



成功怀孕， 意味着“多囊征”不用治了？

◎仪陇县人民医院 阮德新

多囊卵巢综合征是一种常发生于育龄女性的复杂内分泌及代谢异常疾病。其主要特征表现为排卵功能紊乱或丧失，卵巢上存在多个小囊肿，同时还伴有雄激素水平过高的情况。从数据来看，在生育年龄女性中，其发病率为5%~10%，是导致女性不孕的常见原因之一。今天为大家澄清一些有关多囊卵巢综合征的认识误区，帮助患者正确认识和应对这一疾病。

很多人认为，月经周期正常就不可能患有多囊卵巢综合征。实际上，虽然多囊卵巢综合征患者大多存在月经不调，如月经周期延长、闭经或月经周期缩短、经量时多时少等情况，但仍有少数患者月经周期相对规律。多囊卵巢综合征的诊断并非仅依据月经情况，还涉及排卵情况、激素水平以及卵巢形态等多方面因素。有些患者虽然月经看似规律，但可能存在无排卵性月经，即卵巢并未正常排卵，只是子宫内膜受激素影响仍出现周期性脱落，从而表现出规律月经。

多毛和肥胖是多囊卵巢综合征的常见表现，但并非所有患者都会出现这些症状。雄激素水平升高会导致多毛，常见于上唇、下颌、乳晕周围、下腹正中线等部位，出现浓密的毛发。肥胖在约50%的患者中存在，多表现为腹型肥胖，即脂肪主要堆积在腹部。然而，还有一部分患者体型较为消瘦，也没有明显多毛症状。这部分患者可能因为缺乏典型症状而容易被忽视，导致疾病未能及时诊断和治疗。

不少患者认为多囊卵巢综合征是终身性疾病，无法彻底治愈，从而放弃治疗。但其实，虽然多囊卵巢综合征确实无法完全根治，但通过合理治疗可以有效控制症状，提

高生活质量，并降低远期并发症的发生风险。例如，通过调整生活方式，包括均衡饮食、适量运动、规律作息等，可以改善胰岛素抵抗，调节内分泌，减轻体重，从而缓解多毛、痤疮等症状，恢复排卵，提高受孕概率。药物治疗方面，针对不同症状可使用短效避孕药调节月经周期、降低雄激素水平，二甲双胍改善胰岛素抵抗，克罗米芬等药物促排卵治疗等。积极治疗还能预防糖尿病、心血管疾病等远期并发症。

部分患者在成功怀孕后，以为多囊卵巢综合征已经自愈。实际上，怀孕只是暂时掩盖了多囊卵巢综合征的症状。孕期体内激素水平发生变化，原本因多囊卵巢综合征导致的月经不调、排卵障碍等问题在孕期并不显现。但在分娩后，随着身体激素水平逐渐恢复，多囊卵巢综合征的症状可能会再次出现。而且，患有多囊卵巢综合征的女性在孕期还面临更高的妊娠并发症风险，如妊娠糖尿病、妊娠期高血压、早产、流产等，需要更加密切的孕期监测和管理。

对于多囊卵巢综合征，早发现、早诊断、早治疗至关重要。如果女性出现月经异常、多毛、痤疮、不孕等症状，应及时就医，进

行性激素六项、妇科超声等相关检查，以便明确诊断。一旦确诊，患者要积极配合医生治疗。

生活方式调整是治疗的基础。饮食上，应遵循低糖、高纤维、优质蛋白饮食原则，多吃蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类等食物，减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入。适当运动，每周坚持150分钟以上的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可结合力量训练，有助于控制体重，改善胰岛素抵抗。保持规律作息，避免熬夜，每晚尽量保证7~8小时的睡眠时间。

在药物治疗方面，务必严格按照医嘱按时、按量服药，不要自行增减药量或停药。定期到医院复查，医生会根据病情调整治疗方案。同时，患者要保持积极乐观的心态，不要因疾病而过度焦虑和自卑。多囊卵巢综合征虽然会给生活带来一些困扰，但通过科学治疗和健康生活方式，患者能够有效控制病情，拥有健康的生活和良好的生育机会。

总之，多囊卵巢综合征并非如大众所误解的那样，我们要打破这些认知误区，正确认识疾病，积极应对，才能更好地维护女性的健康。☺