

从甲状腺到胰岛素：内分泌激素的奇妙旅程

□韩璐

在人体这个复杂而精密的系统中，内分泌系统如同一套隐形的调控网络，通过分泌各种激素来维持身体的平衡与稳定。

从甲状腺到胰岛素，这些激素在人体内展开了一场场奇妙的旅程，共同守护着我们的健康。

甲状腺：代谢的调节师

甲状腺，这个位于颈部的小腺体，是内分泌系统中的重要一员。它分泌的甲状腺激素在调节人体代谢、促进生长发育以及维持神经系统兴奋性方面发挥着至关重要的作用。甲状腺激素的独特之处在于其生物学活性依赖于微量元素碘，而人体所需的碘大部分来自食物。当甲状腺激素分泌过多时，会导致甲

状腺功能亢进，表现为代谢加快、易激动等症状；反之，分泌不足则会引起甲状腺功能减退，出现代谢减慢、精神不振等现象。

胰岛素：血糖的守护者

与甲状腺不同，胰岛素是由胰腺中的胰岛β细胞分泌的。作为体内唯一能够降低血糖的激素，胰岛素在糖尿病等代谢性疾病的治疗中扮演着关键角色。当血糖浓度升高时，胰岛素会促进细胞对葡萄糖的摄取和利用，从而降低血糖水平。然而，当胰岛素分泌不足或功能异常时，就会导致血糖升高，进而可能引发糖尿病等严重疾病。

胰岛素的奇妙之处在于其能够精准地调节血糖水平，确保身体各部位得到足够的能

量供应。

甲状腺激素与胰岛素的协同作用

甲状腺激素与胰岛素在人体内并非孤立存在，它们之间存在着密切的协同作用。甲状腺激素能够增加胰岛素的敏感性，从而提高胰岛素在体内的作用效果。这意味着当甲状腺激素分泌正常时，身体对胰岛素的反应会更加灵敏，有助于更好地控制血糖水平。

同时，胰岛素也可以促进甲状腺激素的合成和释放，进一步巩固了两者之间的紧密联系。这种协同作用不仅有助于维持血糖的稳定，还对整个代谢过程产生了深远的影响。

维护内分泌健康的建议

为了保持内分泌系统的健康，我们需要

从多个方面入手。首先，合理饮食是关键。应保证饮食的多样性和营养均衡，避免过度摄入高热量、高脂肪的食物。其次，适当的锻炼也是必不可少的。

运动能够促进新陈代谢，有助于维持内分泌系统的稳定。此外，保持良好的作息习惯和心态也是维护内分泌系统健康的重要因素。

从甲状腺到胰岛素，内分泌激素在人体内展开了一场场奇妙的旅程。它们通过精密的调控机制，共同维护着身体的平衡与稳定。了解这些激素的功能和相互作用，有助于我们更好地认识自己的身体，并采取有效的措施来维护其健康。

(作者单位：河北省秦皇岛市第一医院)

月经那些事——解密月经周期与健康

□侯思琪

月经，作为女性生命中不可或缺的一部分，不仅是生育能力的象征，更是身体健康的重要指标。了解月经周期及其健康管理，对每位女性都至关重要。本文将从月经周期的基本知识、健康管理的重要性、常见问题及应对方法等方面进行科普。

一、月经周期的基本知识

月经周期，是指子宫内膜在卵巢激素调控下发生的周期性脱落和出血现象。通常情况下，一个完整的月经周期为21天至35天，平均为28天左右。这一周期主要分为月经期、卵泡期、排卵期和黄体期四个阶段。月经期是周期的第一阶段，子宫内膜脱落并伴随出血，持续3至7天不等。卵泡期是卵巢

中卵泡发育成熟的阶段，雌激素水平逐渐上升；排卵期通常位于月经周期的第14天左右，此时卵巢释放成熟卵子，女性最具受孕可能；黄体期则是排卵后卵泡转变为黄体，分泌孕激素维持子宫内膜厚度，若未受孕则黄体萎缩，子宫内膜脱落，开始新一轮周期。

二、健康管理的重要性

1. 预防疾病：月经周期的紊乱往往与多种疾病相关，如多囊卵巢综合征、甲状腺问题等。通过关注和管理月经周期，可以及早发现潜在的健康问题。

2. 生育规划：了解自己的月经周期，特别是排卵期，对于计划怀孕或避孕具有重要意义。

3. 提高生活质量：月经期间的正确护理能减轻不适，如腹痛、乳房胀痛等，从而提升生活质量。

三、常见问题及应对方法

1. 月经不规律：可能由压力、体重变化、疾病或荷尔蒙失衡等多种因素引起。应对方法包括保持健康的生活习惯、合理应对压力、控制体重、定期体检等。

2. 经痛：分为原发性和继发性两种。轻度经痛可通过热敷、适量运动等方式缓解；重度经痛需就医检查，以排除器质性疾病。

3. 月经量异常：月经量过多或过少都可能是身体发出的预警信号，应及时就医检查。

四、健康管理的具体措施

1. 饮食调理：均衡饮食，多摄入富含维生素B群、钙、镁和铁元素的食物，如全谷类、蔬菜、水果及红肉，有助于缓解经期不适。

2. 适量运动：瑜伽、散步等轻度有氧运动有助于调整内分泌，缓解经期疼痛。但在月经量较大的几天，应避免高强度或倒立式运动。

3. 心理调适：正确认识生理周期带来的心理变化，进行适当的放松训练、冥想或深呼吸练习，能有效改善情绪状态。

总之，月经是女性健康的重要晴雨表，通过了解月经周期的奥秘，掌握正确的健康管理方法，每位女性都能更好地关爱自己，享受健康美好的生活。

(作者单位：河北省三河市中医医院)

白血病来得静悄悄？其实身体早就有这“提醒”

□胡海云

白血病，作为血液系统的恶性肿瘤，常被称为“血癌”，其发病过程往往让人措手不及。然而，尽管白血病可能来势汹汹，但在其早期，身体已经通过一系列微妙的症状向我们发出了警示。了解这些“提醒”，对于白血病的早期发现和治疗至关重要。

1. 异常的疲倦感

白血病患者常常表现出异于常人的疲倦感。这种疲倦不仅仅是简单的疲劳，它会影响到日常活动，即便是简单的任务也变得异常艰难。这是因为白血病会影响骨髓的正常功能，导致血液中健康红血球的减少，从而影响身体的氧气供应，引发持久的疲倦感。

如果你发现自己即使在充足休息后仍然

感到疲惫不堪，应及时就医检查。

2. 频繁的出血和淤青

白血病患者凝血功能常常受损，轻微碰撞后也可能出现淤青或出血不止。血小板在凝血过程中起着关键作用，但白血病异常细胞会抑制血小板的生成，导致凝血功能下降。

牙龈出血、经期异常出血、小伤口难以止血等都是常见的表现。如果你发现自己频繁出现这些情况，应警惕白血病的可能。

3. 持续的发热和感染

白血病患者免疫系统常常受到破坏，导致身体难以抵抗感染和炎症。因此，他们可能频繁出现发热症状，且常规治疗效果不佳。如果你发现自己总是反复感冒，且每次感染

后恢复时间较长，应考虑白血病的可能性。

4. 骨骼和关节疼痛

白血病细胞在骨髓中的异常增殖可能导致骨骼和关节的疼痛。这种疼痛通常与普通的关节炎或骨质疏松症不同，它可能在没有明显外伤的情况下持续存在，且夜间疼痛更为明显。

如果你发现自己长期遭受骨骼或关节的疼痛困扰，应及时就医检查。

5. 贫血症状

白血病发展过程中，由于造血功能异常，患者常常出现贫血症状。表现为面色苍白、心悸、气短和身体乏力等。这些症状的出现往往与贫血有关，应引起足够的重视。

6. 结语

白血病虽然来得静悄悄，但身体早已通过一系列微妙的症状向我们发出了警示。如果你发现自己存在上述任何症状，特别是多种症状同时出现时，应及时就医进行详细的血液检查和身体检查。早期发现白血病，将大大提高治疗效果和生活质量。

同时，我们也应该注意预防白血病的发生。避免长期接触有害物质，如苯及其衍生物、化学物质和辐射等；保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠和减少精神压力等。通过这些措施，我们可以有效降低患白血病的风险，保护自己的健康。

(作者单位：山东省昌乐县人民医院)

神经康复：针灸在神经系统疾病治疗中的角色

□李陆宁

神经系统疾病，如中风、帕金森病、多发性硬化症等，以其高发病率、复杂性和难治性，给患者及其家庭带来了沉重的负担。然而，随着中医针灸疗法的深入研究和应用，针灸在神经系统疾病康复中展现出了独特的优势，成为神经康复领域的新希望。

一、针灸治疗的理论基础

针灸疗法基于中医的经络理论，认为人体内部存在一个复杂的经络系统，通过刺激这些经络上的特定穴位，可以调整气血流通，恢复脏腑和器官的功能平衡。

当神经系统受损时，气血运行受阻，导致神经功能障碍。针灸通过刺激穴位，可以激发人体的自愈能力，促进神经细胞的再生和修复，从而改善神经功能。

二、针灸在神经系统疾病治疗中的优势

1. 丰富的理论与经验基础：中医针灸历经千年实践，积累了丰富的治疗经验和理论基础，形成了独特的辩证论治体系。

针灸不仅针对具体病症进行治疗，还能从整体角度调整气血、阴阳、脏腑、经络的失衡状态。

2. 多样化的治疗方法：针灸疗法不仅包括传统的体针治疗，还有头针、耳针、电针、穴位注射等多种方法。这些方法可以单独使用，也可以结合应用，使治疗更全面、针对性更强。

3. 显著的疗效与低副作用：针灸治疗神经系统疾病具有显著的疗效，不仅能明显改善患者的症状，还能有效预防复发，提高生活质量。

4. 综合调理与个性化治疗：针灸治疗不仅针对具体病症，还能调整全身的气血平衡，提高整体健康水平。同时，针灸治疗根据患者的具体病情和体质进行个性化治疗，确保治疗效果最佳。

三、针灸在神经康复中的具体应用

1. 中风康复：针灸在中风后遗症的康复中发挥着重要作用。通过刺激相关穴位，可以促进瘫痪肢体的恢复，提高患者的运动功能和生活能力。

2. 帕金森病治疗：针灸可以缓解帕金森病患者的肌肉僵硬、震颤等症状，提高生活质量。针灸通过调节脑神经传导功能，促进神经细胞的再生和修复，从而改善神经系统功能。

3. 神经痛治疗：针灸对于各种神经痛如

坐骨神经痛、三叉神经痛等具有显著的疗效。针灸可以刺激疼痛感受器，抑制疼痛信号的传递，从而缓解疼痛症状。

四、未来展望

随着科学技术的发展和医学研究的深入，针灸在神经系统疾病治疗中的应用前景将更加广阔。

未来，针灸疗法有望与现代医学手段相结合，形成多学科综合治疗方案，进一步提升治疗效果。

总之，针灸在神经系统疾病治疗中展现出了独特的优势，成为神经康复领域的新希望。随着研究和应用的不断深入，针灸将为更多患者带来康复的福音。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)