

更年期不是病！内分泌调理有妙招

崔建涛 河北省沧州中西医结合医院

更年期，这个词汇对于许多女性来说，既熟悉又略带几分神秘。它常常与情绪波动、热潮红、失眠等词汇联系在一起，让不少女性心生畏惧。然而，更年期其实并不是一种病，而是女性生命中的一个自然过渡阶段。在这个阶段，由于内分泌系统的变化，身体会出现一系列生理和心理上的调整。本文将为您科普更年期的相关知识，并分享一些内分泌调理的妙招，帮助您平稳度过这一特殊时期。

一、认识更年期

更年期，医学上称为围绝经期，是指女性从生育旺盛的性成熟期逐渐过渡到老年期的一个过程。这个阶段通常发生在45岁至55岁之间，但具体时间因人而异。更年期的到来，意味着女性的卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平下降，从而导致月经不规律、最终停经。

更年期并不是一种疾病，而是女性生命中的一个正常生理阶段。然而，由于内分泌系统的剧烈变化，女性可能会经历一系列不适症状，如热潮红、盗汗、心悸、失眠、情绪波动、阴道干涩等。这些症状统称为更年期综合征，它们对女性的生活质量产生了一定影响。

二、更年期内分泌的变化

更年期的核心问题是内分泌系统的变化，尤其是雌激素水平的下降。雌激素是女性体内的一种重要激素，它参与调节月经周期、维持女性生殖健康、促进骨骼生长和保持心血管健康等多方面功能。

随着卵巢功能的衰退，雌激素的分泌逐渐减少，导致身体出现一系列适应性变化。例如，热潮红和盗汗是由于血管舒缩功能不稳定所致；心悸和失眠可能与自主神经功能紊乱有关；情绪波动则可能与大脑中的神经递质变化有关。

三、内分泌调理的妙招

均衡饮食

饮食是调理内分泌的重要一环。建议更年期女性保持均衡的饮食，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。特别是要增加大豆及豆制品的摄入，因为大豆中含有异黄酮，这是一种植物雌激素，可以在一定程度上补充体内雌激素的不足。同时，要减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入，这些食物可能加重更年期的不适症状。保持饮食清淡，多吃蔬菜水果，有助于维持身体的健康状态。

适量运动

运动是调节内分泌的另一种有效方法。适量的运动可以促进血液循环，增强身体的代谢功能，有助于缓解热潮红、心悸等症状。建议更年期女性选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。运动还可以增强骨骼密度，预防骨质疏松症的发生。此外，运动还能促进大脑释放内啡肽等快乐激素，有助于改善情绪波动和失眠问题。

心理调适

更年期女性往往面临着来自家庭、工作等多方面的压力，这些压力可能加重更年期的不适症状。因此，学会心理调适是非常重要的。建议更年期女性保持积极乐观的心态，学会放松自己。可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想等。同时，要与家人、朋友保持良好的沟通，分享自己的感受和困惑。必要时，可以寻求专业心理咨询师的帮助。

药物治疗

对于症状较为严重的更年期女性，可以考虑在医生的指导下进行药物治疗。常用的药物包括雌激素替代疗法（HRT）等。雌激素替代疗法可以补充体内雌激素

为什么有些药需要饭前吃，有些却要饭后吃

欧阳耀 广西医科大学第一附属医院

在服药时我们常会看到药盒上标注着饭前服用或饭后服用的提示，这些看似简单的指示背后，实则蕴含着药物代谢力学与人体生理机制的微妙互动。不同服药时间的选择，直接影响着药物疗效的发挥与不良反应的控制。

一、饭前服药：优化吸收的关键策略

饭前服药能够充分利用空腹状态下的胃肠道环境，显著提升特定药物的吸收效率。以质子泵抑制剂奥美拉唑为例，在空腹时胃内pH值维持在1.5至3.5之间，奥美拉唑可迅速作用于胃壁细胞，最大程度抑制胃酸分泌。一旦在餐后服用，食物中和胃酸导致pH值升高，药物的活性成分提前分解，致使疗效降低60%至80%。抗菌药物阿奇霉素采用肠溶片剂型，其肠溶衣需要在pH>5.5的小肠环境中溶解。空腹服用可促使药物快速通过胃部，顺利抵达小肠；若与食物同服，胃排空延迟，药物在胃内提前释放，引发恶心、呕吐等不良反应，严重影响治疗效果。

二、饭后服药：胃肠道的有效防护手段

饭后服药能够降低药物对胃肠道的刺激，同时提升部分药物的吸收效率。以非甾体抗炎药布洛芬为例，它通过抑制COX酶减少前列腺素的合成，然而这一过程会削弱胃黏膜的保护作用。餐后服用，食物能够形成物理屏障，使药物的局部浓度降低50%至70%，从而有效降低消化道出血的风险。对于脂溶性药物如维生素D而言，餐后服用能使其与食物中的脂肪形成混合胶束，吸收率从空腹时的30%大幅提升至70%至80%。在补充铁剂时，餐后服用可使铁离子与食物中的蛋白质、氨基酸形成螯合物，不仅减少对胃肠黏膜的刺激，还能提高铁的吸收率约20%，确保治疗效果的同时保障胃肠道健康。

三、特殊时间窗：精准调控药效的重要方法

依据药物的作用机制和人体生理节律，选择特定的时间窗服药，能够实现药效的精准调控，提升治疗效果。调脂药辛伐他汀的作用靶点HMG-CoA还原酶在夜间活性最高，睡前服用可使胆固醇合成抑制

率提升40%，最大程度发挥药物的降脂作用。降糖药二甲双胍普通片在餐中服用，能够借助食物延缓胃排空，有效减少胃肠道不适，同时维持血糖的平稳下降。对于哮喘患者，夜间发作风险比白天高3至5倍，长效β2受体激动剂如沙美特罗晨间给药，可维持12小时的气道舒张，精准覆盖夜间高危时段，显著降低哮喘发作，提升患者生活质量。

四、个体化用药：打破常规的智慧医疗方案

服药时间并非一成不变的标准，需根据患者的具体病情和个体差异进行灵活调整。以胃溃疡患者为例，若存在明显的夜间酸突破现象，在服用抑酸药时，需要在睡前加服，以有效控制胃酸分泌。慢性肾病患者由于胃排空延迟，需要适当调整服药与进餐的间隔时间，确保药物的吸收和疗效。基因检测显示为CYP2C19慢代谢型的患者，在服用氯吡格雷时，药物代谢速度较慢，需要增加剂量或选择其他抗血小板药物，以达到理想的治疗效果，实现真

熬夜、昼夜颠倒有多伤？生物钟紊乱引发的代谢性疾病风险预警

刘志飞 赵县妇幼保健院

昼夜节律，这一由下丘脑视交叉上核主导的生理调控系统，如同人体自带的精密时钟，协调着激素分泌、能量代谢和免疫调节等核心功能。然而，随着现代生活节奏加快，我国约38%的成年人存在长期熬夜行为，16%的轮班工作者面临昼夜颠倒的困扰。2023年《自然》杂志研究指出：持续生物钟紊乱可使糖尿病风险升高57%，肥胖风险增加43%，心血管疾病死亡率上升31%。这些数据警示我们——违背自然节律的生活方式，正在悄然摧毁代谢健康防线。今天，就来给大家详细讲讲熬夜、昼夜颠倒带来的危害，以及生物钟紊乱引发的代谢性疾病风险。

人体拥有一套精妙的生物钟系

统，它如同一个精准的时钟，调控着我们身体各个器官和系统的活动节律。从睡眠与觉醒周期，到激素分泌、新陈代谢等生理过程，都在生物钟的严格掌控之下。正常情况下，白天光线充足时，生物钟促使我们保持清醒和活跃，身体各项机能高效运转；夜晚来临，黑暗环境会触发生物钟的指令，让我们产生困倦感，进入睡眠状态，此时身体则进行自我修复和调整。

然而，当我们频繁熬夜、昼夜颠倒时，就如同强行打乱了这个精密时钟的节奏。首先受到影响的就是睡眠质量。长期熬夜会导致入睡困难、多梦、易醒等问题，使得身体无法得到充分的休息。睡眠不足不仅让人在白天感到疲惫不堪、注

意力不集中，还会对免疫系统造成严重打击，降低身体的抵抗力，增加感染疾病的风险。

更为严重的是，生物钟紊乱会干扰身体的代谢功能。代谢就像身体里的一座工厂，负责处理和转化我们摄入的食物，为身体提供能量，并维持各种生理活动。生物钟正常时，代谢过程有条不紊地进行，但一旦生物钟被打乱，代谢就会陷入混乱。

其中，最常见的代谢性疾病之一就是肥胖。生物钟失调会影响激素的正常分泌，特别是与食欲调节密切相关的激素——胃饥饿素和瘦素。胃饥饿素会刺激食欲，而瘦素则向大脑传递饱腹感信号。熬夜、昼夜颠倒会使胃饥饿素分泌增加，

同时抑制瘦素的分泌，这就好比打开了食欲的“开关”，却关闭了饱腹感的“阀门”，让人更容易感到饥饿，从而不自觉地摄入过多热量，久而久之，脂肪堆积，体重上升。

除了肥胖，生物钟紊乱还与糖尿病的发生发展有着紧密联系。正常的生物钟有助于维持胰岛素的正常分泌和作用，胰岛素就像一把“钥匙”，帮助细胞摄取血液中的葡萄糖，从而降低血糖水平。但当生物钟被打乱后，胰岛素的分泌和敏感性都会受到影响，导致血糖调节失衡，血糖升高，增加患糖尿病的风险。

另外，心血管疾病也与熬夜、昼夜颠倒脱不了干系。生物钟紊乱会引起血压波动异常，破坏血管内皮细胞的正常功能，促进动脉粥样

硬化的形成，进而增加冠心病、心肌梗死、脑卒中等心血管疾病的发病几率。

面对熬夜、昼夜颠倒带来的诸多健康隐患，我们必须引起足够的重视。尽量保持规律的作息时间，每天在相同的时间上床睡觉和起床，即使是在周末也不要要有太大的时间差异。营造一个有利于睡眠的环境，保持卧室安静、黑暗和凉爽，避免晚上使用电子设备，因为屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，干扰睡眠。

健康是人生最大的财富，不要等到疾病找上门才意识到良好作息的重要性。让我们从现在开始，调整作息，呵护生物钟，为自己的身体健康筑牢防线。

拇外翻：

那个悄悄变形的大拇指

李海霞 邯郸市中心医院

拇外翻是一种常见的足部畸形，表现为第一跖骨向内偏斜，而大拇指向外侧(小趾方向)弯曲，使得第一跖骨头内侧突出，形成俗称的“大脚骨”或“拇指外翻”。随着病情发展，这个突出部位常因摩擦而出现红肿、疼痛，严重影响行走和生活质量。

1.拇外翻的常见原因

拇外翻的发生与多种因素相关：遗传因素是主要原因之一，约70%的患者有家族史；不合适的鞋子尤其是长期穿着尖头高跟鞋会挤压前足，迫使大拇指偏向外侧；生物力学因素如扁平足、足弓塌陷会改变足部受力，增加拇外翻风险；关节炎等炎症性疾病可能导致关节结构变形；此外，长期站立的职业人群如教师、护士、服务员等更易患病，这与长时间足部负重有关。

2.拇外翻的临床表现

拇外翻患者通常呈现多种症状：最明显的是大拇指向小趾方向偏斜，第一跖骨头内侧形成明显突出；这一突起处皮肤长期受摩擦可形成鸡眼或胼胝体，引起疼痛；患者常感觉穿鞋困难，尤其是窄头鞋；行走时前脚掌疼痛，严重时可能出现跛行；随着病情进展，大拇指可能与第二趾重叠，甚至导致第二趾变形；部分患者还会出现足底胼胝，这是由于足部受力点改变所致。

3.拇外翻的分级与评估

医学上根据大拇指偏斜的角度，将拇外翻分为四级：轻度(偏斜角度<15°)，通常无明显症状，但需注意预防进展；中度(偏斜角度15°-30°)，开始出现疼痛和外观变形；重度(偏斜角度>30°)，明显疼痛和功能障碍；极重度(偏斜角度>40°)，严重变形和功能受限。评估拇外翻需结合多方面因素，包括临床症状、X线测量的第一跖骨角和跖趾角、足部受力分析等。

4.预防和早期干预措施

预防拇外翻发展的关键措施包括：选择合适的鞋子，鞋头应宽松有足够的前掌空间，鞋跟高度最好不超过4厘米；定期进行足部肌肉锻炼，如拾取小物品、脚趾抓毛巾等，增强足部肌力；保持适当体重，减轻足部负担；使用专业的拇外翻矫正器或脚趾分离器，尤其是夜间使用可减缓变形进展；定期足部按摩，促进血液循环，缓解肌肉疲劳。

5.拇外翻的保守治疗方法

对于轻中度拇外翻，保守治疗是首选：定制足部矫形鞋垫可重新分配足部压力，减轻疼痛；专业的拇外翻矫正器在夜间或休息时使用，有助于缓慢调整大拇指位置；物理治疗如超声波、电疗、冷热敷等可减轻疼痛和炎症；非甾体抗炎药物可缓解急性疼痛期，但需医生指导使用；足部功能锻炼在专业康复师指导下进行，可增强足内在肌群力量，改善足部生物力学。保守治疗虽不能完全矫正已形成畸形，但对于症状控制和预防进一步恶化效果显著。

6.拇外翻的手术治疗选择

当保守治疗效果不佳，疼痛严重影响生活时，手术治疗是必要选择：远端截骨术适合轻中度拇外翻，通过在第一跖骨远端截骨矫正偏斜；近端截骨术适用于中重度拇外翻，在第一跖骨近端进行截骨矫正；关节融合术主要适合作有关节炎的患者，通过融合关节消除疼痛；微创手术技术近年来快速发展，通过小切口进行矫正，减少组织损伤，加速康复。

7.拇外翻术后护理与康复

拇外翻手术后的护理注意：创面护理要保持干燥清洁，按医嘱更换敷料；术后初期需抬高患肢，减轻肿胀；前48小时内进行间断冰敷，缓解疼痛和肿胀；按医嘱使用拐杖或特制术后鞋，避免过早负重；严格遵循康复计划，逐步恢复足部功能，通常6-8周可恢复基本行走，3-6个月恢复正常活动；长期足部护理仍需选择合适的鞋子，避免复发。

拇外翻作为一种常见但容易被忽视的足部问题，不应等到严重疼痛时才寻求治疗。无论是通过预防措施、保守治疗还是手术干预，早期识别和应对都能显著改善预后。健康的足部是行走人生的基础，让我们一起守护这支撑全身的重要“基石”，享受轻松自如的每一步。

经桡动脉肝TACE，围手术期护理全攻略

郝季春 沧州市中心医院

经桡动脉肝动脉化疗栓塞术（TACE）是一种用于治疗肝癌的微介入手术。它通过手腕部的桡动脉穿刺，将导管选择性插入到肝脏肿瘤的供血动脉，注入化疗药物和栓塞剂，阻断肿瘤的供血，使其缺血坏死，从而达到治疗目的。对于即将接受这一手术的患者来说，了解围手术期的护理知识至关重要。本文将为您详细介绍经桡动脉肝TACE的围手术期护理全攻略。

一、术前护理

心理护理

面对手术，患者难免会产生焦虑、恐惧等情绪。护理人员会主动与患者沟通，了解其心理状态，采用通俗易懂的语言向患者及家属解释手术的目的、过程、预期效果以及可能出现的并发症，消除患者的顾虑，增强其战胜疾病的信心。同时，可以介绍一些成功的病例，让患者感受到希望。

生活护理

术前检查：协助患者完善各项术前检查，如血常规、肝肾功能、凝血功能等，确

保患者身体状况适合手术。

皮肤准备：由于手术是经桡动脉穿刺，因此无需会阴部备皮，但应确保手腕部皮肤清洁无破损。

饮食调整：术前一天晚餐应进食清淡易消化的食物，避免过饱，忌油腻、辛辣等刺激性食物。术前6小时禁食、禁水，以防止术中呕吐。

适应性训练：术前进行床上大小便的适应性训练，因为术后需要保持穿刺侧肢体制动一段时间。

药物准备

遵医嘱停用可能影响凝血功能的药物，如阿司匹林、华法林等。对于口服抗凝或抗血小板药物的患者，术前无需停药或缩短停药时间，这是经桡动脉入路的一大优势。

二、术中护理

生命体征监测

在手术过程中，护理人员会密切监测患者的生命体征，包括血压、心率、血氧饱和度等，确保患者处于安全状态。

疼痛管理

虽然经桡动脉穿刺相对疼痛较轻，但部分患者仍可能感到不适。护理人员会关注患者的疼痛情况，及时给予安慰和鼓励，必要时可遵医嘱使用止痛药物。

并发症预防

在手术过程中，护理人员会协助医生做好并发症的预防工作，如确保穿刺点准确、避免损伤血管壁等。同时，密切观察患者有无胸闷、心悸、呼吸困难等异常情况，一旦发现应立即报告医生处理。

三、术后护理

生命体征监测

术后，护理人员会继续密切监测患者的生命体征，特别是血压和心率的变化。由于手术过程中使用了造影剂和化疗药物，部分患者可能会出现过敏反应或低血压等情况，因此需要密切观察并及时处理。

穿刺点护理

压迫止血：术后使用压迫器对穿刺点进行压迫止血，一般压迫时间为6小时。

期间应密切观察穿刺点有无渗血、血肿等情况。

肢体护理：术后穿刺侧腕关节应制动，但其余肢体关节可正常活动。鼓励患者适当活动手指，以促进血液循环，防止血栓形成。

饮食护理

术后6小时内禁食、禁水，6小时后可逐渐进食清淡易消化的食物，如米粥、面条等。鼓励患者多饮水，以促进造影剂和化疗药物的排泄。避免进食油腻、辛辣等刺激性食物，以免加重胃肠负担。

并发症观察与护理

发热：由于肿瘤组织的坏死吸收，患者术后可能会出现发热症状。应定时测量患者体温，如体温超过38.5℃，可遵医嘱使用降温药物或物理降温。

疼痛：术后部分患者可能会出现穿刺点疼痛或腹部不适等症状。护理人员会关注患者的疼痛情况，及时给予安慰和鼓励，必要时可遵医嘱使用止痛药物。

出血：术后应密切观察患者有无呕血、

黑便等消化道出血症状，以及穿刺点有无渗血、血肿等情况。一旦发现出血迹象，应立即报告医生并采取止血措施。

肝功能损害：TACE治疗可能对肝功能造成一定的损害。术后应定期检测肝功能指标，如发现异常应及时调整治疗方案并给予保肝治疗。

心理支持

术后，患者可能会因为担心手术效果、并发症等问题而产生焦虑、抑郁等情绪。应继续关注患者的心理状态，给予心理支持和安慰，帮助患者树立战胜疾病的信心。

四、结语

经桡动脉肝TACE是一种安全有效的肝癌治疗方法，但围手术期的护理同样重要。通过本文的介绍，希望患者能够了解围手术期的护理知识，积极配合医生和护理人员的工作，促进身体的康复。同时，也提醒患者在术后要保持良好的生活习惯和心态，定期复查，及时发现并处理可能出现的并发症或复发情况。