

新风尚·新孕女·新一代

怀孕-宝宝0-3岁

10
2011
Oct.
RMB 10.00

优生 宝宝 孕妈咪

宝宝秋日出游好装备

你忽视你的宝贝了吗?

宝贝的学习发展力完全了解

怀孕前中后期

不可不知的18个Q&A

勇敢面对4大压力源 乐当100分称职妈妈

产后坐月子方式大PK

长辈、月嫂、月子中心,您选哪一个来照顾?

增进宝宝免疫抗凉秋

自闭宝宝也有春天

乳牙壮壮 身体健康

适合0~3岁宝宝的父子游戏大搜罗

当心! 偏食让你惹病上身

特别
关注



不孕的罪魁祸首竟然是荷尔蒙失调

撰文：王海宁

采访咨询：W.A.臻景医疗中心医学专家委员会副执行董事 吴溪平

现代社会，不孕症的发生率越来越高。统计数据表明：以前不孕不育症占10~15%，而近几年已高达20%。很多夫妻尝试了各种各样的中西医治疗方法，小到吃药调理，大到做试管婴儿，最终还是无法如愿。但你是否知道，很多不孕症竟然是荷尔蒙失调造成的！

美国案例：

一位41岁被不孕症困扰的女士找到了吴医生。吴医生帮她做了荷尔蒙的检测后，发现她体内的雄性激素含量非常之高。由于她的工作需要经常出差，无法做系统的治疗，吴医生只是给她寄了一些药物并断断续续地做了一些电生理治疗。就这样过了6、7个月后，她高兴地告诉吴医生，以前很多症状，像头晕、乏力、潮热、出汗、容易发脾气等都无影无踪了。然后她又做了一次荷尔蒙检测，发现失调的情况已大为改善，但是雌性激素却非常高。又因为她着急出差，所以还没有弄清究竟就匆忙离开了。又过了2个月，她的先生打电话给吴医生：“你知道吗？我太太怀孕了！”吴医生一下子就明白了，原来上次发现雌激素含量高是因为她怀孕了！

很多不孕的女性，除了大家所熟知的器官病变或中医所说的气血不调等原因外，还有一个很容易被忽视的重要原因就是荷尔蒙失调。荷尔蒙和女性身体的各项功能休戚相关，荷尔蒙的失调不仅会引发很多症状的出现，还会导致不孕。

荷尔蒙——女性青春的保鲜剂

荷尔蒙又称激素，是人体分泌系统调节身体平衡的激素总称。在所有荷尔蒙中，对女性影响最大的就是女性荷尔蒙，当中包含多种激素，最主要的是由卵巢分泌的孕激素及雌激素，它是孕育新生命以及维持母体健康不可缺少的一种荷尔蒙。



人类在21~22岁时是分泌系统功能最顶峰的时期，之后荷尔蒙分泌以每10年下降15%的速度逐年减少。到60岁时，荷尔蒙分泌量只有年轻人的1/5左右。荷尔蒙的减少会影响到其它系统的运作，使身体所有器官的功能下降。因此，血液中女性荷尔蒙浓度高的女性比荷尔蒙浓度低的同龄女性看起来年轻很多。

W.A.臻景医疗中心吴溪平博士说，临床上有很多女性从十三、四岁月经初潮时就有荷尔蒙不平衡的情况存在，表现为月经过多或过少，月经周期过短或过长等。有些女性等慢慢成年后荷尔蒙的分泌会自然趋于平衡，但很多女性却一直处于荷尔蒙失调的状态。

哪些症状提醒你的荷尔蒙已失调？

1. 脸上长痘：包括青春期所长的“青春痘”、青春期过后所长的面疱等。
2. 月经不调：表现为月经紊乱、无规律或月经量多，经常有大血块或月经淋漓不断。
3. 乳腺小叶增生和卵巢囊肿。
4. 经前期综合症：主要表现为来月经之前头痛、乳房胀痛、心情不好、容易发脾气等。
5. 睡眠不好：主要表现为入睡困难、睡不踏实、多梦易醒等。
6. 不明原因的食欲亢进。
7. 体重增加且分布不均匀：脂肪易堆积在乳房、腰部、臀部或者两胯。
8. 身体出现水肿。
9. 抑郁。
10. 长妊娠斑、掉头发。
11. 出现恶心、眩晕的症状：这是黄体酮分泌过低的结果。
12. 心慌、心跳、心率不齐、心动过速：女性一旦超过34岁，黄体酮的分泌就开始下降，而此时雌激素的分泌还没有下降，两者分泌的不平衡就会导致上述症状出现。
13. 记忆力下降。
14. 心血管疾病：女性荷尔蒙可以使坏胆固醇（LDL）降低，好胆固醇（HDL）升高。如果荷尔蒙分泌不够的话，LDL

升高则会增加心脏病的危险。

15. 癌症：如乳腺癌、卵巢癌和子宫癌等都和荷尔蒙不平衡有很大关系。

哪些人需要做荷尔蒙检测？

吴博士介绍说，目前大部分国内医院对荷尔蒙的检测不够重视，能够做系统检测的医院较少。如果患者想进行检测的话，需要奔波于各个科室之间取化验结果，耗时又费力。所以，建议选择一些国际化程度较高的医院，如臻景医疗中心，检测项目多达20多项。那么，哪些女性需要做荷尔蒙检测呢？

1. 希望延缓衰老的女性。因为每个人的荷尔蒙水平不同，你年轻时的荷尔蒙水平就是你的最佳水平，把这个数据存档，以后医生可以这个数据为基础，把你的荷尔蒙调节到尽量接近这个状态。
2. 即将绝经的女性以及34~36岁的女性。这两个时期是女性身体内荷尔蒙容易失调的时期，如果及时做荷尔蒙检测，可以预防一些内分泌失调疾病的发生。
3. 想要生宝宝的女性。

天然疗法 帮助荷尔蒙恢复平衡

吴博士强调，引起女性荷尔蒙失调的原因很复杂，首先要通过荷尔蒙检测找到其确切原因，才能对症下药。其次，可通过一些自然疗法，帮助荷尔蒙恢复平衡，目前主要是采用细胞电生理疗法以及补充一些天然食物提取出来的营养素，如蛋白粉、蔬菜粉或亚麻籽粉等。当然，女性在日常生活中也要保持健康的生活方式，如食用新鲜健康的绿色食品、远离污染环境、坚持体育锻炼等，都是防止荷尔蒙失调的最佳方法。☑



咨询专家

● 吴溪平

现任：W.A.臻景医疗中心医学专家委员会副执行董事
学/经历：是籍华人，通晓西方医学及中医，在癌症、人和动物的生理学以及内分泌学方面展开了广泛的研究。编辑并出版了抗衰老专著《平的长寿疗法》(PingLongevity)和《亚洲人长寿秘诀》(Asian Longevity Secrets)。担任职位及获得证书包括：北京医学院(现北京大学医学部)临床医学学士、波士顿大学医学院研究员、美国伯特利大学东方医学博士、亚利桑那州立大学癌症中心博士后、加州，美国华人全国委员会成员、中国中医研究院针灸研究所针灸执业医师等。

你吃的是“补”还是“毒”？ 当心！偏食让你惹病上身



撰文：钱颖
采访咨询：WA臻景医疗中心全科医学博士 赵安妮

“牛奶含有丰富的钙质，可强健骨骼”，“鱼类和坚果类富含脑部发育不可缺少的DHA，让宝宝更聪明”……现代人对食物营养越来越重视，但殊不知，你日常偏爱的食物可能会诱发慢性过敏反应，成为扼杀你和孩子健康的“隐形杀手”。

俗话说“病从口入”，看似健康的日常食物却可能引发过敏反应。据统计，近年来食物过敏的发生率急剧增加，依不同地区、不同食材，约40~80%的人群存在不同程度的食物过敏。

食物过敏知多少

说到过敏，许多人会认为是接触到花粉、尘螨、霉菌等过敏原，或是吃过某些食物之后，皮肤会出现痒、肿、痛或起疹子等典型反应。WA臻景医疗中心全科医学博士赵安妮说，事实上，食物过敏反应分为立即性反应（俗称“急性过敏”）和延迟性反应（俗称“慢性过敏”）两大类，前述症状为典型的急性过敏反应（IgE），多与先天的体质有关，往往在接触过敏原后十分钟至两小时内即有明显症状，所以患者容易了解到自己对何种食物过敏，进而可适当地避免接触与摄食。

然而，慢性过敏（IgG）则与接触过敏源食物的频率有关，其产生往往需要长时间或密集地接触某种（些）食物，并且常在二至三天后才会出现症状，所产生的症状又非常多样性，所以容易被忽略。

	急性过敏 (IgE媒介)	慢性过敏 (IgG媒介)
发病速度	立即性反应(数分钟)	延迟性反应(48~72小时)
发病症状	明显、几种	不明显、非常多样性
发病期间长短	短暂(数小时内)	长时间(数天至数月)
引起过敏之食物量	单一食物、量少	多种食物、量较大
食物种类	常见之过敏食物	任何食物
自我警觉	常有	不易觉察
抗体存在的时间长短	终生	排除过敏原后数月可消失

那么，为什么会发生慢性食物过敏呢？安妮博士介绍，它是缘于人体免疫系统针对进入体内的某些食物成分引发的免疫反应，除了少数与先天遗传有关之外，大多数都是后天失调所致，所以部分患者当被告知对于某些食物

过敏时，会怀疑地问：“我以前吃它都没事啊？”其实，这一方面是因为慢性过敏是长期积累所致，另一方面是因为你的体质发生了改变，像重金属污染、水污染、有毒食品添加物、抗生素滥用、病毒感染等都是诱因。

慢性过敏的症状表现

安妮博士表示，由于每个人爱吃的食物不同，加上个人体质不一，慢性食物过敏的症状表现非常多样化。儿童常见的症状包括：

- 青春痘、湿疹、荨麻疹、异位性皮炎、皮肤搔痒症、干癣
- 气喘、慢性支气管炎、过敏性哮喘
- 过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、口腔溃疡、中耳炎
- 经常胀气、腹痛、腹泻
- 莫名、无规律的头痛
- 盗汗、磨牙、打呼噜
- 食欲不好、挑食
- 爱哭闹、脾气大、急躁
- 多动/注意力不集中
- 自闭症

安妮博士提醒妈妈们，当发现孩子有以上的一些异常表现时要引起警惕，一

方面可通过与孩子谈话等方式，了解他最近的心理状态，看是否压力过大，必要时可求助于专业的心理师；另一方面，可带孩子到医院进行验血、测头发或尿液检测，除了常见的贫血、感染寄生虫、微量元素不足等疾病，还有可能就是慢性食物过敏在作怪。

此外，成人若长期摄入“不受欢迎”的食物（通常是你平时偏爱的某种或某些食物），也会出现一些过敏症状，比如：眼睛发痒、感冒频繁、偏头痛、起疹子、食欲不好、慢性疲劳、失眠、月经不调、肌肉酸痛、关节肿痛、焦虑、忧郁等，只是我们很难从这些症状联想到病因是食物。

了解体质，远离过敏原

由于过去我们对慢性过敏症缺乏认知，所以有的病总是久治不愈，长此以往甚至会造造成无法弥补的遗憾，如儿童生长发育、智力发育迟缓、心理障碍等。

那么，慢性过敏症真的是不治之症吗？安妮博士介绍，其实只要明确患者对哪些特定食物过敏，就能采取相应的治疗。欧美发达国家常用的方法是“食物过敏原检测”，藉此可以了解患者的免疫系统



需要提醒的是，准备怀孕的准妈妈们最好提前半年做一下食物过敏检测，然后进行为期半年的饮食、环境过敏的调整，为胎儿创造一个最佳的孕育环境，同时也可避免后期饮食不当，给已经怀孕的身体带来更大负担，最重要的是避免过敏儿产生。

对哪些食物产生了异常抗体及抗体的量（可分轻、中、重度），而对于严重食物过敏的患者，则会进一步检测其体内的重金属蓄积量，然后视检测结果制定个性化的治疗方案。不过，目前我国只有极少数的医院能做“慢性食物过敏原检测”，大多数医院所做的都是针对急性过敏原的检测，通常是检测二、三十种项目。

安妮博士说，一旦检测确诊，通常会采用以下的方法治疗：

食物轮替法：简单地说，就是依据检测结果调整患者的食物结构，通常重度的禁食6个月，中度禁食3个月，轻度至少隔4天才能吃，约有八成患者可利用这种方法获得症状改善。

适当服用营养补充剂 (Supplement)：包括维生素、微量元素、抗氧化剂、Omega-3、排毒剂、消化酶等，以增强患者的抵抗力，有效降低过敏反应与症状。其大多与食物轮替法同步进行，服用周期约需6~12个月。



咨询专家 ● 赵安妮

现任：WA臻景医疗中心全科医学博士
学/经历：毕业于享誉盛名的墨尔本大学医学院，后又成为皇家墨尔本全科医学
院院士 (FRAGGP)。在亚洲和澳洲有超过10年的家庭医生经验。能用
流利的中、英文和病人进行沟通。
专长：全科医学、家庭医学、女性健康、儿童心理咨询