

内分泌激素水平紊乱与肥胖的关系

□ 黄娅萍

随着现代生活节奏的加快,环境污染、压力增大、不良的生活习惯等因素都可能影响我们的内分泌系统,导致内分泌激素水平紊乱。而内分泌激素水平紊乱与肥胖的关系,常常被人们忽视。今天,我们就来探讨一下这个看似无关紧要,实则密切相关的现象。

一、内分泌系统的基本知识

内分泌系统,顾名思义,是负责分泌激素的器官系统。这些激素由内分泌腺体、内分泌细胞以及其他组织分泌,再通过血液运输到达全身各个部位,调节身体的代谢和生理功能。例如,甲状腺激素帮助我们提高代谢率,胰岛素调节血糖水平,性激素则影响我们的生殖系统。

二、内分泌激素水平紊乱与肥胖的关系

1. 激素失衡:一些激素的失衡,如甲状腺激素、胰岛素等分泌过多或过少,可能导致体重增加。例如,体内缺乏甲状腺激素,可引起机体新陈代谢减慢及粘液性水肿,引发肥胖;而胰岛素的过度分泌及胰岛素抵抗则可能导致脂肪堆积,甚至引发2型糖尿病。

2. 饮食和生活习惯:饮食不规律、缺乏运动、熬夜等不良生活习惯都可能加重内分泌激素水平紊乱,进而导致肥胖。例如,高糖、高脂肪的食物会刺激胰岛素分泌,引发脂肪堆积;熬夜则可能导致生物钟紊乱,瘦素、生长激素等激素分泌减少,影响代谢过程。

3. 内分泌激素水平紊乱与心理压力:心

理压力也是内分泌激素水平紊乱的一个重要因素。长期的压力可能导致肾上腺素和皮质醇分泌过多,进一步影响食欲和代谢过程,引发肥胖。

三、如何预防内分泌激素水平紊乱引起的肥胖

1. 调整饮食:减少高糖、高脂肪食物的摄入,适量增加蔬菜水果的摄入量。同时,保持饮食规律,避免暴饮暴食。

2. 规律作息:保证充足的睡眠时间,调整生物钟,有助于维持内分泌系统的正常运转。

3. 适量运动:每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。同时,增加力量训练以增强肌肉,提高新陈代谢。

4. 调整心态:学会应对压力,保持良好的心态。通过冥想、瑜伽、音乐放松等方式缓解压力。

5. 定期体检:定期进行身体检查,关注激素水平的变化。如有异常,及时就医咨询专业医生。

内分泌激素水平紊乱与肥胖的关系密切,了解这一关系对于预防和治疗肥胖具有重要意义。通过调整饮食、规律作息、适量运动、调整心态以及定期体检等方法,我们可以有效预防和治疗内分泌激素水平紊乱引起的肥胖。让我们一起关注健康,关爱自己。记住,健康的生活方式是每个人的权利,也是我们每个人都应该追求的目标。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

儿童白血病患者护理方法

□ 张会

白血病是一种常见的血液系统恶性肿瘤,对于儿童来说,白血病患者日益增多。由于白血病患者需要进行长期的治疗和康复,因此,做好护理工作至关重要。本文将介绍儿童白血病患者护理方法,包括日常护理、饮食调理、心理调适、康复训练等方面,帮助家长更好地关爱白血病患者。

一、日常护理

1. 保持室内环境卫生:

白血病患者抵抗力较弱,因此保持室内环境卫生非常重要。家长要定期打扫室内卫生,清理垃圾,减少细菌滋生。同时,要保持空气流通,让儿童呼吸新鲜空气。

2. 合理安排作息时间:

白血病患者需要充足的休息时间,以恢复

身体机能。家长要合理安排作息时间,保证儿童有足够的睡眠时间。同时,要避免过度劳累,适当安排娱乐活动,让儿童保持心情愉快。

3. 避免感染:

白血病患者容易感染,因此家长要注意避免儿童接触传染源,如流感患者等。同时,要保持儿童口腔卫生,定期检查口腔黏膜,发现异常及时就医。

二、饮食调理

1. 均衡饮食:白血病患者需要充足的营养支持,家长要注重饮食均衡。既要保证蛋白质的摄入量,又要多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物。避免油腻、辛辣、刺激性食物。

2. 多喝水:白血病患者容易发生血液浓

缩,因此要多饮水,保持体内水分充足。同时,多喝水有助于排毒,有助于病情的好转。

3. 饮食禁忌:白血病患者在饮食上需要避免食用可能引起过敏或刺激性食物,如海鲜、辣椒等。同时,要避免食用过硬、过烫的食物,以免损伤口腔黏膜。

三、心理调适

白血病患者在治疗过程中容易出现心理问题,如焦虑、抑郁等。家长要关注儿童的心理变化,给予关爱和支持。以下是一些心理调适的方法:

1. 陪伴:家长要多陪伴儿童,给予关爱和支持,让儿童感受到家庭的温暖和关爱。

2. 鼓励:家长要给予儿童积极的鼓励和肯定,增强其自信心和勇气。

3. 沟通:家长要与儿童进行沟通交流,了解其内心想法和感受,给予适当的指导和帮助。

四、康复训练

白血病患儿的康复训练非常重要,包括身体锻炼、呼吸训练、语言训练等方面。家长可以与医生合作,制定合理的康复计划,帮助儿童逐步恢复身体机能和语言表达能力。

总之,儿童白血病患儿的护理工作非常重要。家长要注重日常护理、饮食调理、心理调适和康复训练等方面的工作,为白血病患者提供全面的关爱和支持。同时,家长要积极配合医生的治疗建议,共同帮助儿童战胜病魔,早日康复。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

皮肤病患者的心理调适与疏导方法

□ 张虹

皮肤病是皮肤科常见的疾病,症状包括皮肤瘙痒、疼痛、红肿、皮疹等。除了药物治疗外,心理调适和疏导对于皮肤病患者也至关重要。以下将从不同角度介绍如何进行心理调适和疏导。

一、认识皮肤病与心理调适的重要性

皮肤病虽然影响外貌,但并非无法治愈。患者在积极配合医生治疗的同时,还应关注心理健康,学会自我调适。心理调适有助于患者减轻焦虑、抑郁等不良情绪,增强信心,从而更好地应对疾病。

二、常见的心理问题与应对策略

1. 焦虑:皮肤病可能导致皮肤瘙痒、疼痛等症状,使患者产生焦虑情绪。应对策略包

括深呼吸、放松训练、听音乐等方式,帮助患者放松心情,减轻焦虑。

2. 抑郁:皮肤病可能导致外貌改变,使患者产生自卑、沮丧等情绪。应对策略包括与家人、朋友沟通,寻求心理支持;参加社交活动,扩大社交圈子;培养兴趣爱好,如绘画、写作等,转移注意力。

3. 恐惧:部分患者对皮肤病症状产生恐惧心理,担心病情恶化或传染给他人。应对策略包括了解疾病知识,消除恐惧心理;与医生保持沟通,了解疾病进程;培养积极心态,相信自己能够战胜疾病。

三、建立积极心态与自我调节技巧

1. 正面认知:保持乐观心态,积极看待病

情变化,相信自己能够战胜疾病。

2. 情绪调节:学会放松技巧,如冥想、瑜伽等,帮助缓解紧张情绪。

3. 建立支持系统:与家人、朋友分享内心感受,寻求心理支持;参加病友交流会,相互鼓励、分享经验。

4. 合理规划:制定合理的生活和学习计划,逐步恢复自信。

5. 自我肯定:时常自我鼓励,给予自己积极的心理暗示,增强战胜疾病的信心。

四、寻求专业心理辅导与家庭支持

若患者心理压力过大,难以自我调节,可寻求专业心理辅导。家庭成员应给予患者关爱和支持,共同度过难关。医生或心理咨询

师可提供心理疏导和干预措施,帮助患者调整心态,增强战胜疾病的信心。

五、保持健康生活方式与预防复发

良好的生活习惯有助于预防皮肤病复发。患者应保持作息规律,保证充足睡眠;均衡饮食,多摄入富含维生素的食物;适当运动,增强体质;避免搔抓患处,防止感染;定期复诊,监测病情变化。

综上所述,皮肤病患者的心理调适与疏导至关重要。通过认识皮肤病与心理调适的重要性、了解常见的心理问题与应对策略、建立积极心态与自我调节技巧、寻求专业心理辅导与家庭支持以及保持健康生活方式等多方面入手,患者可更好地应对皮肤病,重拾信心,回归正常生活。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

血常规,你了解多少

□ 徐向东

血常规,一个听起来可能有些专业的词汇,但它实际上是我们生活中经常接触到的医学知识。血常规检查是一种常见的检查方式,用于评估人体的血液状况,包括红细胞、白细胞和血小板的数量和形态等。这篇文章将带你深入了解血常规,让你明白为什么我们需要它,以及它如何影响我们的健康。

一、血常规的内容

血常规主要包含三大类细胞:红细胞、白细胞和血小板。每种细胞都有其特定的功能和正常范围,当这些细胞数量或形态发生异常时,可能预示着某些健康问题。

红细胞的主要功能是携带氧气到身体的各个组织。正常红细胞应呈现红色,如果红细胞

数量过多或过少,或者呈现其他形态的异常,可能意味着贫血或红细胞增多等健康问题。

白细胞是身体的免疫细胞,它们在抵御感染和疾病方面起着关键作用。正常白细胞应以中性粒细胞和淋巴细胞为主,如果发现异常的白细胞比例,可能意味着炎症、感染或免疫系统问题。

血小板的功能是止血,并在伤口愈合中发挥作用。正常血小板应大小适中,数量也应在一定范围内。如果血小板数量过多或过少,或者出现其他形态的异常,可能预示着凝血问题。

二、血常规的重要性

血常规是体检中非常重要的一部分,它

可以及时发现许多潜在的健康问题。例如,贫血可能预示着潜在的营养不良、慢性疾病或骨髓问题;白细胞增多可能预示着感染、炎症或免疫系统问题;血小板异常可能预示着潜在的出血风险。

三、如何解读血常规报告

拿到血常规报告后,首先要看的是各种细胞的比例和正常范围。如果发现自己的红细胞、白细胞或血小板数量或形态有异常,医生会进行进一步的检查以确定潜在的健康问题。

四、如何改善血常规指标

改善血常规指标的关键在于健康的生活方式。均衡饮食、充足的睡眠、适量的运动和避免烟酒等有害习惯,都对维护健康的血常

规指标至关重要。

五、其他注意事项

虽然血常规对于健康管理非常重要,但不能过度解读血常规报告中的数字变化。因为这些数字可能会受到许多因素的影响,如饮食、运动、药物等。如果对血常规报告有疑问,最好咨询医生或其他专业医疗人员。

血常规是我们维护自身健康的重要工具。通过了解血常规的内容、重要性、如何解读报告以及如何改善指标,我们可以更好地理解这个重要的医学概念,并采取相应的措施来维护我们的健康。记住,健康的生活方式加上定期的体检是预防疾病的关键。

(作者单位:河北省隆化县医院检验科)