

2011年临床执业医师：如何调节内分泌紊乱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_652163.htm

调节内分泌紊乱的方法有：补充雌激素、调节饮食、保证睡眠、中医治疗、保持好心情、运动！

- 1、补充雌激素 调节内分泌可以通过补充雌激素的方式，但是值得注意的是，如果错误地补充雌激素，可能会增加患子宫内膜癌或乳腺癌的危险。所以在补充雌激素之前，一定要去医院进行实际雌激素水平的检查，并且在医生指导下，使用正确的方法与正确的用量。
- 2、调节饮食 女性内分泌失调的一个原因是体内的雌激素分泌异常，而食物中含有雌激素的就是大豆及豆制品，而且医学研究证明，大豆及豆制品能够根据人体内雌激素的分泌水平进行调解，当人体内雌激素水平过高或者过低时，这种食物都能起到调节作用，使人体内的雌激素达到平衡。所以在平时饮食中多吃大豆及豆制品，就能在一定程度上起到调节内分泌的作用。而且内分泌失调能影响到脂肪代谢，容易使人肥胖，而肥胖有可能使人患上心脑血管等疾病，所以在饮食中应减少脂肪的摄入，多吃蛋白质含量高的食物，以防止肥胖的发生。另外，内分泌失调会加重皮肤油脂分泌，还会有色斑产生，所以要多喝水、多吃蔬菜水果，以补充维生素和膳食纤维，尽量不要吃油炸食品，防止便秘，缓解皮肤状况。
- 3、保证睡眠 患有内分泌失调的女性，要特别注意保持一个良好的睡眠，充足而质高的睡眠，有助于内分泌的调节。如果睡眠不好，可以在睡前喝一杯牛奶或者小米粥，洗热水澡也有很好的效果。
- 4、中医治疗 治疗内分泌失调的另外一个好办法就是中医疗

法，针对不同内分泌患者的不同情况，通过拔火罐、刮痧、按摩等方法，使气血得到调理，从而使内分泌逐渐恢复正常。

5、保持好心情 患有内分泌失调的女性，容易产生烦躁、不安的情绪，因此如果在工作生活中遇到较大的压力，可能会更容易冲动、苦闷、忧郁、愤怒，所以当产生这种情况时，需要及时将这些负面情绪发泄出去，可以通过与人交谈，做有兴趣的事情，或者参加一些娱乐活动等，主动调节情绪，保持良好的精神状态。

6、运动 运动能加快人体新陈代谢，提高身体素质，增强人体免疫系统，改善心肺功能，对于内分泌失调引起的食欲不振，精神不佳，月经不调，还会使身体免疫能力下降，容易生病等状况，都可以通过运动得到有效改善，而且运动还可以使人产生快乐的感觉，并能舒缓压力，帮助睡眠。所以，有内分泌失调的女性应多参加体育锻炼。

特别推荐：[#0000ff>2011年临床执业医师考试报名时](#)
[间 #0000ff>网上报名须知 #0000ff>2011年临床执业医师考试大](#)
[纲 更多信息请访问：#0000ff>2011年临床执业医师考试网校辅](#)
[导 相关链接：#0000ff>2011年临床执业医师：特发性肺含铁](#)
[血黄素沉着症汇总 #0000ff>2011年临床医师内科辅导：多中心](#)
[性网状组织细胞汇总 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考](#)
[试题目直接下载。详细请访问 \[www.100test.com\]\(http://www.100test.com\)](#)