

内分泌失调的5个信号

◎大竹县人民医院 周婷婷

内分泌系统通过激素调节人体生长、代谢、免疫等多项功能，现代生活节奏快、饮食不均和压力大使内分泌失调日益常见，易引发糖尿病、甲状腺疾病、肥胖等慢性问题。及时识别内分泌失调的信号，并通过科学饮食、良好作息和调整心态进行调理，对维护健康至关重要。

体重波动

体重异常波动，往往是内分泌系统紊乱的信号。若近期体重明显变化，又无明显饮食、运动方面的诱因，就要警惕甲状腺激素或胰岛素水平异常。甲状腺激素分泌过多，新陈代谢加快，体重会下降；分泌不足，则体重易增加。胰岛素分泌异常不仅影响血糖调节，还可能引发肥胖，不合理饮食结构、长期高糖高脂摄入更会加剧脂肪堆积，增加体重管理难度。为维持体重稳定，建议均衡饮食，减少高糖高脂食品，保证膳食多样；定期检测血糖，防止大幅波动；日常增加有氧与力量锻炼，提升基础代谢。如此，可预防内分泌失调致体重变化，维护健康。

皮肤问题频发

皮肤宛如一面镜子，清晰映照出身体的健康状况，内分泌系统则在维护皮肤健康方面扮演着关键角色，尤其在女性身上体现得更为显著。女性激素水平并非一成不变，其波动常常会引发一系列皮肤问题。当雄激素分泌过量，会刺激皮脂腺，致使皮脂分泌过于旺盛，过多的皮脂堵塞毛孔，就容易引发痤疮、粉刺等令人困扰的肌肤状况。不仅如此，激素的起伏变化还会打

破皮肤的水油平衡，使皮肤屏障功能受损，进而导致皮肤变得干燥、敏感，容易泛红、瘙痒，给女性的日常生活带来诸多不便。

情绪波动大

情绪波动与内分泌健康紧密相连，女性在月经周期、怀孕及更年期时，体内激素水平起伏不定，极易引发情绪低落、易怒、焦虑等问题。其中，雌激素和孕激素的波动对情绪调节作用显著，而长期高压会使皮质醇水平升高，不仅扰乱心理状态，还可能损害身体健康。想要有效调节情绪，不妨尝试冥想、深呼吸、瑜伽等放松方式，缓解压力、增强心理韧性。同时，规律作息、充足睡眠是稳定情绪的重要基石，多参与户外活动、适当晒太阳，能促进体内维生素D合成，对情绪健康大有裨益。通过调整生活方式，可有效缓解因激素波动造成的情绪起伏，维护整体健康。

睡眠障碍

睡眠质量下降常常与内分泌系统的紊乱密切相关，尤其是褪黑激素分泌异常时更易引发失眠或早醒。褪黑激素在夜间分泌高峰，有助于调节人体生物钟，一旦受光线、作息混乱或压力等因素干扰，

便会影响睡眠。长时间的压力与焦虑也会进一步扰乱激素分泌，加重睡眠障碍。想要改善睡眠，建议营造安静舒适的睡眠环境，减少噪声和强光影响，尤其避免临睡前长时间使用电子设备，以免抑制褪黑激素分泌。保持规律的作息时间，养成固定的睡眠习惯，避免熬夜，有助于稳定内分泌系统。如果调整生活方式后仍有睡眠困扰，可以寻求医生帮助，通过医学方式评估和调节激素水平，从而提升整体睡眠质量。

月经不调

月经不调往往是女性内分泌失调的显性信号，体现在月经周期过长、过短、经量异常等方面，常见的诱因包括多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常等激素水平紊乱。长期月经不调不仅影响正常生活，还可能影响生育能力，甚至提示潜在的健康风险。保持规律的作息、合理搭配膳食、避免暴饮暴食或过度节食，对于激素平衡至关重要。适量运动也能促进新陈代谢，帮助调节内分泌。如果月经紊乱持续存在，应及时就医，通过医学检查明确原因，必要时在医生指导下进行激素或针对性治疗。关注身体信号、主动调理生活习惯，是保障女性内分泌健康、维持月经规律的基础。

内分泌系统作为人体健康的核心之一，影响着我们生活的方方面面。从体重波动、皮肤问题到情绪波动、睡眠障碍，内分泌失调都可能在不经意间悄然发生。了解这些信号，并及时调整生活方式、饮食习惯，进行合理的身体调节，是每个人都应该关注的重要课题。通过科学合理的调节，我们可以使内分泌系统保持良好的平衡，进而实现身体与心灵的健康和谐。☺