

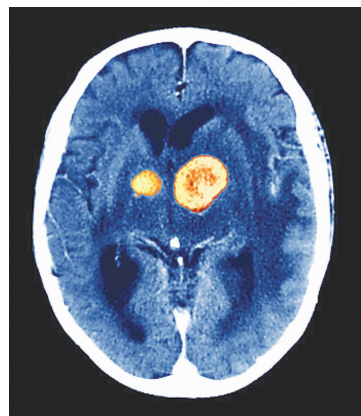
没“性趣”可能是垂体瘤惹的祸

■廖建春

施先生和太太结婚十余年来关系一直较好，但近期两人关系有点不对劲。原来近一年来，施先生对夫妻生活越来越不感兴趣，妻子不满。施先生到医院一检查，发现了问题所在：内分泌激素检查泌乳素水平很高，之后的鞍区MRI检查结果显示是垂体瘤。原来，施先生没“性趣”是垂体瘤在作怪。

垂体瘤到底是个什么样的怪瘤？它怎么会致“性趣”减退呢？

脑垂体位于颅内大脑下方的垂体窝内，是个非常奇妙的微小器官，别小看它，它可是人体的内分泌中枢，统领全身的内分泌功能，相当于军队司令部里的参谋部。而垂体瘤就是发生在脑垂体的肿瘤，也叫垂体腺瘤。据美国一项调查结果显示，垂体瘤发病率为7.5-15/10万，约占颅内肿瘤的16%。



垂体分为腺垂体和神经垂体，腺垂体分泌一系列蛋白质和多肽激素，如促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促黄体生成激素、促卵泡成熟激素、催乳素、生长激素、促黑素、促脂解素、内啡肽等。这些从腺体分泌出的微量激素进入血液循环，被输送到诸如甲状腺、肾上腺皮质、性腺等外周内分泌腺体以及乳腺、骨骼、肌肉等器官，分别刺激相应腺体产生和分泌特异的激素以及调节机体的生长等功能。

垂体前叶分泌各激素的活动并不自主，分别受控于特异性下丘脑激素。靶腺激素在血液中的水平过高，反过来也能减弱垂体或下丘脑的分泌活动。

下丘脑、垂体与靶腺之间，层层控制，相互制约，组成一个闭环的反馈系统，其中垂体激素起到承上启下的作用。而不同类型的细胞分泌不同类型的激素，因而就会出现不同类型的垂体瘤，其临床症状也不尽相同。

垂体瘤患者的三种主要临床表现：

1. 肿瘤压迫神经导致的症状：头痛、视力减退和视野缩小。垂体瘤内急性出血时，可引起剧烈头痛、恶心、呕吐，甚至视力突然丧失等症状。
2. 肿瘤压迫正常垂体组织导致的症状：垂体瘤长大到一定程度后，会妨碍垂体内正常组织的功能，导致垂体功能不全或低下。
3. 激素过度分泌导致的症状：根据分泌激素的不同，可出现以下不同的临床表现：

★泌乳素型垂体瘤，最多见，约占39%，发病年龄多在30-40岁。女性患者主要表现为月经不规律甚至闭经、溢乳（出奶水）。男性患者最常见的症状为勃起障碍、性欲减退、乳房组织增大和不育。

★生长激素型垂体瘤，主要表现为巨人症或肢端肥大症，面容改变，手足粗大（鞋子尺码增加），到疾病后期，可发生关节炎、心衰、糖尿病、高血压和视神经受压所致的视力、视野改变。这种若不积极治疗，可因疾病不断加重而过早死亡。

★促肾上腺皮质激素型垂体瘤：主要表现为肥胖、满月脸、多毛、紫纹（身上有紫红色的皮纹）、骨质疏松、肌肉无力等，常合并高血压和高血糖。

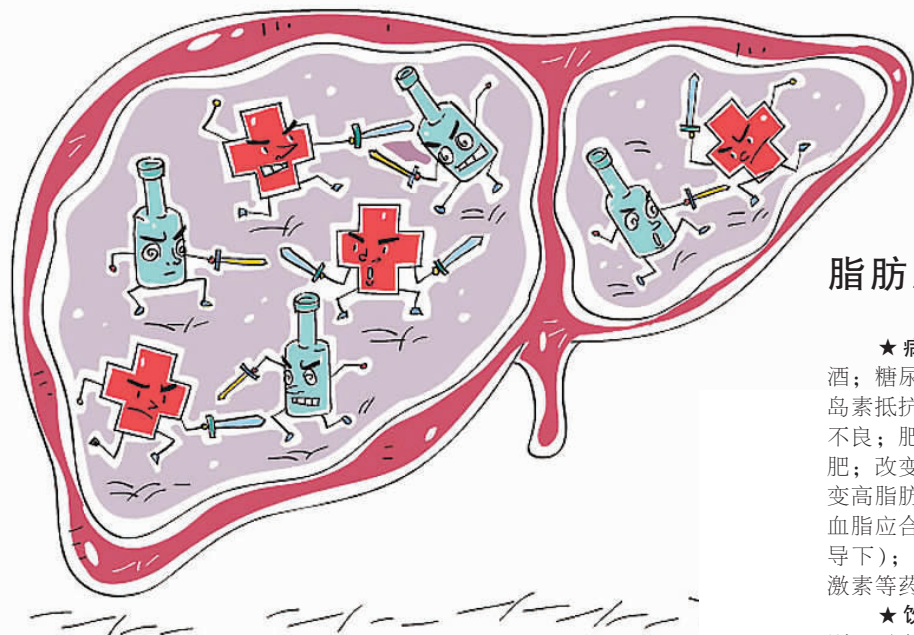
【特别提醒】

垂体瘤引起的临床表现可谓错综复杂。女性垂体瘤患者大多会出现月经紊乱、闭经或不孕。男性患者则主要表现为性功能减退。在临床上，不少女性垂体瘤患者因月经紊乱就诊，长期用黄体酮调经或服用中药调理，以致病情被延误。而男性垂体瘤患者，由于其不具有“月经”这样能够提示疾病的可靠指征，又不会特意关注自己的性功能或性欲的逐渐减退，往往会觉得是工作生活压力大影响自己的“性趣”而不会积极及时就诊治疗。

（作者为上海长征医院耳鼻喉科教授；专家门诊：周五上午）

体检发现脂肪肝 该怎么办？

“LIVER, 该怎么办？”



■杨田

随着国人生活水平的不断提高，脂肪肝的发病率也持续攀升，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。

什么是脂肪肝？

脂肪肝的定义可分为狭义与广义两种：

★狭义：肝内甘油三酯体积>肝脏湿重的5%，光镜下每单位面积积>30%的肝实质细胞出现脂变，称为脂肪性肝病，简称脂肪肝。

★广义：脂肪肝是遗传-环境-代谢应激相关因素所致的，以

最新数据显示，有20%以上的中国成年人患有脂肪肝。由于脂肪肝常无明显症状，大多数患者都是在体检时才知道自己患有脂肪肝。

那么当得知患有脂肪肝之后又该如何正确应对呢？

肝细胞脂肪变性为主的广谱的临床病理综合征，是全身性疾病在肝脏的一种病理改变。相关综合征包括代谢综合征、胰岛素抵抗综合征、肥胖综合征等。

在正常肝脏与脂肪肝切面比较方面：正常肝脏呈深红色，质地柔软；脂肪肝呈红黄色，有油腻感。

脂肪肝的危险因素有哪些？

★肥胖 是体内脂肪过度蓄积以致威胁健康的疾病。肥胖的测量方法为：身高体重指数=体重(千克)/身高(米的平方)；测腰围、臀围，腰臀比；肥胖度：(实际体重-标准体重)/标准体重×100%。理想的体重指数：18.5-23.9(成人)；过重：24 ≤ 身高体重指数 < 27；轻度肥胖：27 ≤ 身高体重指数 < 30；中度肥胖：30 ≤ 身高体重指数 < 35；重度肥胖：身高体重指数 ≥ 35。

★饮酒 长期的过度饮酒，通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生。

酒精性肝病包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和肝硬化，其严重程度与饮酒量、时间及个体等因素有关。肝脏是酒精代谢的主要器官，90%-95%酒精在肝内转化为乙醛。

喝酒与脸红的关系：首先是乙醛脱氢酶的含量，而等量的酒精，女性较男性更为敏感。

酒精性肝病的诊断：通常患者有长期饮酒史，一般超过5年，折

合乙醇量男性≥40克/天，女性≥20克/天，或2周内有大量饮酒史，折合乙醇量>80克/天。

从临床表现来看，大多数患者通常无症状，也有部分患者会有右上腹胀痛、食欲不振、乏力、体重减轻、黄疸等症状。而随着病情加重，可有神经精神症状、蜘蛛痣、肝掌等。同时，实验室检查会提示：相关指标升高，MCV升高为酒精性肝病的特点。但是，禁酒后这些指标可明显下降，通常4周内基本恢复正常（但GCT恢复较慢）。此外，影像学检查方面：肝脏B超或CT检查有典型表现，排除嗜肝病病毒感染以及药物、中毒性肝损伤和自身免疫性肝病等。

此外，糖尿病、高脂血症、孕妇、高尿酸血症者，以及长期喜欢吃肥肉、海鲜、油炸煎食品者，喜欢久坐的人群均为高危人群。还有经常接触铜、苯、四氯化碳、氟仿等工业毒物的工人亦属高危人群。当然还有经常服用他莫昔芬、乙胺碘呋酮、丙戊酸钠、甲氧蝶呤、糖皮质激素等有肝损害药物的人同样也属高危人群。

脂肪肝对健康的危害

脂肪肝可发展为脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。同时可合并有脂肪代谢异常，可促进动脉粥样硬化的形成，并可诱发和加重高血压、冠心病。脂肪肝还可诱发或加重糖尿

尿病，降低人体免疫功能、解毒功能，影响人的消化吸收功能，诱发胆囊疾病，怀孕时得急性妊娠性脂肪肝，病死率高，降低生活质量，影响工作。

脂肪肝的临床表现

慢性单纯性脂肪肝，起病缓慢，病程漫长，早期没有明显症状，很多时候是在做B超体检时偶然发现；部分患者可出现食欲减退、恶心呕吐、乏力疲倦、腹胀、右上腹不适等，但这些症状均无特

异性。发展到肝硬化阶段，可出现黄疸、腹水、静脉曲张、脾大、下肢水肿等，甚至出现消化道出血、黑便。有极少数的病人在肝硬化的基础上可以并发肝癌，出现肝区疼痛、肝区包块等。

运动治疗

对肥胖、糖尿病、高脂血症引起的脂肪性肝炎患者，可在医生指导下完成中等量的运动，即最大强度的50%左右，使心率达到一定标准(心跳+年龄=170)；对肥胖者运动疗法比单纯节食减肥更重要，其原因为运动减肥祛除的主要是腹部内脏脂肪，常可引起三酰甘油、低密度脂蛋白下降及高密度脂蛋白升高、葡萄糖耐量改善以及血压下降；每天锻炼热能消耗1260kJ，4个月可减重4.5千克。

注意适量运动：与家人及朋友一起锻炼；每天至少运动30分钟，每周不少于4次；中等量有氧运动，如：走路、上下楼梯、慢跑、跳舞、蹬自行

车、太极拳等；最好的运动是步行，诀窍为“三、五、七”。每次3公里，每天30分钟，5次/周，心跳+年龄=170。

控制体重很重要，减肥可使肥胖相关转氨酶异常恢复正常，并可使肥胖性脂肪肝完全治愈；对肝炎后脂肪肝以及病毒性肝炎合并脂肪肝亦有良好治疗效果。当然，需要提醒的是，减肥方法不当、速度过快，可诱发或加剧脂肪性肝炎和纤维化，以及营养不良和胆石症。

单纯性脂肪肝一般不需要特殊药物治疗；并发肝功能损害的脂肪性肝炎和脂肪性肝硬化患者可适当的选择保肝、降酶药物（必须在医生指导下采用）。

脂肪肝治疗提示

★病因治疗：饮酒者尽快戒酒；糖尿病患者要控制血糖，改善胰岛素抵抗；营养不良者要纠正营养不良；肥胖者要控制体重，逐渐减肥；改变多坐少动的生活方式；改变高脂肪、高热量的饮食结构；高血脂应合理用药降低血脂（医生指导下）；避免接触化学毒物和使用激素等药物。

★饮食治疗：饮食治疗的原则：适宜的热能摄取，合理分配三大营养要素并兼顾其质量，适当补充维生素、矿物质及膳食纤维、戒酒和改变不良饮食习惯。

脂肪肝患者的目标体重：以肥胖度0-10%为理想，最好以改善脂肪肝伴随的血脂、血糖、胰岛素抵抗等效果作为指标。

肥胖性脂肪肝饮食要点：保证各种营养要素的全面摄入，严格控制总热量摄入减少脂肪、胆固醇和单糖、双糖类食物的摄入。

糖尿病性脂肪肝饮食要点：低热卡、低脂肪的高纤维素，糖类可占总热能的60%，合并糖尿病肾病患者蛋白摄入量控制在1.0克每公斤体重之内。

高脂血症性脂肪肝饮食要点：限制动物脂肪和胆固醇摄入，增加肉类中多不饱和脂肪酸的比例，限制单糖和双糖摄入。多吃香菇、木耳、芹菜、山楂、绿豆芽、茭白、番茄、黄瓜。酒精性脂肪肝患者大多存在蛋白质质量不足和多种维生素缺乏。

戒酒是关键。摄入高热量、高蛋白、富含维生素饮食，加强营养支持可以改善酒精性肝病的预后。每日摄入35千卡/每公斤体重以上的热能和1.2-2.0克/每公斤体重的蛋白质，减少深海鱼油等多不饱和脂肪酸的过多摄入，以免加剧酒精性肝损伤。

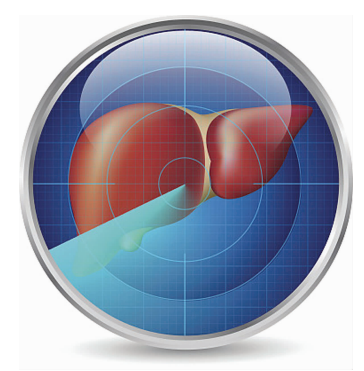
脂肪肝患者应多食以下食品：

1. 燕麦 含有亚油酸和皂甙素，可降低血清胆固醇、甘油三酯，通便，对糖尿病患者减肥也很有效。
2. 银耳 含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、微量元素、胶质及银耳多糖。银耳多糖不仅能改善人的肝、肾功能，还能降低血清胆固醇、甘油三酯，促进肝脏蛋白质的合成，增强人体的免疫力。
3. 玉米 含有丰富的钙、硒、卵磷脂和维生素E等，均具有降低血清胆固醇的作用。
4. 海带 含有丰富的牛磺酸，可降低血及胆汁中的胆固醇；还含有食物纤维褐藻酸，可以抑制胆固醇的吸收，促进其排泄。
5. 冬虫夏草 虫草素和虫草多糖都能增强肝细胞的吞噬功能，虫草素、SOD和维生素E等都能抗肝组织纤维化，抗脂质过氧化，增强免疫，有效保护肝细胞。

脂肪肝患者应少食的食品：

1. 脂肪肝患者最好不吃猪、牛、羊肉，吃鱼和禽蛋，蛋黄每天应不超过一个半。
2. 烹调时尽量少用油，多用橄榄油、葵花子油、豆油、芝麻油、菜籽油等植物油，忌用动物油，每天用油量不超过10克。
3. 忌食煎炸食品，多用蒸、煮、炖、余、熬、拌等烹调法。
4. 禁食黄油、猪油、肥肉、动物内脏。
5. 吃瘦肉时，务必将看得见的肥肉剔去，吃脑髓、鱼子亦要限量，少食海鲜。
6. 食甜食，不吃巧克力，每天吃多糖的食品不应超过250克。

（作者为上海市东方肝胆外科医院副主任医师、副教授；门诊时间：周三下午）



求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 经期还能哺乳吗？

答 侯燕文 秦夏珏
上海市第一妇婴保健院护理部护士

坊间传言，如产妇月经来潮，会导致乳汁营养不足，这种情况下若继续哺乳，不仅加重产妇的身体负担，婴儿也得不到所需的营养。这个说法有科学依据吗？其实，该说法与科学事实不符，不可采信。

母乳和血液同属于体液的一部分，但两者在成分上有区别。女性乳腺在孕期由于雌孕激素作用而进一步发育，产后由于雌孕激素急剧下降，引发催乳素分泌，催乳素又进一步刺激泌乳细胞制造乳汁。因此，母乳富含蛋白质、乳糖、脂肪、溶菌酶、表皮生长因子、SIgA等免疫物质。

分娩后，产妇体内的催产素和泌乳素明显升高，反馈使下丘脑刺激卵巢分泌的孕激素和雌激素减少或停止，使卵泡发育延迟，导致排卵延迟、月经延迟。在纯母乳喂养的情况下，进一步刺激泌乳素与催乳素的分泌，部分产妇可能会历经几个月不来月经，甚至在产后一年到一年半才恢复月经。若产妇没有完全达到纯母乳喂养，可能在产后2个月左右会月经复潮甚至开始排卵。月

经的恢复存在个体差异。此外，至今没有任何文献显示，经期哺乳会增加婴儿性早熟的风险。

月经复潮，虽属正常生理变化，但产妇们需要关注的是：月经的色、质、量。若断奶后连续几个月月经不复潮，周期极不规律（月经量极多或极少），请及时就医。

当月经来潮时，产妇的奶量可能会有所减少，乳汁中蛋白质含量升高而脂肪含量降低。该变化仅表现在乳汁口味的略微变化。无论是处在经期或经后期，都无须停止喂哺。适当增加婴儿每天的吸吮时间和次数，即可达到促进乳汁分泌的效果。产妇在月经期可适当多补充水分，增加鱼类、蛋奶类、禽肉类等营养物质即可。饮食以多样不过量，保证碳水化合物、适量脂肪和优质蛋白质及微量元素的摄入。重视维生素和膳食纤维补充。调味适口，忌烟酒、油腻，避免浓茶和咖啡。

初为人母，变化多多，挑战多多。产妇们在产后无论月经是否复潮，放松心情去哺乳才是最正确的选择。

问 儿童关节疼痛要紧吗？

答 钮小玲 董燕飞 黄文彦
上海市儿童医院风湿免疫科医生



生活中有时会遇到小朋友对家长说腿痛，并有走路姿势怪异，许多家长都不在意以为是生长痛，但是小朋友反复出现腿痛到底是不是单纯的生长痛呢？

12岁的小男孩，先后因活动后出现右足、左足跟疼痛，家长起初以为是活动导致的损伤，在医院予以对症处理后未予特别重视。后来左眼出现红肿、惧光，提示虹膜睫状体炎，给予反复治疗后仍未见明显好转。最后到院风湿科门诊就诊，并住院做了一系列相关检查后，最后确诊为幼年特发性关节炎（与附着点炎相关性关节炎）、虹膜睫状体炎。

也许大家很好奇这前面讲到的幼年特发性关节炎到底是什么病呢？换一个名称大家可能就很熟悉，在成人中，我们又叫做类风湿性关节炎。幼年特发性关节炎是指16岁以前起病，持续6周或以上的单关节炎或多关节炎，或存在下列体征中的两项或两项以上：活动受限、关节触痛、关节活动时疼痛、关节表面皮温增高，并除外其他疾病所致。

幼年特发性关节炎儿童发病率大约为0.01%-0.1%，致残率高，未经治疗者，2年致残率达50%，3年致残率达70%。但是如果经过及时有效的治疗，控制临床症状，维持关节功能和预防关节畸形，至少75%患儿可免于致残。

这是一种自身免疫性疾病，是由于免疫系统部分丧失了区别“外来”和“自己”细胞的能力，因而破坏自己的关节成分。幼年特发性关节炎并不是一种遗传性疾病，因为它并不是由父母直接传到他们的孩子的。但却存在一些遗传因素导致对疾病易感，然后在外界环境因素的共同作用下导致疾病发生。幼年特发性关节炎是一种慢性炎症。临床上以持续的关节炎为特征，典型的关节炎的表现是疼痛、肿胀和活动受限，其特征性的表现是关节僵硬，发生在长时间的休息后，因此，特别在早晨容易出现晨僵。

幼年特发性关节炎应及时诊断治疗，若幼年特发性关节炎没有得到及时有效的治疗，关节就会受到损伤，甚至发生生命危险，最终导致关节畸形甚至残疾。

食疗药膳

乳腺炎吃什么好

■李萍

早期乳腺炎以消除炎症为主，尚未成脓，可用超短波理疗，配合中医治疗效果更好。由于发病后不仅产妇本人痛苦异常，而且不能继续哺乳，影响婴儿的健康。因此介绍一些简单易行的饮食疗法：

焦麦芽汁

焦麦芽60克，清水适量。锅置火上，放入适量清水、焦麦芽煎取汤汁，当茶饮服。用于乳汁淤积。

猪蹄菜汤

猪蹄1只、黄花菜25克，炖熟后不加佐料食之，每日1次。用于乳腺炎初期未成脓。

桔梗赤小豆粥

桔梗、皂角刺各10克，加水适量煎20分钟，取汁加入赤小豆粥中，拌匀，每日两次。适用于乳腺炎化脓期。

花粉当归粥

黄芪、花粉各10克，当归5

克，加水适量煎20分钟，取汁加入红糖服用，每日两次。适用于乳腺炎破溃期。

乳鸽汤

乳鸽1只、黄芪30克、枸杞子30克。将乳鸽洗净，黄芪、枸杞子用纱布包好与乳鸽同炖熟后去药渣，吃鸽肉饮汤。用于乳腺炎溃破后康



梅花粥

取梗米50克淘净煮粥，快熟时加入白梅花3克，续煮片刻即可，每日2次，温服。用于乳房肿胀，内结硬块，排乳不畅等。

（作者为上海市中医医院外三科主任医师）