

# 女人与雌激素

## 编者的话:

就像夫妻相伴一生却未必相知一样,女人对雌激素这个终生相伴的老朋友也并不见得真正了解。科学告诉我们雌激素赋予女人第二性征,比如乳房发育、月经来潮等等。也就是说,雌激素可以使皮肤中的水分保持一定含量,使皮肤看上去柔嫩、细腻。所谓更年期,就是雌激素的分泌量渐渐减少,到月经终止时降到最低,这个时候的女性50岁左右,基本上完全丧失了生育能力。雌激素对于女人来说到底意味着什么?本版请医院的大夫们告诉你以下问题:雌激素从何而来?作用何在?影响雌激素分泌的因素有哪些?如何补充雌激素?雌激素缺乏时如何治疗?

# 保鲜女人味



## 雌激素宜连续服用

许多开始服用雌激素预防骨质疏松的女性,最想搞清楚的问题就是:雌激素种类那么多,我该服用哪个?该如何使用雌激素?要用多久?

首先我们来说说雌激素制剂的选择。雌激素分为两种,天然类和合成类。国外曾经广泛使用过合成类雌激素,结果发现,和天然药物相比,合成药物对肝脏的损害更加明显,而且不利于心血管的健康。因此,使用天然雌激素制剂是目前的发展趋势。

第二,选择什么样的用药方式呢?雌激素的用药方式有多种,如静脉输液、肌肉注射、口服和外用药物(通过皮肤或阴道黏膜吸收),外用药物一般经皮肤吸收,对肝脏损害最小,口服用药较为方便,因此目前常用的是口服药和外用药物两种。

第三,制订一个合理的用药方案,合适的用药剂量和用药疗程非常重要。用药必须从小剂量开始,在医生的指导下,逐渐加大药量,直至达到最佳治疗剂量。绝经前女性体内的雌激素虽然在生理周期的不同阶段略有不同,但其分泌是连续的,且始终维持着较高的水平,因此,绝经后连续用雌激素比间断用更有效。此外,用雌激素的疗程一般要在5年以上。在用药过程中,还应该及时向医生咨询,随时调整用药。

(杨梅香)

## 对脂肪友好点儿

减肥减脂肪是已经风靡了好一阵的“健康”风潮,殊不知它们会带来雌激素流失的恶果。既是跟第二性征有关,雌激素自然是让女性丰满动人的重要“物质基础”,反过来,它的多少又有赖于女性体形、皮下脂肪含量,它们之间关系密切。因为除卵巢外,脂肪组织也是雌激素生成的一个来源,它有促使体内雄激素转化为雌激素的能力。蛋白质摄入不足会导致人体各种生理机能发生紊乱,生殖机能当然也不会例外。卵巢分泌雌激素的功能受到影响,就会出现排卵停止和生殖机能紊乱,而节食减肥意味着脂肪、蛋白质的摄入量不足。

研究证实,女性体内脂肪至少要达到体重的22%才能维持正常的月经周期,这也是女性能够怀孕、分娩及哺乳的最低脂肪标准。如果体内脂肪低于这个标准,雌激素就会处于不足状态,久而久之,更年期症状就会提早出现。

(杨梅香)

## 雌激素从何而来?

雌激素主要由卵巢分泌,肾上腺也可分泌一小部分,再随着血液流动遍布全身。

当我们进入青春期时,雌激素水平的大幅度提高,促使我们的身体发育产生一个飞

### 雌激素与我们的容颜

- 1.使细胞分裂活跃,迅速修复受损伤的皮肤,并保护皮肤不受伤害。
- 2.增加血液供应,令双颊显现出动人的红晕。
- 3.减缓胶原老化,增加透明质酸合成,使皮肤看起来具有晶莹剔透的质感,并且不易生皱纹。

### 雌激素与我们的骨骼

- 1.促进钙的吸收。

### 减少钙从肾脏的排泄。

- 3.帮助钙更好地沉积在骨骼上。

### 雌激素与我们的心脏

根据调查,女性心血管疾病的患病率明显低于男性,而45岁~55岁患此病的女性又比35岁~45岁的多,45岁~55岁正是女人的绝经期。这个结果让人不能不这样联想,女性更容易避免遭到心脏病的侵袭,是否应该归功于女人特有的法宝——雌激素?

### 研究发现,女人自身分泌的雌激素可降低血液中胆固醇及甘油三酯的浓度——这两种物质是血管发生粥样硬化的危险因素,同时使高密度脂蛋白——一种对血管有益的脂蛋白的浓度相对升高。这可能是雌激素对心脏的益处之一。

但是,给患有心血管疾病的男性使用雌激素,不但起不到治疗作用,反而会加重病情。

看来雌激素的这种功能还只是女人的专利——至少目前是这样。

### 雌激素与我们的生殖系统肿瘤

如果缺少雌激素,容易患卵巢癌。如果雌激素水平过高——易患子宫内膜癌和乳腺癌。

欧美兴起绝经妇女雌激素替代疗法后,参加雌激素替代治疗的女性,卵巢癌患病率明显降低,但子宫内膜癌和乳腺癌的患病率却有所升高。其原因目前还不得而知。

(张爱莘)

## 留住“女人味”

女人要是想永葆青春的话,就得想法保住渐渐减少乃至消失的雌激素,月经停止得越晚越好。

事实上,从45岁开始,女人就进入了更年期,卵巢机能逐渐下降,雌激素分泌减少,这个时候,补充雌激素是当务之急。

### 每天保证喝一杯浓豆浆

妇女应该从年轻时起就特别重视补充大豆类食物,30岁之后,每天应保证喝一杯浓豆浆或吃一块豆腐。大豆补充雌激素的效果不可能马上表现出来,应及早开始。

### 补充雌激素的自制饮品

当更年期的前期症状,比如轻微的潮红已经渐渐出现,用当归煎水,每天10克左右,当茶饮,可以明显地改变雌激素减少带来的症状。另外用山楂、蒲公英和生姜泡茶,从40岁开始每天喝,可循序渐进地补充渐渐减少的雌激素。

### 莴苣能焕发容光

原料:莴苣500克,精盐、酱油、葱花、花生油各适量。  
做法:1.将莴苣洗净去皮,切成薄片,下沸水中焯一下捞出,滤去水分。2.锅内放花生油烧热,把葱花煸香,放入莴苣片,加酱油、精盐,炒至莴苣入味即可出锅。

### 银耳是润肤佳品

银耳富有天然植物性胶质,加上它的滋阴作用,长期服用是良好的润肤佳品,一般可以加冰糖炖着吃,或加红枣煲

### 莲实美容羹

原料:莲子30克、茨实30克、薏仁米50克、桂圆肉10克、蜂蜜适量。

做法:先将莲子、茨实、薏仁米用清水浸泡30分钟,再将桂圆肉一同放入锅内,用文火煮至烂熟加蜂蜜调味食用。

另外,用桂圆肉10余粒,加枸杞泡茶饮,效果也不错。

### 延缓皮肤衰老的食物

高蛋白类食物,如瘦肉、蛋类、鱼类、牛奶、大豆制品等。

蛋白质是人体必需的营养元素之一,经常食用,可促进皮下肌肉的生长,使皮下肌肉丰满而富有弹性,对防止皮肤松弛、延缓衰老有很好的作用。

富含大分子胶体蛋白的食物,如猪蹄、猪皮等。食物中的大分子胶体蛋白可以使组织细胞变得柔软湿润。

富含维生素E的食物,如植物油中的芝麻油、麦胚油、花生油,另外如奶油、鱼肝油中含

量也较大。这类食物中的维生素E可以防止皮下脂肪氧化,增强组织细胞的活力,使皮肤光滑而有弹性。

富含维生素和矿物质的食物,如萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等绿叶蔬菜,以及苹果、柑橘、西瓜、大枣等。这些食物中的维生素和矿物质,可强化皮肤的弹性、柔韧性和光泽度,对防止皮肤干裂粗糙有很好的作用。

(张秀文)



## 补雌激素从35岁开始

有人说,女人常吃豆腐,不怕骨质疏松。这句话的确有道理。在我们接诊的中老年病人中,骨质疏松症是常见病,主要表现为骨量低、脆性增加,非常容易骨折。随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症已成为威胁中老年人健康的大问题。

骨组织中含有两种最主要的细胞——破骨细胞和成骨细胞。这两种细胞主宰着骨骼的新陈代谢:破骨细胞将陈旧的骨质“铲除”,随之成骨细胞生成新的骨质将其补上,两者维持着微妙的平衡。一旦这种平衡被打破,破骨细胞“铲除”得太快,成骨细胞“补”得太慢,骨质就会“入不敷出”,骨量就会减少,导致骨质疏松。

人体内的雌激素可以抑制破骨细胞的作用,使骨质被“铲除”的速度减慢。绝经后的女性,内源性雌激素水平大大下降,不能抑制破骨细胞的“铲除”作用,很容易发生骨质疏松症。

其实,与骨质疏松相关的激素有许多种:雌激素、降钙素、甲状腺素、雄激素、皮质类固醇激素、生长激素等,但对女性来说,雌激素的作用最为重要。

(安雪)

## 如何避免雌激素的不良反应

俗话说,是药三分毒。雌激素防治骨质疏松的效果虽然显著,但是,它也有一些不良反应,值得女性朋友审慎对待:

- 1.长期大量使用雌激素,可能增加患子宫内膜癌和乳腺癌的危险。
- 2.胃肠道反应,如恶心、呕吐等。
- 3.妇科症状,如不规则阴道出血、子宫肌瘤增大、乳房胀痛。
- 4.加重某些疾病,比如哮喘、偏头痛、心脏病、肾脏病等。

因此,以下情况禁用雌激素:乳腺癌;雌激素依赖性肿瘤,如子宫肌瘤、子宫内膜癌等;怀孕期间;阴道异常出血;肝功能受损;血栓栓塞性疾病,如脑血栓、心肌梗塞等等。

既然雌激素有不少不良反应,我们是否就不应该用了呢?答案是否定的。因为,只要合理服用雌激素,注意以下事项,这样,药物虽有“三分毒”,但带来的却是“七分利”。

首先,要确定自己是否属于不适合使用雌激素的人群,用药之前应该征求医生的意见。

第二,每年进行一次全面体检。

还有,加用孕激素能减少不良反应。子宫完整的绝经后妇女在应用雌激素时,还应该同时加用一定剂量的孕激素,可以预防子宫内膜癌。

(付美琴)