

得了多囊卵巢综合征怎么办

王孟宇（上海市宝山区罗店镇社区卫生服务中心，上海 201908）

作为女性的你，是否有过几个月不来一次月经，而一来就是十几天，且量还多？是否总长痘痘，还不见好？是否有体毛长得茂盛，又黑又粗？如果有，那应注意自身是否患有多囊卵巢综合征（PCOS）。这是育龄妇女常见的内分泌紊乱性疾病，它也是引起无排卵性不孕的主要原因之一。PCOS 的临床表现主要有月经不调、不孕、肥胖、多毛或痤疮等，主要特征为雄性激素产生过剩、卵巢多囊样改变、排卵异常和胰岛素抵抗。由于 PCOS 病情进展缓慢，绝大多数患者直到婚后发现不孕才治疗。早期筛查有助于对患者及早进行规范化治疗，提高受孕率，减少远期并发症。

PCOS 的症状

多囊卵巢综合征难以诊断，主要在于其临床表现多种多样。

（1）月经失去正常规律。表现为月经周期延长，经常数月来一次，甚至闭经；有些患者则表现为经期时间长，淋漓不尽，持续 10~20 d。

（2）体内雄激素过多。表现为面部、背部痤疮，严重的甚至整个面部遍布痤疮；有些女性乳房、腋窝、身体中线部位出现过多的毛发，甚至是小胡须。

（3）卵巢形态改变。表现为卵巢体积增大，B 超检查时可见多个不成熟的小卵泡，呈串珠状包绕于卵巢周边，俗称“项链征”，这是多囊卵巢综合征特有的临床表现。

（4）肥胖、体重超重。表现为吃得不多，但体重年年增长，想减重却非常困难。

（5）不孕及反复流产。

此外，PCOS 可增加高血糖、高血压、高血脂、心血管疾病等慢性非传染性疾病的发生风险。

得了 PCOS 该怎么办

调整生活方式

调整生活方式是 PCOS 患者的基础治疗措施，尤其是需要减重。研究显示，体重减少 5%~15%，可显著改善高血糖、高血压、高血脂等代谢异常，降低 2 型糖尿病、心血管疾病、代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征等多种超重或肥胖相关疾病风险。

营养管理

营养治疗的总原则概括为“均衡饮食，控制总量，合理分配，定时定量”。具体来说，要选择均衡营养且符合自己饮食习惯的膳食；维持合理的体重：超重或肥胖患者减少体重目标是在 3~6 个月内体重减轻 5%~10%；建议低盐、低脂、少糖饮食，并在主食中可适当选择含可溶性膳食纤维较多的食品（粗粮），如荞麦、燕麦、小米、玉米等，多吃绿叶蔬菜。

运动管理及行为干预

运动总原则是选择适量、有节律的全身锻炼，量力而为，循序渐进，持之以恒。运动的时间建议选择在早餐后或晚餐后 1 h 进行。运动项目可以选择快走、慢跑、骑自行车、跳操、游泳、打羽毛球等。运动确保有“质量”，“质”是指运动时心率达到最大心率的 64%~76%（最大心率=220-年龄）；“量”是指要求达到有效心率的运动时间为每周至少 150 min，最好每天运动 30~90 min，每周运动 3~7 d，总共达到 200~300 min/周。同时，建议每周进行 2~3 次抗阻训练（如哑铃、杠铃等），每次 10~20 min，可隔天进行。每周不少于 5 次有质量的运动频率，可以更换不同的运动形式。纠正不良的生活习惯，如情绪化进食、进食成瘾、少动、昼夜节律颠倒、夜宵、酒精或饮料摄入过多、吸烟等；

调整心理状态，消除焦虑抑郁情绪，保持情志舒畅，拥有良好睡眠。

治疗方案

对于有生育需求的 PCOS 女性，常见的治疗方式如下。

(1) 进行诱导排卵的药物治疗：目前医学界普遍建议将来曲唑作为一线治疗（诊断后首选的基本治疗），但美国 FDA 尚未批准来曲唑用于诱导排卵。因此，是否采用来曲唑治疗，医生应和患者充分沟通后再做决定，或者改用二线促排卵药物，如促性腺激素等。PCOS 女性稀发排卵，容易不孕不育，早年常采用枸橼酸氯米芬来促排卵。但现有资料表明，对于稀发排卵的 PCOS 女性，使用来曲唑的效果优于使用枸橼酸氯米芬。此外，二甲双胍也被用于促进排卵，主要针对生活方式干预失败且有葡萄糖耐受不良的女性。(2) 腹腔镜手术：如卵巢楔形切除术，但目前已较少使用。此外，腹腔镜卵巢打孔术可能对部分 PCOS 患者有效。(3) 体外受精：如果减重、药物诱导排卵和 / 或腹腔镜卵巢打孔术均不成功，则可进行体外受精。

对于无生育需求的 PCOS 女性，常见的治疗方式如下。

(1) 如果有多毛或其他高雄激素表现，建议首选雌 - 孕激素复方口服避孕药治疗。单药治疗 6 个月后，如果雄激素过多症状改善不明显，可加用螺内酯。(2) 如果选择不使用或不能使用雌 - 孕激素复方口服避孕药，建议采用间歇性孕激素治疗。

(3) 血脂异常者可使用他汀类药物降脂。

中医药治疗

在传统调经方法的基础上，顺应月经周期变化而产生了中医周期疗法。治疗 PCOS 时，针对经后期、经间期、经前期、月经期不同的生理病理变化特点，分别选用不同的治法与方药，维持脏腑气血阴阳的动态平衡，调节“肾 - 天癸 - 冲任 - 胞宫”的功能。其中，中医药周期疗法是指以中医妇科学月经周期理论为基础，遵循月经周期阴阳转化的规律，周期性用药的方法。在治疗 PCOS 时，提出滋阴补阳序贯法，即经后期滋补肾阴，

经前期补肾助阳。中医治疗 PCOS 最常用的中成药为定坤丹，在改善 PCOS 患者血糖和血脂代谢方面有较好的效果。

针刺疗法能够调气活血，更好地减轻 PCOS 患者的体质量，缓解胰岛素抵抗，改善机体内分泌水平，提高排卵率和妊娠率等。多采用针灸周期疗法，主穴为气海、关元、足三里、三阴交、肾关、合谷。经后期取穴：卵巢、太溪；经间期取穴：血海、太冲；经前期取穴：水道、地机；行经期：不予处理。

重视 PCOS 健康教育

PCOS 与肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性疾病密切相关，通过学习和了解相关知识，有助于预防和控制危险因素，培养健康的生活方式，真正实现 PCOS 及相关疾病的一级预防。

