

多囊卵巢综合征的助孕方法有哪些

多囊卵巢综合征（PCOS）是一种常见的女性生殖内分泌疾病之一。其特点是月经稀发、卵巢多囊样改变和生殖内分泌激素失调，常伴有胰岛素抵抗、肥胖、多毛和痤疮。这种疾病通常因排卵障碍而引起不孕，给众多想要怀孕的女性带来困扰。然而，好消息是，有许多助孕方法可以帮助那些患有多囊卵巢综合征的女性实现当母亲的梦想。

药物治疗

药物治疗可以帮助调节激素水平、恢复排卵功能，从而增加怀孕机会。

1. **性激素调节药物治疗** 短效避孕药周期性服用和孕激素后半周期疗法可以调节体内的性激素，促使多囊卵巢综合征患者体内的激素水平恢复平衡状态。短效避孕药还能够有效改善因多囊卵巢综合征引起的多毛和痤疮等症状。如：醋酸环丙孕酮片和黄体酮制剂等药物。

2. **促排卵药物治疗** 对于那些想要怀孕的多囊卵巢综合征女性，促排卵药物是一个有效的选择。常用的药物有枸橼酸氯米芬片和来曲唑，可以刺激卵泡发育和排卵，提高怀孕机会。

3. **改善胰岛素抵抗** 对于肥胖或伴有胰岛素抵抗患者可用二甲双胍，通过降低胰岛素水平纠正患者高雄激素状态，改善卵巢功能，提高促排卵治疗效果。

4. **抗雄激素药物治疗** 由于多囊卵巢综合征患者存在雄激素水平过高的问题，可以使用抗雄激素药物如地塞米松、复方醋酸环丙孕酮等药物，减少体内雄激素的生成。

调整生活方式

1. **饮食调节** 采取健康均衡的饮食非常重要。建议选择高纤维、低糖、低升糖指数的食物，包括全谷类、蔬菜、水果和瘦肉。避免过多摄入加工食品、高糖饮料和高饱和脂肪食物，如糖果、甜饮料、糕点、油炸食品等。

2. **控制体重** 保持健康的体重对于多囊卵巢综合征患者尤为重要。过度肥胖会加剧激素失调，影响排卵功能。适当的运动以及合理的热量摄取可以帮助控制体重。

3. **规律锻炼** 进行适度的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等，有助于调节激素水平，降低胰岛素抵抗。每周至少进行150分钟的有氧活动，养成每天都有锻炼的好习惯。

4. **减轻压力** 长期处于高压状态会干扰激素平衡，进而影响生育能力。通过自我放松、冥想、瑜伽、深呼吸等技巧来控制

和调整自己的心理和生理功能，可以有效地减轻身心压力。

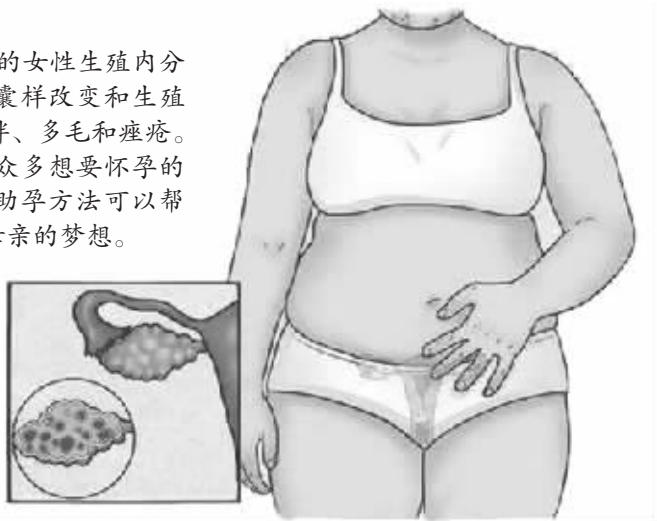
5. **戒烟戒酒** 吸烟和饮酒会对生育健康产生负面影响。尽量避免吸烟和饮酒，保持健康的生活方式。

试管婴儿

如果经过药物治疗以及长期规律生活的调整仍无法怀孕，可以采用体外受精—胚胎移植（俗称试管婴儿）助孕的方式达到怀孕的目的。

总之，在面对多囊卵巢综合征导致的不孕问题时，需要一些科学有效的助孕方法。无论是改善生活方式，调整饮食习惯，进行药物治疗，还是接受体外受精，选择适合自己的方式，积极配合医生的建议，坚持下去，建立信心并与家人一起努力，都将增加成功怀孕的机会。

道县妇幼保健院 蒋小荣



内镜下黏膜切除术如何做

内镜下黏膜切除术，作为一种现代微创手术技术，被广泛应用于胃肠道疾病的治疗中。它通过内窥镜引导，在不开刀的情况下，切除异常的黏膜组织。这项先进的治疗方法不仅能够根治早期癌变，还适用于去除大而有恶变风险的黏膜息肉，以及改善胃肠道炎症性病变等黏膜疾病。让我们一起来了解一下内镜下黏膜切除术的过程、适应症和优势，以更好地了解这项重要的医疗技术带来的益处。

内镜下黏膜切除术的过程

1. **麻醉和准备** 在进行内镜下黏膜切除术之前，患者将接受适当的麻醉。常见的麻醉方式包括全身麻醉、局部麻醉或静脉注射镇静药物。术前准备包括清空胃肠道，可以通过忌食或使用泻药等方法清空肠道，以确保术中的可视性。此外，术前还需进行消毒和手术区域覆盖。

2. **内镜插入** 内镜是一种具有摄像功能的柔软管道。内窥镜医生将其通过口腔或直肠插入患者体内，将其引导至目标部位，如胃、十二指肠或结肠等。内镜插入过程需要医生丰富的经验和技巧，并且可能会引起一定的不适感。

3. **检查和标记异常部位** 一旦内镜到达目标部位，医生会通过观察内镜图像来检查黏膜的状况。如果发现了异常的黏膜区域（如癌变、癌前病变或息肉等），医生将对其进行标记，以确保在手术时可以准确定位。

4. **黏膜切除** 确认异常部位后，医生将使用内镜上的切割工具进行黏膜切除。常见的切割工具包括高频电凝刀、剪刀或环带等。医生会将异常的黏膜组织分层切除，确保彻底去除病变组织，并避免对健康组织的伤害。

5. **黏膜修复** 根据患者的具体情况，在切除病变组织后，可能需要进行黏膜修复术，如吻合或结扎等。这样可以帮助提供更好的病理样本，或优化治疗结果。

6. **结束手术** 当医生完成所需的黏膜切除和修复后，内窥镜逐渐从患者的胃肠道中撤离出来，手术完成。一般情况下，内镜下黏膜切除术是一个较短的手术过程，术后患者可以进入恢复期。

内镜下黏膜切除术的适应症

1. **早期癌变** 对于早期胃肠道癌变或癌前病变，内镜下黏膜切除术是一种较为理想的治疗选择，能够有效切除异常细胞，达到根治的效果。

2. **良性黏膜息肉** 若出现大而且有恶变风险的黏膜息肉，内镜下黏膜切除术可帮助切除这些问题息肉，预防癌变。

3. **黏膜病变** 诸如胃肠道炎症性病变、克罗恩病等黏膜疾病，内镜下黏膜切除术能够去除受损的组织，减轻患者的不适。

总之，内镜下黏膜切除术作为一种先进的微创手术技术，在胃肠道疾病治疗中发挥着重要作用。其微创的优点、广泛的适应症和优越的效果，使内镜下黏膜切除术成为一项备受推崇的治疗选择。

湖南省祁阳市人民医院消化内科 唐纯

妇科“不死的癌症”：子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织在子宫外生长，导致疼痛、不孕和其他相关症状。子宫内膜异位症是一种常见的疾病，尽管它并非癌症，但它像癌症一样可在盆腔内广泛种植，且极易复发，所以被形容为“妇科不死的癌症”。这个病症会对患者的生活质量和生育能力产生严重影响。在本文中，我们将探讨子宫内膜异位症的常见症状以及现有的治疗方法，旨在提高患者对这一疾病的认识，做到早诊断，早治疗。

子宫内膜异位症的定义及症状

子宫内膜异位症（Endometriosis）是一种女性生殖系统的慢性疾病，其特征是子宫内膜组织在子宫以外的部位生长。正常情况下，子宫内膜只会在子宫内壁生长和脱落，但在子宫内膜异位症中，这些组织也可以出现在盆腔、卵巢、输卵管、腹膜等其他地方。

子宫内膜异位症的症状因人

而异，包括：

1. **痛经** 这类患者最初多无痛经，痛经为继发性，且表现为越来越严重。

2. **慢性盆腔疼痛** 可能是持续性或间断性的疼痛或不适感，可影响日常生活。

3. **不孕** 约40%的患者存在不孕问题。子宫内膜异位症可影响排卵，引起盆腔内粘连，输卵管扭曲等多种问题，导致不孕。

4. **同房疼痛** 同房时碰到盆腔深部的病灶可引起疼痛。

5. **月经异常** 可引起月经时间长，月经前后点滴出血。

6. **排便、尿频症状** 当异位组织侵犯肠道或膀胱时，可能导致排便困难、腹泻、尿频等症状。

需要注意的是，症状的严重程度并不一致，有些患者可能没有明显的症状。如果你怀疑自己患有子宫内膜异位症，建议咨询医生进行诊断和治疗。

子宫内膜异位症的治疗方法

子宫内膜异位症的治疗方法

取决于病情的严重程度、症状的影响和患者的生育需求。以下是常见的治疗方法：

1. **药物治疗** 主要通过调节激素水平来减少子宫内膜异位组织的生长和炎症反应。包括口服避孕药、孕激素类如地诺孕素、地屈孕酮、GnRH、孕激素受体拮抗剂如米非司酮等。另外还有中药和非甾体类抗炎药对症治疗。

2. **手术治疗** 手术可以帮助减轻症状和促进生育。手术首选腹腔镜手术（微创手术），创伤小，恢复快，并且可以进行分期，指导后续治疗。根据不同年龄及需求，可选择保留生育功能的手术、保留卵巢功能的手术及根治性手术。

子宫内膜异位症是一种常见的妇科疾病，广大女性多了解它的症状及不良影响很重要，能使患者更早的重视它，从而得到及时规范的治疗，身体受到的影响最小化。

湖南省妇幼保健院 朱霞