

# 多囊卵巢综合征

患有多囊卵巢综合征的女性通常会月经周期及新陈代谢异常。它是由若干激素（主要是胰岛素和雄激素）的功能异常导致。

在几乎整个生育期（即从青春期到40岁）均可能患病。该综合征以其最常见的特征之一命名：在超声检查中，能观察到卵巢的多个小囊肿。有时健康的女性（尤其处于青春期前后）在超声检查中也会被发现多囊卵巢，但并未患此综合征。

该综合征最常见的症状为月经周期异常（月经周期时间延长：一年只有9次月经或月经的间隔时间超过35天）与多毛症（毛发出现在异常区域，如下巴、小胡子区域、肚脐下方、背部、手臂等）。该综合征可能导致体重增加、痤疮、额头上的毛发脱落、腋窝处出现黑斑及难以怀孕。还会增加高胆固醇及患糖尿病的风险。一些女性几乎没有任何症状，另一些女性则有全部症状。

尽管您控制饮食、坚持锻炼，您的体重仍逐渐增加，您由于不明白发生了什么，会感到悲伤或失望。因此通常您会前往就诊。

多囊卵巢综合征导致的不育症很容易通过激素治疗。没错，您可以生孩子。

## 如何诊断多囊卵巢综合征？

我们将通过问诊、验血和阴道超声检查为您诊断。验血旨在研究一天中及月经周期中的

荷尔蒙变化，因此我们强烈建议在您月经的第3天和第5天之间进行，并且验血当日您需要在检查前2小时起床。如果您没有月经，则可以在任何一天进行。如果您正在服用避孕药，则必须想办法停止服用3个月，以便评估血液中的荷尔蒙情况。

## 您能做什么？我们又可以为您提供怎样的治疗？

最核心的治疗方式是通过特别设计的饮食和体育锻炼来维持正常体重，以避免可能造成的负面影响。

## 非常重要的三项提示

- 控制饮食。以避免或解决超重问题。



- 体育锻炼。至少每周两个半小时或每天行走1万步。



- 定期随访。由护理保健专业人员和家庭医生负责。

根据您的情况，我们将为您提供药物治疗，如使用二甲双胍（用于调节胰岛素代谢）、避孕药或抗雄激素；或仅强调您需要遵循良好的饮食习惯、坚持足够的体育锻炼，并帮助您做到。