

雄激素不是越多越好

很多人認為，雄激素水平越高，說明人越有男人味兒，於是嘗試用多種方式補充雄激素。實際上，雄激素與認知、情緒、生殖泌尿、骨骼肌肉、心血管及神經系統等都緊密相關，人體內的雄激素并非越多越好。本期記者邀請權威專家，談談雄激素的那些事。

雄激素是什麼

簡單來說，雄激素是促進雄性生殖器官的成熟和第二性徵發育並維持其正常功能的一類激素。男性、女性體內都有雄激素，男性的雄激素來源於睪丸和腎上腺，睪酮是雄激素中最重要的一種；女性雄激素來源於腎上腺和卵巢。

雄激素的發現要從1889年說起，當時72歲的哈佛大學教授布朗·塞卡為自己注射狗和豚鼠的睪丸提取液，并向世人宣布找到了“返老還童精華素”，這被推測為人類對雄激素最早的研究。1935年，德國有機和生物化學家布特南特、瑞士生物化學家盧齊卡，先後合成了雄激素，他們獲得了1939年的諾貝爾化學獎。此後，雄激素相關實驗不斷，雄激素對身體其他方面的影響陸續被發現。

目前，我們已知的雄激素生理作用有很多，包括對生殖、泌尿、骨骼、肌肉、造血、心血管及神經系統等影響。雄激素會引發一系列生殖變化，胎兒胚胎期第一性徵生殖器分化，雄激素使外生殖器分化成陰莖。到了青春期，男性體內雄激素水平猛升，並開始刺激性器官發育生長，致使第二性徵出現。女性體內的雄激素促進雌激素合成，二者互相配合，促進第一、第二性徵發育。

雄激素還能促進蛋白質合成代謝，肌肉生長需要蛋白質的合成，雄激素能促進體內代謝平衡。雄激素可以加速軟骨骨質的融合，刺激骨骼成熟，促進骨骼的生長發育，使人的身高和體重快速增長。

雄激素不平衡引發疾病

對男人來說，雄激素非常重要，可以說它守護着一生健康。北京協和醫院內分泌科主任醫師伍學焱教授介紹，男性一生的雄激素曲線就像翻山越嶺：11歲左右開始往上爬；十六七歲爬到小高峰；20歲左右達到最高峰，在頂峰短暫停留後，開始以每年1%左右的速度下降；30歲後，伴隨體內雄激素減少，男性會出現體力下降等各種

情況；40歲後男性體內的雄激素生成量開始明顯降低；過了50歲，男性體內的雄激素分泌量會減少20%~30%，雄激素分泌水平下降或缺乏帶來的各種健康問題開始出現，主要體現為情緒和認知功能障礙、性功能減退、生理機能下降和心血管疾病等。

人們常把男性雄激素缺乏的癥狀視為“男性更年期綜合徵”，這有一定道理。臨床上常把中老年男性雄激素過低或缺乏，水平低於健康青年男子的正常範圍，引起的一系列病理變化及臨床癥狀，稱為中老年男子部分雄激素缺乏綜合徵(PADAM)或遲發性性腺功能減退癥(LOH)。有研究顯示，LOH與腹型肥胖、代謝綜合徵、2型糖尿病、血脂異常、高血壓、骨質疏鬆、抑鬱癥等多種疾病的發生都存在關聯性。《歐洲男性老化研究》指出，早晨勃起不良、性欲低下和勃起功能障礙三個癥狀與睪酮水平下降存在明顯關聯性。

雄激素與心血管疾病的關聯性日益受到重視。近日《英國醫學雜誌》刊載了一項紐約城市大學和香港大學的研究，研究人員分析了近40萬名研究對象的數據後發現，男性睪酮高，發生心衰的風險升高8倍，血栓栓塞的風險也會翻倍。還有研究顯示，低睪酮水平與心肌梗死、卒中、動脈粥樣硬化風險因素有關。雄激素水平高或低都會導致心血管疾病風險升高，心血管疾病發病率跟雄激素水平呈現“U形曲線”相關，雄激素處於合理水平時心血管疾病發病率最低。男性相對於女性雄激素更多，因此男性心血管疾病的發病率也比女性高。

男性雄激素過低有多種原因。東部戰區總醫院男科主任醫師商學軍表示，除了年齡、先天性異常因素，雄激素還受其他因素影響，如熬夜、飲酒、吸煙、壓力過大、缺乏營養、體重過重、服用某些藥物等。疲勞、熬夜會打亂人體內睪酮分泌的晝夜節律。過量吸煙飲酒會影響睪丸功能，進一步影響男性雄激素分泌。由於現代人生活節奏快，超重肥胖率較高，所以很多人的雄激素水平不理想。

對女性來說，雄激素就像天平上的砝碼，微妙地保持着身體平衡。女性體內雄激素分泌過多，可能會導致身體出現男性第二性特徵。由於雄激素可促進蛋白質合成，令肌肉生長變壯，因此還可能導致體重暴增。如果雄激素長期處於過高

水平，會使卵巢功能受到抑制，甚至嚴重影響女性生育功能。

女性雄激素過高，首先要從身體內部找原因，由於女性的雄激素大部分來自腎上腺，因此腎上腺皮質增生或者長腫瘤，會引發雄激素增多。雄激素小部分來自卵巢，因此多囊卵巢綜合徵也是導致女性雄激素過高的“主犯”。

此外，雄激素水平還受環境影響。環境中存在很多類雌激素物質，比如廣泛存在于塑料制品中的塑化劑，因其分子結構類似荷爾蒙，被稱為“環境荷爾蒙”，這種物質進入人體，也會干擾雄激素生成，甚至造成生殖和發育障礙。

不要迷信壯陽補藥

國人對雄激素的認識不足主要體現在兩方面。一是盲目迷信壯陽補藥，實際上，鹿角、牛鞭等中草藥雄激素含量極少，很難補充人體的雄激素。二是雄激素相關疾病就診比例低。有研究顯示，我國40歲以上人群中，雄激素缺乏的發病率為38%，但知曉率僅為20%，就診患者比率非常低。在我國，女性多囊卵巢綜合徵發病率約為10%，這些發病女性中70%以上雄激素水平偏高，但很多人并不知道。

兩位專家提示，大家可以多關注以下體徵，初步判斷自己是否有雄激素分泌不正常的情況，有問題應及早就醫。

1. 性欲下降、勃起困難、疲勞、易怒、情緒低落、注意力不集中、體力下降及睡眠障礙等，都是男性雄激素缺乏的相關癥狀。
2. 男性青春期中第二性特徵發育遲緩，可能是由雄激素過少導致的。
3. 肥胖、痤瘡及脫發等癥狀，可能由雄激素過高引起。
4. 女性身體“男性化”，如身體多毛，出現濃密的小胡子，腋毛茂盛，乳房周圍和腹中綫長毛，陰毛變長；喉結變大；出現月經紊亂、閉經等情況，有可能是雄激素過高導致。

如果發現以上異常癥狀，建議大家去正規醫院就醫，做性激素六項檢測。日常要注意保持健康生活方式、良好心態，避免久坐、吸煙、酗酒、熬夜等不良生活習慣。還要適當運動，盡量將體重保持在合理範圍內。運動可促進雄激素分泌，建議每周慢跑或游泳3~4次，每次40~60分鐘。

過敏，試試中醫調理

有詩云：“竹外桃花三兩枝，春江水暖鴨先知。”可有一類過敏人群，眼睛癢、打噴嚏、流鼻涕……他們感知春天的能力也超強。入春以來，醫院裏來看過敏性疾病的人逐漸增多。

從中醫角度講，“正氣存內，邪不可幹”“邪之所湊，其氣必虛”，正氣不足、抵抗力差是過敏性疾病的根本原因。先天稟賦不足，加之後天生活環境和方式的影響，導致肺腎氣虛，使得風、寒、燥、火、濕等外邪容易入侵機體。分而論之，過敏性疾病的反復發作與以下幾個因素尤為緊密：

濕。現代人飲食味重，呆滯胃腸，運化不及時，生痰生濕是自然之事。運動能出汗，出汗能排濕，而當下不少人久坐少動，使得排濕途徑減少。空調普及容易閉塞毛孔，汗腺不開，濕壅積在體內，形成內濕，致使水液循環不暢。

熱。中醫認為，“熱能動風”，風就是過敏反應的一種。體內的火氣使神經陷入不安定狀態，造成熱性過敏體質，比如遇熱則皮膚癢等表現。

寒。“諸病水液，澄澈清冷，皆屬於寒。”寒是很多慢性病反復的罪魁禍首，也是致敏的關鍵誘因。寒邪侵入呼吸道時，人體的陽氣會將寒邪驅逐出去，打噴嚏、流鼻涕就是將寒氣排出人體的過程。祇要寒氣排出去，過敏反應就會停止。

現代醫學認為，過敏是一種免疫變態反應性疾病，目前尚無徹底治愈的方法，臨床主要採取回避過敏原、脫敏治療、服用抗組胺藥物、使用激素等療法。但是脫敏需使用標準化變應原檢測，並採用皮下注射或舌下含服標準化臨床脫敏，療程3~5年，費用較高，患者不容易配合。

臨床上，中醫治療以散風止癢、祛濕利水、祛痰化飲、解癆平喘、通竅、行氣活血等為主。小青龍湯、麻杏石甘湯、射幹麻黃湯、蒼耳子散、消風散等都是常用方劑。

除了常規藥物治療，日常防治過敏，患者可在遠離致敏原的同時，通過調整生活方式、食療來積極地改善體質，扶助正氣，從而消除過敏性疾病的土壤。

1. 芪朮山藥粥。生黃芪15克、山藥20克、大棗30克、粳米100克，將生黃芪洗淨後在鍋中加入適量水煮20分鐘，取汁備用，另將淘洗幹淨的粳米、紅棗、山藥一併放入鍋內，加入黃芪水，用急火煮沸後，改用文火煮至軟爛，放溫即可食用。

2. 靈芝蘇葉茶。靈芝6克、蘇葉6克、茯苓10克，衝入沸水600毫升，燜泡20分鐘左右，即可代茶飲用。

3. 參冬防敏鷄湯。整鷄1只、西洋參10克、麥



冬10克、枸杞15克、大棗30克、百合15克、鹽少許。將鷄斬殺洗淨，備用，藥材裝入藥袋包，將藥材與鷄放入鍋中，並放入1000毫升水。待鷄肉熟爛，依個人口味加入適量鹽調味，即可食用。本品具有益氣固本、滋陰潤肺、改善過敏體質、增加免疫力、減緩過敏癥狀等作用。

4. 按揉穴位防過敏。按摩印堂、鼻通、百會、迎香、風池、尺澤、曲池等穴位，也能起到輔助治療的作用。此外，配合針刺、艾灸、穴位貼敷、耳穴壓豆、拔罐等療法往往能進一步提高療效，但需要執業中醫師或針灸師操作。耳穴貼壓期間，應每日自行按壓數次，每次每穴1~2分鐘，需防止膠布潮濕或污染，耳廓局部有炎癥、凍瘡時不宜貼壓，對膠布過敏者可縮短貼壓時間，按壓時切勿搓破皮膚。

上述非藥物療法抗過敏的好處是能內外兼顧、標本同治，還可以減輕藥物的副作用。但是，很多過敏性疾病的十分頑固，病情易反復發作，任何療法均不能一蹴而就，需要堅持治療。

此外，過敏體質的人除了平時飲食應清淡、均衡，少食蕎麥、蠶豆、牛肉、鵝肉、海魚、蝦、蟹、酒、辣椒、濃茶、咖啡等辛辣之品及含致敏物質的食物外，還應多食用一些具有補益脾肺、清熱涼血等功能的食物，如百合、山藥、大棗、桂圓、綠豆、冬瓜、木耳、南瓜、蓮子等。

生活起居方面，過敏體質者要保持室內清潔，被褥、床單要經常洗曬；室內裝修後不宜立即搬進居住；春季減少室外活動時間或佩戴口罩，以防止花粉過敏；過敏人群不宜養寵物；起居應有規律，適當參加游泳等體育鍛煉以增強體質，調暢情志以避免情緒緊張加重病情。

需要特別注意的是，一旦發生嚴重的過敏反應，千萬不要自作主張用藥，一是可能藥不對癥，二是影響醫生的正確診斷。一定要在醫院查明病因後，在醫生的指導下對癥治療。



春季出游 需防花粉癥

隨著春天到來，很多人出游回來會流鼻涕、打噴嚏、鼻子癢，且短期無法緩解。專家提醒，這可能是季節性過敏性鼻炎。如果不加以控制，可能導致鼻竇炎、分泌性中耳炎等併發癥，少數人甚至會發展成哮喘。

北京積水潭醫院耳鼻喉科醫生全世民表示，季節性過敏性鼻炎俗稱花粉癥，一般多在春秋兩季發作，多數和樹木、雜草粉有很大關係。每當季節變化時就會出現鼻癢、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞等典型癥狀。

感冒的癥狀也是流鼻涕、打噴嚏，如何區分感冒與過敏性鼻炎呢？北京協和醫院變態反應科常務副主任王良錄說，首先，過敏性鼻炎的特徵性癥狀是鼻子癢，而普通感冒不會。其次，普通感冒是自限性疾病，一般持續5天~7天，但是過敏性鼻炎最短也會持續4周。

針對花粉引起的過敏性鼻炎，北京協和醫院變態反應科主治醫師王子熹提出三方面建議：

第一，通過環境控制和隔離，防止接觸花粉。如戴風鏡、口罩、使用花粉阻隔劑；關窗；空氣淨化；用正規的鼻腔衝洗器和生理鹽水進行鼻腔衝洗等。

第二，足量足療程進行藥物控制，否則會復發頻繁，導致疾病快速進展。王子熹說，目前治療指南推薦的局部使用激素，比如鼻噴激素，進入人體內的量非常小，即使進入人體內也很快被代謝，幾乎不會引起明顯的全身副作用，已經被臨床證實足夠安全。

第三，在正規的藥物對癥治療基礎上，對於嚴重患者，要考慮進行過敏原特异性免疫治療，也就是“脫敏治療”。目標是讓患者適應這種過敏原，從而減輕或消除鼻癢癥狀，降低發展成哮喘的概率。免疫治療的起始年齡需要在5歲以上且病情控制平穩，一般來說療程需要3年以上。