

健康课堂

聊聊内分泌科的那些事儿

什么是内分泌疾病?“内分泌系统”与“神经系统”一起并称为人体最重要的两大调节系统。对人体的各脏器功能、生长发育、新陈代谢及机体内环境的稳定起着非常重要的调节作用。当内分泌出现紊乱,会导致身体出现各种异常,临床表现也是多种多样。在临床上,有许多大家不熟悉的“疑难杂症”,都与内分泌代谢性疾病相关联。本周,本专栏邀请晋江市医院内分泌科的有关专家张育仁医生为大家开课。

名 医 简 介

张育仁 晋江市医院副主任医师
擅长: 糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、痛风、肥胖症、垂体、肾上腺疾病等内分泌代谢性疾病的诊治。



内分泌疾病诊疗范围广

“下面，我想先介绍一下我最近碰到的两个病例。”张育仁医生说。有一位70岁的庄老伯，近10年来出现持续疲乏无力、食纳减少、嗜睡、思维迟钝，且逐渐加重，已经到了不能出门的程度。家人看在眼里，急在心里，也曾四处求访西医、中医，检查出来的结果都是钠血低，被告知要多吃盐，但吃盐后症状并没有明显改善。病人辗转找到张育仁医生，经过详细问诊，了解到其在30年前曾因鼻咽癌行放射治疗，同时发现其存在血糖偏低，他当即联想到一种内分泌科疾病——腺垂体功能减退症可能，经过进一步检查相关激素，最后明确诊断为腺垂体功能减退症。

“下丘脑、垂体就好比是我们人体的司令部，它可以分泌多种生理激素，调控相应的生理功能，维持血压、血糖、电解质平衡，鼻咽癌放疗可能损伤到垂体，造成垂体功能减退导致相关激素分泌不足，影响正常生理功能。”张育仁医生解析说。

这个病人经过补充相关激素,症状很快改善。2周后家属高兴地打来电话,告诉张育仁医生,“几年来大门不出的庄老伯,第一次主动要求

上街买菜。”此后定期随访,患者情况稳定,无再出现低血钠。

还有一位糖尿病患者杨阿姨，因为体检发现血糖偏高找到张育仁医生，要求制定降糖方案。但是张育仁医生发现该患者面部皮肤粗糙，唇舌增厚、鼻大、声音低沉、手脚也较常人粗大，考虑有可能存在另一种内分泌科疾病——肢端肥大症。

“该病系垂体肿瘤导致生长激素持续过度分泌,在青春期前表现为巨人症,在青春期后,骨骺闭合者表现为肢端肥大症,并可影响血糖、血压,增加心血管疾病风险。”张育仁医生解析说。

该病人经过进一步查相关激素和垂体MRI,最后确诊为垂体生长激素瘤所致肢端肥大症,经过手术治疗后,病情恢复较好,血糖也基本正常。

“通过这两个病例,我想说明,内分泌科医生需要有一双慧眼,做生活的有心人,才能从一些蛛丝马迹中寻找背后的真相。此外,也提醒广大市民朋友,内分泌科不仅可看糖尿病,甲亢、垂体、肾上腺疾病,肥胖、痛风也是内分泌科的诊疗范围。”张育仁医生说。



医生解析

过瘦过胖都属于脾虚

想要健康,单单从胖瘦分析,是不够的,还要从多方面考究。对此,记者采访了晋江市医院康复医学科郑振发主治医师。他介绍,从中医来分析,脾主运化,若脾阳健旺,则痰浊水饮不滞,人就不会肥胖。反之,若脾虚,会导致两个后果,一是过胖,一是过瘦。

我们都知道：十个胖子九个虚。虚在哪里呢？“虚在脾或肾。就脾而言，因为脾阳不足，气化功能下降，导致饮食代谢出来的精微不能及时输布于五脏

六腑和四肢百骸,而是过多地积滞于皮下,导致肥胖。可以说,胖人多是虚证,要补阳,而不能用泻法。越泻越虚,越虚越胖。可以说,过瘦的人与过胖的人一样,都属于脾虚。不过,胖人多偏于脾阳虚,而瘦人多偏于脾气虚或脾阴虚。由此来说,肥胖与过瘦都是病理状态,都是脾虚而运化功能下降。那么,老年人胖点好还是瘦点好呢?简单来说,老年人不能过胖,胖则多属脾阳虚;也不能过瘦,瘦则多属脾气虚或脾阴虚。”

张育仁 晋江市医院副主任医师

擅长:糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、痛风、肥胖症、垂体、肾上腺疾病等内分泌代谢性疾病的诊治。

临床出现哪些症状 要看内分泌科?

“在日常门诊时,我发现很多患者不太清楚内分泌科到底是看什么病的。不少患者认为,‘头疼脑热’应该挂其他科室的号就诊,有的时候却兜兜转转又转至内分泌科就诊。也有一些人认为,内分泌科就只看糖尿病和甲状腺疾病,其实不然。”张育仁表示,

晚晴话题

老年人越瘦越好？听听医生怎么说！

“千金难买老来瘦。”相信在日常生活中,我们都听过这句话。它作为一句耳熟能详的话,助长了不少老年人根深蒂固的信念:我要减肥!我要变瘦!只有瘦了才是健康的!……然而,在这个“以瘦为美”的时代,瘦是不是就代表健康?瘦的标准是什么?瘦是不是对所有人都是好的?一起来了解下大家对于“老年人是否越瘦越好”的看法吧!

胖瘦两难 老年人到底胖好还是瘦好？

家有一老,如有一宝。这可不是奉承的话,老年人的健康,家人都很关心,然而,关于老年人的体型问题,不少人的意见却不太一致。

有人说,正所谓千金难买老来瘦,很多瘦一点的老人看上去都非常硬朗,不但腿脚灵活,还会给膝关节造成过重的负担。而糖尿病、高血压、心脑血管等疾病,基本都和肥胖密切相关,瘦一点的人相对而言比较不容易有这

些方面的烦恼。

又有人说,上了年纪的人胖一点,容易面色红润,看上去就很有“福相”,说明精神好、营养充足、有精神,并且相应的抵抗力好,有什么小毛病都能扛得住。如果太瘦,看上去就弱不禁风,更别说扛病了,可能走几步都会没力气。何来的健康之谈呢?

由此可见,瘦一点或胖一点的建议,似乎都有道理。

自我测量。对此,我还是比较相信的。”一名退休教师姚老师告诉记者。

“因为肥胖的问题，医生和家人都劝我要减肥，才能减少一些没必要的疾病缠身。可我吃吃喝喝习惯了，突然让我减肥，而且我也缺乏科学的减肥方法。一开始，只能通过控制饮食，少吃东西来减肥。谁知道，好好的身体反而被我折腾得更加衰弱。医生说，我肉类吃太少，蛋白质摄入不足，反而增加患骨关节炎、尿失禁、跌倒的风险，还有可能影响呼吸和消化功能。对此，我觉得，体型的控制不能矫枉过正，也不能突然过度减肥，这非常伤害身体。抛开美观的角度，我个人还是比较喜欢微胖的身材，心宽体胖的人，相处不累。”晚晴公众号粉丝李先生留言道。

读者留言板

乱用减肥方法把身体折腾“坏”了

“毕竟瘦，谐音‘寿’，让自己高寿，何乐而不为？哈哈！就凭这一点，我相信很多老年人朋友就会和我一样，巴不得想着瘦点才好呢。”一位幽默的蔡大爷来信投稿打趣道。

“我曾在权威媒体平台上看到,中国疾控中心慢病中心党总支书记李志新教授表示,老年人体重应当维持在正常水平,不能过度减重。他认为,老年人要比同身高年轻人稍微重一些。并且,他还建议,可通过BMI (体质指数)和体脂含量来衡量老年人的体重是否健康。BMI即用体重(单位:公斤)除以身高(单位:米)的平方。对青年人来说,BMI应在18~24之间,老年人则在22~26之间。李志新建议,女性的体脂含量应在17%~27%之间,男性则应在14%~23%之间。老年人可购买电子体脂秤来

欢乐出游

六月避暑之旅推荐 去太姥山拥抱原始大自然

景区类型: 山峰
地址: 秦屿镇九七五县道太姥山
门票: 115 元
开放时间: 08:00-17:00 (建议游玩 3 小时)

出游方式:推荐跟团
五花八门的出游目的地,常常使人挑花了眼,令人无所适从。关注本专栏,助你获取出游推荐“锦囊”。本周《欢乐出游》,为你推荐适合六森出游的好所在——太姥山。银发族在此森林氧吧,可大口地“深呼吸”,同时,避暑、亲水、休闲皆相宜。

“对于太姥山的最初印象，来源于一些景点资料。后来我去了那里才知道，实在是太美了！”旅游达人张女士告诉记者，她认为，太姥山是一座有个性的山，峰险、石奇、洞怪、云幻，是由火山爆发山崩地裂、长期风化和水流冲刷构成，形成状如石堡、石柱、石墙、石室的奇妙景观。“回忆起来，印象较深刻的有观海栈道和葫芦洞。走在栈道上，眼界开阔，一览众山小的惬意和豪情最让人难忘。”

业界人士洪金木告诉记者,当地的小吃同样别有风味,值得一试。“山中有畲族的黑米饭和油炸芋头片等一些当地的小吃,价格不贵,到此一游可尝试一下。”