



长胡须还发胖? 小心卵巢出问题

小敏结婚后两年一直没怀孕,在医院被确诊为多囊卵巢综合征(PCOS)。据小敏回忆,上高时自己的月经总是不规律,当时想到可能是学习压力大,也就没管。到了上大学,小敏的月经没见改善,又添了新问题:脸上的痤疮越来越多,唇周和下颌处竟然慢慢长出胡须来,人还越长越胖,小敏这些年来为此非常苦恼。医生表示,小敏的这些困扰都是多囊卵巢综合征的临床表现。

多囊卵巢综合征是育龄女性常见的一种复杂的内分泌及代谢异常所致的疾病,以慢性无排卵和高雄激素血症为特征,青春期女孩出现越长越胖、月经不规律、脸上长痤疮甚至长“胡须”等,这些正是多囊卵巢综合征的常见症状。千万别以为这些只影响容貌,如不及时诊治可导致不孕,远期甚至出现糖尿病、高血压、心血管疾病、子宫内膜癌等并发症。

内分泌异常导致不排卵

多囊卵巢综合征患者月经长期不规律,很多已经发育而又不能成熟排卵的小卵泡聚集在卵巢的表面,所以在做盆腔B超,特别是经阴道B超检查时,多会发现患者双侧卵巢增大,每个卵巢内有12个以上直径小于10毫米的小卵泡回声,由于卵巢出现这种多囊性改变,故而名为多囊卵巢综合征。

这种改变是由于女性内分泌出

现异常或失调引起的。检查可出现高雄激素、高黄体生成素或黄体生成素与卵泡雌激素比值升高、高胰岛素血症等。该病近年来发病率逐渐升高,约为5%~10%,多发生于青春期及育龄期女性,其发病可能与遗传、环境因素相关,包括高雄激素、抗癫痫药物的应用、地域、营养和生活方式等。

发生不孕和其他并发症

PCOS对女性的临床常见危害,包括高胰岛素血症、胰岛素抵抗(IR)、高雄激素血症、不孕及各种代谢并发症,可影响其一生的健康。首先,生育期的多囊卵巢综合征女性,因为不排卵,会合并不孕;其次糖尿病、高血压、心血管疾病、子宫内膜癌等严重疾病,是PCOS的远期并发症。

临床研究显示,PCOS女性发生糖耐量受损的概率是正常人的5~10倍,约50%的年轻PCOS女性存

在脂代谢异常,PCOS女性绝经后心肌梗死的发生概率更是明显升高,约为非PCOS女性的7.1倍。

减肥是重要的治疗手段

除早期到正规医院就诊外,减肥也是PCOS患者重要的治疗手段。当其体重下降2%~7%时,便可以降低雄激素水平,改善多毛、痤疮等症状,改变或减轻月经紊乱,改善卵巢的排卵功能。体重下降10千克可减少胰岛素水平40%,减少睾酮水平3.5%,并有可能恢复排卵。建议选择快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等。要求每次锻炼的时间不少于1小时,每周坚持3~5次。另外,生活中注重合理饮食、充足睡眠、减少熬夜、放松心情等,都对PCOS患者的治疗至关重要。

广东省中医院二沙岛医院妇科
主任医师 黎小斌

监测排卵 有的放矢

为了生育一个健康聪明的宝宝,很多备孕女性不惜耗费精力进行全面的身体检查,然而,仍有很多女性未能如愿,王女士就是其中一位。近日,35岁的王女士来到医院健康体检中心进行优生检查,超声科医生在和她的谈话中,得知她被不孕困扰很久了。进一步询问得知,王女士对自己的月经周期和排卵期都很不了解,更不知道在医院可以做B超来监测排卵。

一般情况下,女性自月经周期的第8天起,就可以每2天做B超监测一次卵泡,当发现卵泡的直径达到15毫米时,可改为每天监测一次,而等到卵泡发育成熟至两个径线相加大于35毫米时,就可以考虑同房了,之后随诊,直至排卵。在医院健康体检中心,或优生优育门诊,通过监测排卵而成功怀孕的女性有很多,特别是想生育二宝的女性,因为这一类女性年龄普遍偏大,卵巢功能较以前下降,为了顺利怀上宝宝,监测排卵才能“有的放矢”,孕育成功的机会更大。

运用B超监测排卵,具有操作简便、安全无创、实用有效等优点,对于不孕女性而言,连续监测排卵,动态观察卵泡的生长发育情况,还有助于查找不孕原因。

广东药科大学附属第一医院
妇产科副主任医师 李筠

追求“骨感” 小心丢了骨量

张女士今年刚满28岁,到医院做体检时,医生发现她常规骨密度的检查结果竟为骨质疏松。在张女士看来,一般中老年人才会骨质疏松,自己怎么可能骨质疏松呢,是不是医生弄错了?带着疑问,张女士咨询体检医生,医生问她:“你身材消瘦,平时是否有节食的习惯?”张女士点头称是。医生告诉她,这种情况很常见,很多年轻女性因为想保持身材的“骨感”而过度节食,来做体检时发现骨量丢失,患上骨质疏松。

医生解释,过度节食,人体摄入的必须营养素不足而容易导致营养不良、不合理,一些微量

元素如钙、铁、锌也相应缺乏,骨量流失,而导致骨质疏松。另外,过度节食导致脂肪过量消耗,脂肪跟人体激素的分泌有关,脂肪过少,雌激素分泌也不断减少,久而久之,容易导致骨质疏松。

在此提醒爱美的女性,节食要适度,注意选择含钙丰富的食物,如海带、紫菜、虾皮、牛奶等,还要注意增加运动。另外,就是要有一定的日晒,多做户外有氧运动。如果怕皮肤晒黑晒伤,在大树下也可以,树冠漏过的阳光一样可以促进人体维生素D合成,进而促进钙的吸收,防止骨质疏松。

浙江省人民医院骨科
主任医师 陈锦平

甲状腺癌 爱“盯”年轻女性

长沙市的吴女士今年27岁,孕检发现左侧甲状腺结节,进一步行甲状腺彩超检查提示左侧甲状腺结节TI-RADS-IV-b级,手术切除后的病理诊断为甲状腺乳头状癌。近年来,由于健康体检的普及,越来越多的人像吴女士这样,在体检中发现患有甲状腺癌,甲状腺癌的发病率在不断上升。

甲状腺癌的好发年龄一般为21~40岁,以40岁左右中年人居多,而女性发病率是男性的3倍。

甲状腺癌的发生,跟女性的雌激素、孕激素水平息息相关,雌激素可以促进肿瘤细胞的生长。但值得庆幸的是,甲状腺癌是公认的“懒癌”“幸福癌”,其生长缓慢,患者可以有足够的时间系统治疗。

甲状腺癌的发病原因,与患者既往放射曝光和辐射暴露及高碘摄入等因素有关,也与家族史有关,体型偏胖和肥胖者患甲状腺癌的风险增加。

其实,很多疾病的发生都与我们的生活环境和自身习惯息息

胚胎移植 需要规范的黄体支持

黄体是女性在排卵后,由卵泡迅速转变成富含血管的腺体样结构。排卵后卵泡液流出,残留在卵泡壁的卵泡颗粒细胞和内膜细胞开始向内入侵,细胞体积增大,连同周围的结缔组织包围,就形成黄体。黄体在排卵后分泌大量孕激素,这种孕激素就是黄体酮。

黄体在孕育过程中起着非常重要的作用,它能调节女性子宫内膜的状态,有利于胚胎着床;也能抑制子宫收缩,防止子宫将胚胎排出而流产,起到保胎作用;还能提高封闭因子水平,参与胚胎保护性免疫调节。另外,黄体使孕激素可通过提高母体血糖水平而增加胎儿胰岛素的分泌,从而促进胎儿生长。

进行胚胎移植治疗(试管婴儿)的女性在促排卵阶段使用药物刺激卵巢或进行取卵操作,会导致内源性黄体功能不全,因此需规范进行黄体支持治疗,以保证妊娠过程安全顺利进行。如果黄体功能不全,则容易造成流产风险增加。

黄体支持开始时间及持续时间是怎样的呢?首先,如为新鲜胚胎移植,即取卵后未取消胚胎移植者,应从取卵日开始进行黄体酮补充,为受孕做准备;如妊娠,持续补充至怀孕第10~12周,以保证胎儿正常发育。而若为冷冻胚胎移植,则应从胚胎移植前3~4天(D3胚胎)或5~6天(D5胚胎)开始进行黄体酮补充,如妊娠,持续补充至怀孕第10~12周,以保证胎儿正常发育。

湖南省计划生育研究所
生殖中心 沈仙丽

相关,甲状腺癌也不例外,例如,我们所处的生活环境、饮水、食物,包括空气质量等。因此,预防甲状腺癌的发生,生活中应注意保持愉快的心情,养成健康、规律的生活方式,少吃海鲜、戒烟戒酒,注意避免头颈部射线和辐射的暴露。另外,每年做一次甲状腺彩超及抽血查甲状腺激素和抗体,发现甲状腺超声及激素异常,请尽早到医院诊治,以免延误病情。

湖南省第二人民医院 刘莉

本版
协办

湖南省生殖医学专科医院

地址:长沙市芙蓉区远大一路1292号
电话:(助孕咨询)84498928
(妇产科)84515886
网址:HNSIVF.COM