

4问多囊卵巢综合征

◎仪陇县妇幼保健计划生育服务中心 李迎春

多囊卵巢综合征（PCOS）是一种常见的妇科内分泌疾病，影响着全球众多女性的健康。作为医务工作者，希望通过这篇科普文章，让大众对PCOS有更深入的了解，以便做到早发现、早诊断、早治疗。

1. 什么是多囊卵巢综合征？

多囊卵巢综合征主要表现为雄激素过高的临床或生化表现、持续无排卵、卵巢多囊改变。简单来说，患者体内雄激素水平升高，导致出现多毛、痤疮等症状；卵巢内有多个小卵泡，但难以发育成熟并排卵；同时，卵巢形态也会发生改变，呈现多囊样。其确切病因至今尚未完全明确，可能与遗传、环境因素等有关。

2. 多囊卵巢综合征有哪些症状表现？

月经不调：这是PCOS最常见的症状之一。月经周期延长，原本规律的月经可能从每月一次变为两三个月甚至更久来一次，也可能出现月经量减少、闭经等情况；部分患者还会表现为月经周期缩短、经期延长、经量时多时少等不规则出血。

多毛：雄激素过多使得患者面部、下巴、胸部、腹部等部位出现浓密的毛发，类似男性的毛发分布，如长出胡须、胸毛等。

痤疮：高水平的雄激素会刺激皮脂腺分泌过多油脂，导致皮肤毛孔堵塞，进而引发痤疮，多发生于面部、胸背部等。

不孕：由于排卵异常，卵子难以排出与精子结合，使得怀孕的概率降低，这也是许多患者就诊的重要原因之一。

肥胖：约半数以上的PCOS患者存在肥胖问题，通常表现为腹型肥胖，也就是脂肪主要堆积在腹部。

3. 如何诊断多囊卵巢综合征？

症状评估：医生首先会详细询问患者的月经史、生育史、家族史，以及是否存在多毛、痤疮、肥胖等症状，通过对这些症状的综合分析，初步判断是否可能患有PCOS。

血液检查：检测性激素六项，包括睾酮、雌二醇、黄体生成素（LH）、卵泡刺激素（FSH）、泌乳素、孕酮等。PCOS患者往往会出现睾酮升高、LH/FSH比值大于2~3等异常情况。此外，还会检查血糖、胰岛素、血脂等代谢指标，因为PCOS常伴有代谢异常。

超声检查：通过B超检查卵巢形态。多囊卵巢的典型表现为卵巢体积增大，卵巢内可见12个以上直径2~9mm的小卵泡，呈车轮状排列，卵巢间质回声增强。但需要注意的是，并非所有PCOS患者都会出现典型的多囊卵巢超声表现。

4. 确诊多囊卵巢综合征后，怎么进行调理？

生活方式方面，需注意——

饮食：均衡营养，增加膳食纤维摄入，多吃蔬菜、水果、全谷物；控制碳水化合物和脂肪摄入，

少吃甜食、油炸食品等高糖高脂食物；选择优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类等。同时，要注意饮食规律，避免暴饮暴食。

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，有助于减轻体重、改善胰岛素抵抗。此外，适当进行力量训练，增加肌肉量，也能提高基础代谢率。

作息：保持规律的作息時間，早睡早起，避免熬夜。良好的睡眠有助于调节内分泌，对病情恢复十分重要。

药物治疗包括——

调节月经周期：常用短效避孕药，如达英-35、优思明等，通过调节激素水平，使月经周期恢复正常。

降低雄激素水平：如螺内酯等药物，可以抑制雄激素的合成，改善多毛、痤疮等症状。

促排卵治疗：对于有生育需求的患者，在调整生活方式和激素水平后，可使用克罗米芬、来曲唑等药物促排卵，帮助卵泡发育并排出。

改善胰岛素抵抗：二甲双胍可以提高胰岛素敏感性，降低血糖水平，对于伴有胰岛素抵抗的PCOS患者有较好的治疗效果。

此外，还要注意心理调节。患病后，患者可能会因月经不调、不孕等问题产生焦虑、抑郁等不良情绪。而心理压力又会进一步影响内分泌，加重病情。因此，患者要学会自我调节情绪，保持积极乐观的心态。家人和朋友也应给予理解和支持。

多囊卵巢综合征虽然无法完全治愈，但通过早期诊断和科学的调理方法，可以有效控制症状，提高生活质量。如果女性朋友们发现自己有上述相关症状，应及时就医，以便明确诊断并采取相应的治疗措施。☺