

如何面對多囊性卵巢症候群

[發表醫師] :徐明義 醫師(婦產科)

[發布日期] :2008/6/23

正常的規則性月經有賴規則的排卵，如果排卵不規則或不排卵，其臨床表現月經不規則或無月經。不排卵的原因可能問題出在腦部的調節排卵的系統出問題，也可能是卵巢的反應障礙。臨床上生育年齡婦女排卵不正常最常見的是多囊性卵巢症候群。診斷上這些婦女有兩個主要的問題；一個沒有正常的排卵，另一個是女性體內的雄性素活性增加。這些婦女除了上述兩個問題外，常伴隨著代謝方面的異常，近年來更重視其內分泌及代謝方面造成的長期對健康的威脅。

甚麼是多囊性卵巢症候群

多囊性卵巢症的問題是個古老的疾病；早在 1935 年兩位美國的婦科醫師首度發表 7 個無月經、毛髮過多的女性，她們的卵巢呈現許多不大不小的卵泡，並有卵巢腫大，這就是後來所謂的多囊性卵巢症候群。估計 10-20% 的生育年齡婦女受多囊性卵巢症候群所困擾，算是婦女最常見的內分泌障礙，長久以來在醫學界對這個疾病的前因後果與表現卻一直都不十分清楚，對於疾病本身的診斷更無一致見解。直到 2003 年歐美的專家才將多囊性卵巢症候群取得一個一致的意見，最新的診斷包括了三個狀況：月經次數過少或週期太長、雄性素過高及卵巢呈現多囊性的型態；基於這個新的一致性診斷條件希望能在未來對有共同的基礎對這個問題的研究與治療有幫助。 多囊性卵巢症有明顯

的遺傳傾向，這種異常應該受多重基因的影響而較不像是單一基因的控制，以超音波診斷也發現 **93%** 多囊性卵巢症候群病人的女兒有多囊性卵巢的卵巢形態，多囊性卵巢症候群女性影響母親部份可達 **35%**而姐妹部份有 **40%**，受到相關症狀的影響，這比一般女性多 **5-6 倍**。

多囊性卵巢症候群再許多方面會造成患者的困擾，每個病患可能有不同的問題，並非有單一的方法可以解決所有的問題，因此處理多囊性卵巢症候群的相關症狀需要個別面對。目前認為多囊性卵巢症候群是一種需要長期觀察與注意且有遺傳傾向的代謝異常性疾病，治療方式首重生活方式的調整。

整體的生活方式的調整：

代謝方面的異常可能是多囊性卵巢症候群病患長期存在的問題，只有利用健康的生活方式才能生理方面的正常

- 1.控制體重：肥胖是加重這個疾病的重要因素，體重的控制是避免疾病惡化的主要原則，肥胖的多囊性卵巢症候群患者減重是其第一線治療，減重常可恢復正常荷爾蒙狀態；，回復正常排卵及減少流產。
- 2.多運動，運動可以改善胰島素的反應，也可以控制體重，
- 3.飲食方面也應該注意，不要食用過多的碳水化合物，控制糖類攝取，尤其不要吃過多的人工甜食，以足夠的蛋白質取代.；

解決個別問題

對於存在各種不同症狀的患者，可以依照個別症狀的適當的處理

- 1.對於因雄性素過高而產生的青春痘、多毛、脫髮等問題，可以利用抗雄性素的藥物或

抗雄性的口服避孕藥處理，

2.對於月經不規則而不要懷孕的少女也不能任其月經延遲，因為長期無月經，子宮內膜處在雌激素的刺激下可能會過度增生，增加未來發生子宮內膜的危險。

3.多囊性卵巢症候群患者在不孕症治療方面以刺激排卵的藥物藥來誘導排卵做為不孕症第一線的治療，多數有不錯的效果，但對於某些病患，尤其是較肥胖者，可能需要輔以其他藥物的治療來加強其反應的比率.。多囊性卵巢症婦女的卵巢反應也有異常，她們的卵泡細胞是處在停滯發展的階段，而不是萎縮退化階段，對藥物的刺激依然非常敏感，因此在進行藥物治療排卵時要小心發生過度刺激的情況

多囊性卵巢症候群是一個婦女最常見的內分泌障礙，也是最沒有得到適當照顧的婦女問題，以往醫學界對這個問題的原因及處理一直沒有一致的意見，雖然對目前醫學依然無法治癒這個內分泌障礙，但如同糖尿病、高血壓般，希望經由患者本身對這個內分泌障礙的瞭解除了能更加掌握自己的生理問題外更能透過這些知識來尋求對自己所發生症狀的處理，重建自信心而有正常的生理與心理生活。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。