理功能。为了维护内分泌与肠道健康，我们需要采取一些健康的生活方式，如良好的饮食习惯、适量的运动和良好的睡眠等。同时，我们还应该关注自身的情绪和心理健康，以减轻压力和焦虑对内分泌和肠道健康的影响。

对于存在内分泌失调或肠道问题的人，应在医生的指导下采取相应的治疗措施，包括调整饮食、合理使用药物等。此外，合理使用益生菌和益生元等营养补充剂也可以帮助维护肠道内的微生态平衡，改善肠道健康状况。

总之，了解内分泌与肠道健康之间的联系，采取科学合理的生活方式和治疗措施，有助于维护身体的整体健康。我们应该重视内分泌与肠道健康，积极预防和治疗相关问题，以促进身体健康和生命质量的提高。

青光眼可能致盲！出现这些症状要提高警惕

▲安徽省阜阳市第二人民医院 刘艳

眼睛这一部位时常暴露在外，如果因为使用不当或者其他外因，很有可能导致各种眼部病变。其中青光眼也是较为严重的一种眼部疾病，其急性发作时甚至有可能短时间内使患者完全失明，具有一定的危害性。

但是青光眼的早期症状却不是很明显，甚至很多人都可能不知道自己已经患有这种疾病，因此提升大众对于青光眼的认知尤为重要。今天，就让我们一起来了解一下那些有关于青光眼的症状吧！如果出现这些症状一定要提高警惕，早发现、早治疗！

什么是青光眼

青光眼是一种视神经疾病，多数青光眼患者的眼内压间断或者持续升高，而持续的高眼压通过机械压迫和引起视神经缺血这两种机制，就很有可能导致视神经受到损害，因此造成视功能的不可逆性的损害，也就是我们常说的失明。

青光眼形成的过程

在我们的眼球内部有一个叫前房的地方，这个地方可以说是眼部的进水口和排水口，如果进水量和排水量大致相等，那么这个地方的水量就会形成动态平衡。但是如果房水分泌变多了，那么进水就变多了，如果这时排水不变或者排水口被堵，那么这个地方的水就会变多，导致水压增大，也就表现为眼压增大，这个部位就会开始挤压视神经，导致视神经不堪重负，逐渐“罢工”，出现视功能的严重损伤。

导致青光眼的因素都有哪些

青光眼这一疾病的发病机制是多方面的，但眼内压力过高是青光眼发病的主要因素，要尤为注意。从具体上来说，青光眼

的发病原因主要包括以下几方面，分别是：第一，眼内压力过高，通常是眼球内部产生的液体所引起的压力，正常人的眼内压在10~21 mmHg左右，而超过这个数值就代表眼压过高，可能会出现视神经损伤，导致青光眼发生；第二，非正常的眼球结构，主要包括眼球形态异常以及角膜厚度过薄，其也会导致眼内压增高；第三，具有青光眼家族史的人，其患青光眼的风险也会增加；第四，年龄的增长也与青光眼的发病率有着密切的关系，因为随着年龄的增长，眼内压的调节能力会出现下降；第五，一些药物和疾病也有可能增加患青光眼的风险增加，例如一些类固醇和抗抑郁药，都可能会导致眼内压升高，一些例如糖尿病、高血压的慢性疾病，也会增加患青光眼的风险。

出现哪些症状表示有可能得了青光眼

很多患者在早期并没有很多明显的青光眼症状，但是随着病情的进展可能会出现以下症状：

第一，出现视力模糊。这一症状主要表现为患者经常会感到看不清楚或者出现黑点，其模糊与近视所产生的模糊有所区别。

第二，眼部疼痛或眼部红肿。青光眼患者很有可能会出现眼部疼痛，甚至伴随头痛，这都是由于青光眼眼内压过高引起的。还有可能出现眼部的充血和红肿，常会被患者认为其属于用眼过度或者结膜炎等情况。

第三，视野范围缩小。到这一阶段，青光眼就十分影响日常生活了。

第四，瞳孔异常。瞳孔异常主要是指部分患者可能会出现瞳孔变大或者左右两边瞳孔大小不一的问题。

荨麻疹的分类

▲山东省济南市人民医院 张松

在皮肤科的临床实践中，荨麻疹是一种常见的过敏性疾病，这种情况是由于皮肤和黏膜小血管的扩张，以及其通透性的增加，从而引发了局部的反应性水肿。研究数据表明，在15%~20%的人群中，至少有一次荨麻疹的发生。这种疾病的显著症状包括：皮肤发痒，偶尔会出现风团，颜色可能是鲜红、苍白或肤色，部分患者还可能出现水肿性红斑。风团的规模和形状各异，其发作的实际情况也是不固定的。

荨麻疹的临床表现

急性荨麻疹 急性荨麻疹的发病过程非常迅速，伴随着强烈的瘙痒感，出现了各种大小和形状的鲜红风团。风团的形态可以是圆形、椭圆形、独立的、分散的或是合并成一片。

当风团变得很大时，它可能会显得苍白，其表面的毛孔非常明显，看呈桔皮样。风团的症状是时隐时现，那些患有严重情况的患者，会经历恐惧、易怒、感到恶心、出现呕吐，甚至可能出现低血压和其他的过敏性休克表现。有些患者可能会经历腹部疼痛、腹泻，甚至可能导致窒息。

慢性荨麻疹 风团的数量时好时坏，频繁出现，疾病持续时间超过6周。

荨麻疹的临床分类

皮肤划痕荨麻疹（人工荨麻疹） 当外部的机械性刺激相对较弱时，由于患者生理反应的增强，皮肤上开始出现风团。当患者受到抓伤或被绷紧皮带、韧带等部位时，会出现局部的风团和瘙痒症状。

延迟性皮肤划痕症 皮肤上的划痕在受到刺激后的6~8 h内会出现风团和红斑，这些风团会持续24~48 h。迟发性的皮肤损伤不仅仅是一条，它会在划痕上形成小块或点状，损伤的深度或宽度都可能很大，有时甚至会向两边蔓延形成块状。局部区域出现发热症状，并伴有压痛现象。

延迟性压力荨麻疹 皮疹通常在局部皮肤受到压迫后的4~6 h内出现，并且一般会持续8~12 h。症状表现为局部深层的疼痛性肿胀，发作时可能会伴随着寒战、发热、头痛、关节痛、全身不适和轻度的白细胞计数增加。大面积的局部肿胀与血管性水肿相似，这种状况在掌跖和臀部的皮肤损伤出现之前，可能会有24 h的潜伏期。

日光性荨麻疹 当皮肤暴露在阳光下几分钟后，局部会迅速出现瘙痒、红斑或风团的症状。在风团形成之后，大约在1到几小时内会逐渐消失。

接触性荨麻疹 它的显著特性是当皮肤与某些变应原接触时，会产生风团或红斑，这些反应可以被分类为免疫相关机制和非免疫相关机制。

荨麻疹的治疗原则

及时治疗，预防反复 若不给予足够的重视且不严格按照标准进行治疗，疾病会多次复发；如果不进行及时的干预措施，疾病的复发次数、治疗的复杂性以及可能出现的并发症都会有所上升。

足时间，足药量 需要连续按周期和疗程治疗，停药或减药需要遵循医嘱。