

内分泌失调识别常见妇科疾病的方法

□王岚

在女性健康的多种问题中，妇科疾病往往让人既熟悉又困扰。许多妇科疾病的发生，与内分泌失调有着密切的关系。女性的内分泌系统如同一个复杂的指挥系统，掌控着从生理周期到生殖功能的方方面面。当内分泌失衡时，身体的许多功能也会随之出现异常。本文将从内分泌失调的不同表现出发，为大家介绍如何根据症状来判断可能存在的妇科问题。

一、月经异常——提示内分泌系统可能出现问题

1、月经不规律：月经周期突然变长或变短，或是周期不稳定，都可能提示体内激素水平发生了变化。例如，多囊卵巢综合症(PCOS)患者，通常会出现月经不规律、经期延长等现象。内分泌激素的变化，如黄体酮分泌不足或雌激素水平过高，都会影响排卵，从而导致月经周期不规律。

2、月经量异常：月经量过多或过少，都是内分泌失调的常见症状。过多的月经量通常与子宫内膜过度生长有关，这可能与雌激素水平过高有关。而月经量过少，有时则与黄体功能不足或其他激素问题相关。

3、痛经：月经期间的剧烈腹痛或下

腹不适，往往是内分泌失调的直接反映。激素水平不平衡，尤其是前列腺素的分泌增加，会导致子宫收缩过强，从而引起疼痛。

二、体重波动——背后的内分泌原因

1、体重快速增加：如果你发现自己无缘无故地体重增加，可能是由于激素不平衡引起的。例如，胰岛素水平的升高可能导致脂肪堆积，而甲状腺功能低下(甲减)则会导致新陈代谢减慢，导致体重增加。PCOS患者也可能因为高雄激素水平而出现体重增加和脂肪囤积，尤其是在腹部。

2、体重突然下降：体重过快下降，有时与甲状腺功能亢进(甲亢)有关。甲状腺激素过多，身体的新陈代谢速度加快，可能导致体重快速下降、食欲不振等症状。此外，长期的压力、过度劳累以及某些疾病也可能导致体重过低，进而影响月经和生育能力。

三、不孕不育——内分泌失调是重要原因之一

内分泌失调会干扰卵巢功能，影响卵子的发育、排卵和着床，从而导致不孕。

1、多囊卵巢综合症(PCOS)：这种疾病常见于年轻女性，内分泌失调使卵巢

无法正常排卵，导致月经不规律和排卵障碍。PCOS患者体内常见雄激素水平升高，可能伴随体毛增多、痤疮等症状。由于排卵不规律，受孕困难，甚至可能导致长期不孕。

2、黄体功能不足：黄体功能不足是指在排卵后，黄体无法产生足够的黄体酮来维持子宫内膜的生长，导致胚胎无法顺利着床，进而出现不孕。这一问题的发生通常与内分泌激素的失调密切相关，尤其是黄体酮的不足。

3、激素水平异常：一些女性在尝试怀孕时，可能因为体内雌激素或孕激素水平的异常而面临困难。这类问题往往是由于下丘脑-垂体-卵巢轴功能异常或其他内分泌系统问题引起的，影响了卵子的成熟和排卵，进而影响怀孕。

四、皮肤问题——内分泌失调的外部信号

皮肤是人体的最大器官，许多皮肤问题也可能是内分泌失调的反映。激素水平的波动，尤其是雄激素水平过高，往往与皮肤问题密切相关。

1、痤疮：痤疮是内分泌失调最常见的皮肤问题之一。雄激素水平升高，特别是在月经前后，会刺激皮脂腺分泌过多

油脂，导致毛孔堵塞，最终形成痤疮。特别是青春期、月经期或是多囊卵巢综合症患者，痤疮往往更加严重。

2、皮肤干燥或油腻：激素波动可能导致皮肤的水油平衡失调，表现为皮肤过度干燥或油腻。尤其是在更年期前后，雌激素水平下降，皮肤可能会变得干燥、失去弹性。而在体内雄激素水平过高时，皮肤可能会变得油腻，出现粉刺等问题。

3、脱发：女性的脱发常常与内分泌失调有关。雄激素水平过高可能导致女性出现类似男性的脱发问题，尤其是在头顶或前额部位。多囊卵巢综合症、甲状腺功能异常、产后荷尔蒙变化等都可能导女性出现脱发现象。

总的来说，内分泌失调是许多妇科疾病的根源，月经异常、体重波动、不孕不育、皮肤问题等症状，都是内分泌失调的常见表现。女性在日常生活中，如果遇到上述问题，应该及时就医，进行激素水平检查，以便早发现、早治疗。通过科学的治疗和调节，大多数内分泌问题是可以得到改善的，帮助女性恢复健康的生活状态。每位女性都应关注自己的身体变化，保持健康的生活方式，远离内分泌失调带来的困扰。

(作者单位：广西桂林市人民医院)

过敏反应发作时的急救护理方法

□韦红艳

过敏反应是一种由免疫系统引起的异常反应，当人体接触到过敏原时，免疫系统会错误地将其识别为有害物质，从而释放大量的化学物质(如组胺)，导致身体出现不同的过敏症状。这些反应有时可能非常严重，甚至威胁生命。了解如何在过敏反应发作时进行及时和有效的急救护理，能够在关键时刻挽救生命。本文将为大家介绍过敏反应的急救护理方法，帮助大家在面对突发过敏反应时冷静应对，确保安全。

一、过敏反应的类型和症状

1、轻度过敏反应：轻度过敏反应通常表现为皮肤发痒、荨麻疹、红疹等症状。这些反应往往对生命没有直接威胁，但仍然需要关注。常见的过敏原包括食物、花粉、宠物毛发、化妆品和某些药物。

2、中度过敏反应：中度过敏反应可能会导致更为明显的症状，如呼吸急促、胸闷、咳嗽或喉咙肿胀等。此时的症状已经有可能影响正常生活和活动，应及时采取适当的急救措施。

3、严重过敏反应(过敏性休克)：严重过敏反应又叫过敏性休克或过敏性

反应性休克，是最危险的一种过敏反应。当人体遇到某些强烈的过敏原时，免疫系统可能会迅速反应，引发急性血管扩张、血压骤降、气道堵塞等症状，甚至导致死亡。常见的过敏性休克过敏原包括某些食物(如花生、坚果、海鲜等)、药物(如青霉素类抗生素)、昆虫叮咬等。

二、过敏反应的急救护理方法

1、轻度：①避免接触过敏原：一旦出现过敏反应，首先要立即远离过敏原，避免继续接触。比如，如果是食物过敏，应该立即停止进食；如果是宠物毛发过敏，应该远离宠物。②使用抗过敏药物：对于轻度过敏反应，可以考虑口服抗过敏药物(如扑尔敏、氯雷他定等)，这些药物有助于缓解过敏症状，如瘙痒、红肿等。对于皮肤瘙痒，可以使用含有氯雷他定或地塞米松的外用药膏。③冷敷：对于局部的红肿和瘙痒，可以使用冷敷法。用冷水湿润的毛巾敷在过敏部位，能够有效缓解不适感。

2、中度：①保持呼吸道通畅：中度过敏反应可能会影响呼吸，因此，第一步是

确保患者的呼吸道通畅。可以让患者坐直并保持镇静。如果出现喉咙肿胀或呼吸困难，尽量让患者保持轻松的姿势，不要让其躺下。②使用口服抗过敏药物：对于出现轻微呼吸急促的情况，可以使用口服抗过敏药物，这样有助于缓解过敏引起的呼吸道不适。③寻求医疗帮助：如果症状没有明显缓解，或出现了持续的呼吸急促、喉咙肿胀等情况，应及时拨打急救电话，向专业医生寻求帮助。在等待救援的过程中，保持患者的舒适度并尽量避免其激动，避免症状加重。

3、严重：①迅速注射肾上腺素：对于已知有过敏史的患者，携带肾上腺素自动注射器是不可或缺的。如果发生严重的过敏反应，应立即使用肾上腺素进行注射。肾上腺素可以迅速收缩血管、提高血压，并且扩张气道，帮助患者恢复正常的血流和呼吸。使用时要遵循说明，准确地将针头插入大腿外侧并注射。②保持患者平躺并抬高双腿：如果患者发生过敏性休克，应尽量让其平躺，并将双腿抬高，以帮助血液回流至大脑和心脏。③立即拨打急救电话：过敏性休克是一种

医疗紧急情况，时间紧迫，需立即拨打急救电话请求专业医护人员的帮助。同时，告知急救人员患者的过敏史和症状，以便其做出快速反应。

三、如何预防过敏反应的发生

1、避免接触已知过敏原：如果知道自己对某些物质过敏(如某种食物、药物、花粉等)，务必避免接触这些过敏原。例如，对于食物过敏者，应详细了解食物成分，避免误食含有过敏源的食物。

2、随身携带抗过敏药物：对于有严重过敏史的患者，应该随身携带抗过敏药物，如抗组胺药、肾上腺素自动注射器等，确保在发生过敏反应时能够及时使用。

3、定期检查过敏原：定期就医，做过敏源检测，了解自己的过敏原，并在医生指导下采取适当的预防措施。

总之，过敏反应虽然常见，但一旦发生严重反应，就可能威胁到生命安全。通过本文的介绍，希望大家掌握基本的过敏反应急救知识，避免因突发过敏带来的危害。牢记冷静应对、快速处理，确保每一次过敏反应都能得到及时有效的救治。

(作者单位：广西医科大学第二附属医院)

有效护肤习惯对皮肤病的预防作用

□文春梅

现代人越来越注重皮肤健康，尤其是随着生活节奏的加快、环境污染的加重以及日常压力的增大，皮肤问题频发已成为一个普遍现象。许多人可能认为护肤只是为了美观，殊不知，日常护肤习惯的好坏直接影响着皮肤的健康，并且能够有效预防各种皮肤病的发生。本文将从日常护肤的基本概念出发，介绍如何通过合理护肤习惯帮助预防常见皮肤病。

一、正确护肤的重要性

皮肤是人体最大的器官，承担着保护内脏、调节体温、防御外界病原体等多重功能。无论是脸部、手部还是其他暴露在外的皮肤部位，都容易受到外界环境的侵害，比如紫外线、污染物、细菌、真菌等。如果没有做好日常的皮肤护理，这些不良因素很容易引发皮肤病，甚至可能导致皮肤的提前衰老。通过科学、合理的护肤方式，能够帮助维持皮肤的屏障功能，从而防止多种皮肤病的发生。

二、日常护肤习惯与皮肤病预防

1、清洁：皮肤健康的第一步。①选择适合的洁面产品：不同的皮肤类型需要选择不同的洁面产品。例如，油性皮肤的

人可以选择控油型洁面乳，而干性皮肤的人则应该选用保湿型的洁面产品。②正确的洁面频率：清洁面部的频率应该根据皮肤状况来决定。油性皮肤可以早晚各一次清洁，干性皮肤则可以减少到每天一次，避免过度清洁对皮肤的伤害。

2、保湿：维持皮肤的天然屏障。保持皮肤湿润是防止皮肤干燥和刺激性皮肤病(如湿疹、皮炎等)的关键。①及时补水：保湿不仅仅是在护肤步骤中完成的，日常生活中的补水同样重要。可以使用喷雾、面膜等产品定期为皮肤补充水分，尤其是在干燥的季节或空调环境下，皮肤容易丧失水分，更需要加倍呵护。②避免长时间在干燥环境中：干燥的空气会加速皮肤水分的流失，因此在干燥的季节或环境中，应尽量避免长时间待在空调房中。如果无法避免，可使用加湿器来保持空气湿度，从而减少皮肤水分的流失。

3、防晒：减少皮肤损伤与皮肤病风险。紫外线是皮肤衰老的“元凶”，它不仅能引起皮肤晒伤，还能加速皮肤癌的发生。因此，防晒是护肤中不可或缺的一部

分。无论是阳光明媚的夏天，还是阴天，紫外线都会对皮肤造成伤害。根据活动环境选择防晒产品的SPF值和PA值。一般来说，日常外出时选择SPF30-50、PA++以上的防晒霜即可。如果计划进行户外运动或长时间暴露在阳光下，应该选择SPF50+、PA+++的防晒产品。此外，防晒霜应均匀涂抹在皮肤的暴露部位，并每隔2小时重新涂抹一次。紫外线最强的时段通常是上午10点到下午4点，这时应尽量避免暴露在强烈的阳光下。如果不得不外出，可以选择戴帽子、穿长袖衣服等物理防晒措施，同时配合使用防晒霜。很多人习惯只涂抹面部防晒，忽视了颈部、手背、腿部等部位。实际上，这些部位同样容易受紫外线的伤害，尤其是手背和颈部，更容易出现色斑、皱纹等老化迹象。因此，防晒应覆盖全身的暴露部位。

4、健康的饮食与生活习惯：除了护肤品的使用外，合理的饮食和健康的作息同样能够起到预防皮肤病的作用。①保持良好的作息：熬夜和过度劳累会导致皮肤的新陈代谢紊乱，增加皮肤病的

风险。充足的睡眠可以促进皮肤细胞的修复和更新，从而保持皮肤的健康状态。②健康饮食，远离油腻食品：油腻、辛辣的食物可能刺激皮脂腺分泌过多的油脂，容易导致痤疮等皮肤问题。相反，富含维生素C、E的水果和蔬菜能够抗氧化，帮助皮肤抵御自由基的侵害，减缓衰老。③保持适度运动：适当的运动有助于血液循环，促进皮肤的代谢与修复，增强皮肤的自我保护能力。尤其是运动后要及时清洁皮肤，避免汗液与油脂堆积引发毛孔堵塞。

三、结语：科学护肤，预防皮肤病从日常做起

皮肤健康是一个长期的过程，日常护肤不仅仅是为了追求外在美，更是为了保护我们的皮肤免受环境、病菌的侵害。通过科学合理的清洁、保湿、防晒等护肤习惯，配合健康的饮食和作息，能够有效降低皮肤病的发生率，保持皮肤的健康与活力。保护好皮肤，不仅是对自己身体的负责，更是拥有健康美丽生活的一部分。让我们从今天开始，养成良好的护肤习惯，为皮肤的健康保驾护航!

(作者单位：广西壮族自治区皮肤病医院)