

医线聚焦

# 「青春的密码」，要补吗？

补充雌激素就老得慢？不一定，但过量服用会致癌是真的！

■ 本报记者 侯赛

“本来是了为了显年轻才吃保养品，没想到会吃出癌症来。”近日，“两女子吃多年雌激素保养品确诊癌症”话题登上热搜。长期以来，雌激素这个专有名词为广大女性所广泛关注，有的人认为雌激素可以让人永葆青春，还有人则“谈激素色变”。

什么是雌激素？雌激素对身体会产生怎样的影响？补充雌激素对身体到底是好是坏？海南日报记者就此进行了采访。

雌激素是一种女性激素，由卵巢和胎盘产生。肾上腺皮质也产生少数雌激素。女性儿童进入青春后期，卵巢开始分泌雌激素，以促进阴道、子宫、输卵管和卵巢本身的发育，同时子宫内膜增生而产生月经。

“女性除了生殖系统和雌激素有关，体内很多组织器官都有它的靶点。”采访中，海南省人民医院妇科主任医师洪澜介绍，雌激素的受体分布十分广泛，分布在子宫、阴道、乳房、盆腔以及皮肤、膀胱、尿道、骨骼和大脑，因此雌激素不仅有促进和维持女性生殖器官和第二性征的生理作用，对人体内分泌、心血管、代谢系统、骨骼的生长和成熟，皮肤等均有明显的影响。

雌激素对女性的内分泌系统十分重要，但是长期服用单一的雌激素则可能致癌。

据相关报道，一位年过五旬的赵女士绝经3年后，听说绝经后的女性因雌激素水平下降会诱发骨质疏松等疾病，于是开始狂补雌激素。她除了服用尼尔雌醇片补充雌激素外，还专门买了补充雌激素的保健品，天天服用。由于雌激素的补充，赵女士面部潮红、多汗、易怒等更年期症状要比同龄人轻得多，但在连续服用雌激素药物与含雌激素的保健品3年后出现了阴道反复出血，到医院检查被确诊为子宫内膜癌。

“长期应用单一的雌激素可能会刺激子宫内膜持续增生，从而增大子宫内膜癌的风险。这类似不停往庄稼地里添加肥料，反而会导致杂草无休止生长，而肿瘤就好比身体里疯狂复制生长的杂草。”洪澜表示，长期大剂量应用雌激素，不光会增加罹患子宫内膜癌的风险，还有可能增加乳腺癌、心脑血管疾病、静脉血栓的危险。

虽然雌激素在女性的整个人生中都扮演着至关重要的角色，但是，“雌激素的多少将直接决定女性衰老水平”这种说法是不正确的，因为衰老是一个由基因和环境共同驱动的过程，雌激素在其中扮演的更像一个“中间信号”的作用，而且其他激素也参与了衰老的调节机制。所以，雌激素不能随便补充，绝经激素治疗有严格的适应证，并非广大女性通用的“不老秘方”。



## 科学认知雌激素 绝经后激素治疗可缓解更年期症状

“雌激素是好还是坏，取决于怎么使用，以及使用的剂量是否符合患者的病情。雌激素过量使用会增加致癌风险，但如果科学合理使用雌激素治疗，则会使广大更年期女性获益。”海口市人民医院妇产科副主任医师张静表示，很多患者对补充雌激素缺乏科学的认知，通常分成两个极端，一部分人把雌激素等同于“不老秘方”，还有一部分人则“谈激素色变”，一提到激素就认为是“不好的”，宁愿忍受更年期相关症状的不适，也不愿意使用激素治疗。

据了解，女性体内的雌激素水平会在青春期随着卵巢的发育成熟迅速上升，并在35岁左右达到顶峰，随后逐渐下降，在45岁左右开始出现月经频率下降，同时伴有骨密度下降、皮肤结缔组织减少等生理改变，部分人还可出现精神情绪改变，这个时期在医学上称为围绝经期，也就是大家耳熟能详的更年期。

生活中，大部分女性都会遭遇“更年期的烦恼”。张静表示，更年期症状有很多，主要症状有月经紊乱、潮热、多汗、睡眠障碍、疲倦、情绪障碍、阴道干涩、性交痛、反复发作的萎缩性阴道炎、反复下尿路感染、骨质疏松等，有些患者症状可能持续到六十岁甚至七八十岁。

受访医生均表示，凡是有围绝经期症状，处于绝经过渡期的女性，或者老年女性年龄小于60岁或绝经10年内无禁忌证的都需要补充雌激素。其中早发性卵巢功能不全的患者获益更大。

有更年期症状的患者服用雌激素可以缓解血管舒缩症状，减缓骨量丢失，预防骨折。雌激素不仅有口服、经皮吸收的，还有可阴道局部使用的。需要特别强调的是，采用雌激素治疗的女性，都应在专业医生的指导下使用。

## 食补雌激素名录

### ● 黄豆

黄豆含有丰富的植物蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、膳食纤维、叶酸、生物素、异黄酮、维生素和微量元素等成分，其中，异黄酮具有双向调节、平衡雌激素的作用。

### ● 南瓜

南瓜是一种富含硒元素的食物，而硒对平衡人体雌激素也有一定的特殊功效。

### ● 黑芝麻

黑芝麻中含有较多的硒成分，适量多吃一些有助于补充、平衡雌激素，推荐更年期的女性食用。

### ● 鱼

鱼肉可以为机体带来蛋白质、多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、胆固醇、叶酸、烟酸、维生素A、维生素D、钙、磷、钠和钾等多种所需要的营养素。其中，不饱和脂肪酸对补充、平衡雌激素水平也有一定的作用。

### ● 卷心菜

卷心菜含有大量的维生素C、膳食纤维、胡萝卜素，研究发现，每天摄入40g以上的膳食纤维，可减少20%的脂肪摄入量，即可有效补充、保持雌激素平衡。（侯赛辑）

骨骼 强健骨骼，维持骨密度

1

心血管 预防血脂升高和心血管疾病

2

体重 调节脂肪代谢

3

精神情绪 对精神情绪有调控作用

4

皮肤毛发 令头发茂密有光泽，令皮肤光滑

5

生殖系统 影响怀孕、月经、乳房发育

6

# 雌激素

制图 许丽  
文字 侯赛

## 私人订制「小耳朵」 聋患儿获新「声」

本报讯（记者侯赛 通讯员冯琼）“孩子去年确诊为双耳极重度感音神经性聋，辗转多家医院综合考虑下决定植入人工耳蜗。而私人订制人工耳蜗，是希望能最大程度地恢复孩子的听力，最大限度地还原真实世界的声音。”患儿家长李女士近日在接受采访时讲述。

日前，海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科首席专家姜鸿彦团队在瑞金海南医院成功为4岁半双耳极重度感音神经性聋患儿完成奥地利 SYNCHRONY2 人工耳蜗系统植入手术，为患儿打开了“有声世界”的大门。

据了解，中国是世界上听力残疾患者较多的国家之一，我国现有听力残疾患者约2780万人，其中重度听力障碍患者739万人。目前全国人工耳蜗植入者已超过10万，且每年以超过1万例速度增长，患者基数庞大。

人工耳蜗是一种替代人体耳蜗功能的人工听觉器官，可以为患有严重感音

神经性听力损失且传统助听器无效的患者提供人工听力。人工耳蜗由体内的植入体和体外声音处理器两部分组成。本次手术采用了个性化定制电极的 SYN-CHRONY2 植入体和 ROND03 智能声音处理器，其声音技术得益于人工智能技术的发展，而电极神经界面技术得益于个性化耳蜗频率的特异性分布，如耳蜗顶部主要处理低频声，耳蜗底部主要处理高频声。

“个性化定制人工耳蜗基于正常耳蜗的听觉机制创建声音，如蜗顶电极会模拟内毛细胞每秒向听神经发出120个脉冲信号，从而被识别为更自然真实的声音，其他频率也是类似。”姜鸿彦表示，本次手术使用的人工耳蜗可提供个性化定制电极，使电极神经界面与耳蜗频率更加匹配，从而重建更自然的真实声音，而常规人工耳蜗仅提供“均码”或极少数类型电极，神经和大脑的频率可塑性有限，无法真正实现电极神经界面的个性化植入和真正的自然听觉重建。

## 「今天，我想换一种方式救人」 151人献血41500毫升，海口市人民医院医生：

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

“扎我的左胳膊吧，右胳膊一会儿还要干活呢……” “先让我献吧，一会儿还有一个要做造口护理的患者过来，我得赶紧过去……”

1月17日上午9时，海口市人民医院的门诊大厅里，医护人员脚步匆匆，他们手持献血资料，排队等待验血、献血。

在这支献血队伍中，既有工作间隙匆匆赶来的护理人员，又有匆忙赶来的轮休在家的医护人员；既有连续多年无偿献血的“达人”，也有第一次献血心存紧张的“小白”……

在海南省血液中心工作人员的引导下，大家依次完成献血前的准备工作，有序走上献血车，化身“热血英雄”，用行动诠释新时代医者最美的风采和医者担当。

“血液就是生命，今天，我想换一种方式救人！”海口市人民医院急诊科主任医师付斌刚刚查完病房，匆匆赶到献血点献血。多年来，付斌一直奔忙在急诊一线，他表示，作为在临床一线救治生命的医务工作者，深知血液对于抢救生命的

重要性，也深切感受到患者因血液紧张而耽误病情的痛苦。“在临床血液供应紧张时，医务人员更应带头，勇担责任。”付斌说。

“从我走上工作岗位的那一年起，每年献血对我来说已经成为一种习惯。”该院发热门诊护士长何水莲是一名献血“达人”，她希望通过自己的实际行动，带动身边更多人加入献血队伍，共同守护生命健康。

“阿丽啊，今天就靠你了，万一我再晕倒，你就负责把我扛回去。”该院医务科工

作人员罗洁在献血车中的一番话，逗乐了整个车上的医护人员。罗洁表示，自己每次献血都很紧张，第一次还晕血了。这次即便心存怯意也要献血，因为冬季“血荒”，临床不少患者都在等待用血，自己的一份力很可能就挽救一条生命。

活动现场，不少医护人员匆匆赶来，挽袖献血后又马上投入临床工作中去。血液是生命之源，是临床治疗和医疗急救中，必不可少的急救物品，是献血者奉献给生命最珍贵的礼物。此次献血，海口市人民医院共有151名职工参加，累计献血量达41500毫升。

据了解，目前海南省平均每天至少需要500人献血才能基本满足临床用血需求，血液采供工作面临巨大挑战。为保障冬季临床用血供应平稳，需要更多像海口市人民医院一样的爱心团队加入献血行列中来。



医务人员在献血车中。 本报记者 侯赛 摄

## 医线资讯

### 全球首款阿尔茨海默病靶向药 在中国获批 “延缓遗忘”有希望吗？

近日，阿尔茨海默病创新治疗药物乐意保(仑卡奈单抗)获国家药品监督管理局(NMPA)批准正式进入中国，用于治疗由阿尔茨海默病(AD)引起的轻度认知障碍和阿尔茨海默病轻度痴呆。作为全球首个针对AD病因的靶向药物，这一新药获批将引领AD治疗跨入“对因治疗”时代。

AD是一种进行性、不可逆的神经退行性疾病，影响患者的认知能力和正常生活。流行病学调查显示，我国60岁以上人口中有痴呆患者约1507万，其中AD约983万人，且AD已成为我国第五大致死疾病，每年带来高达1677亿美元的疾病支出。

近千万量级的国内患者长期以来处于缺医少药的困境中，由于AD发病机制复杂，且临床试验审核程序严苛，AD新药研发有着业界公认99.6%的高失败率，被称为药物研发“死亡谷”。

乐意保的问世对整个AD的治疗格局意味着什么？在新英格兰杂志上发表的仑卡奈单抗三期全球多中心临床研究数据显示，该药用药3个月即大幅降低Aβ负荷，18个月有效缓解疾病进展27%，60%更早期患者实现病程逆转，帮助早期AD患者改善认知障碍，维持更久的独立生活时间，从而减少家庭与社会经济负担。

由此可见，医学专家反复强调的早期识别、早期干预的重要性。公众目前对AD的认知普遍低下，常常将“老年痴呆”误认为“老糊涂”；对脑脊液穿刺等科学诊断方法也不乏抵触情绪，导致我国患者在AD疾病早期诊断和早期干预上的行动力普遍不足，往往错过最佳疾病干预黄金期。

这款创新药如何定价？据悉，乐意保上市后预计定价2508元，规格200mg(2ml)/瓶。（据《文汇报》，有删节）

## 一线医声

### 身边有人哮喘发作 该如何急救？

■ 王安霞

支气管哮喘，简称“哮喘”，这是一种多发、常见的呼吸系统疾病。支气管哮喘的出现，可能与遗传、环境等因素有关，患者病发时可能会出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状，有时会出现呼吸困难，严重时甚至危及生命。那么，一旦遇到患者突发支气管哮喘，普通老百姓该如何进行急救呢？记住这四个“要”——

要识别先兆症状。在哮喘发作之前，患者可能会出现喉咙干痒、打喷嚏、胸闷、咳嗽等症状。一旦出现这些症状，应立即采取应急急救措施。

要保持呼吸道通畅。让患者保持坐位或半卧位姿势，身体呈前倾，这样有利于呼吸。同时，轻轻拍打患者的背部，以帮助咳出痰液，帮助病人清除口中分泌物。如家中备有氧气罐，应尽快让患者吸氧。

要尽快服用药物。沙丁胺醇气雾剂等药物能够迅速舒张气道平滑肌，缓解喘息、气急等症状。不过，这些药物只能暂时缓解病情，不能根治哮喘。

要观察病情，寻求医疗帮助。如患者病情缓解下来，一般不需要送往医院，但如果患者的症状持续加重，应立即拨打急救电话或由家属送往医院急诊科就诊。在运送患者时，要使用担架或靠背椅，让患者保持坐位或半卧位姿势。注意不要背送患者，避免挤压病人胸腹部。在等待急救人员就诊前，应让患者保持安静，避免情绪激动或过度活动。

哮喘急性发作期属于突发急症，在现实生活中，不乏因患者发作时身边无人帮忙或者帮忙者不懂急救知识，导致患者错失抢救机会的案例。了解哮喘发作的先兆，让患者呼吸道通畅，使用快速缓解药物，还有及时就医是成功救治的关键。

需要注意的是，支气管哮喘的急救仅限于紧急情况下的临时处理。对于长期控制哮喘症状和预防发作，患者还需要寻求专业医生的建议和治疗方案。通过与医生合作，患者可以更好地管理自己的病情，减少哮喘发作的风险，提高生活质量。

同时需要注意的是，对于患有支气管哮喘的儿童和老年人等特殊人群，急救处理也需根据具体情况制定相应的方案。如家中有哮喘病人，家属应提前与医生沟通，请教急救知识。对于儿童哮喘急救，家长应学会识别孩子的哮喘症状和应对方法；对于老年人哮喘急救，家属应关注老年人的身体状况和药物使用情况，以便及时采取措施进行急救处理。

（作者系海南省肿瘤医院主治医师）

## 关注无偿献血宣传月