

“石矶娘娘”的颜值困扰:揭秘多囊卵巢综合征

最近,电影《哪吒之魔童闹海》正在热映。电影中的“石矶娘娘”肥胖、皮肤暗沉粗糙、满脸痤疮,并不符合大众的审美,但是她积极乐观、自信洒脱、坚持自我、不焦虑、不内耗的性格,获得了大众的喜爱。

作为专业的妇产科医师,我看着她不免带着“多囊滤镜”。现实中,确实有一种妇科内分泌疾病会让女性陷入类似的“颜值困境”——多囊卵巢综合征。该病是最常见的妇科内分泌疾病之一,在我国生育期女性中的患病率为5.6%~7.8%。该病在临床上以“稀发排卵或无排卵、雄激素过高、卵巢多囊样改变”为特征,常伴有胰岛素抵抗和肥胖,其典型的临床表现为月经失调(周期延长、闭经等)、不孕、多毛、痤疮、肥胖、黑棘皮症等。

这种疾病被称为“妇科界谜题”,不仅是女性健康的隐藏敌人,更像是一场由荷尔蒙精心策划的“叛逆大戏”。

身体里的“反叛者联盟”

卵巢好比是一座精密运转的“卵泡工厂”,受控制中心“下丘脑-垂体”的调控。正常情况下,卵巢上每月都有一批卵泡进入发育阶段,其中最优秀、健康的一枚卵泡将会培养成熟、

释放排卵,准备与精子邂逅。而多囊卵巢综合征患者的卵巢则像被按下了“暂停键”:所有的卵泡集体卡在“练习生”阶段,卵巢包膜下方形成数十个未成熟的小囊泡,围绕在卵巢边缘,呈车轮状排列,超声下表现为“珍珠项链征”,无成熟的卵泡形成,无排卵。卵巢包膜又称白膜增厚、硬化,即便有成熟的卵泡形成,也难以排出。

这场“罢工”背后,是多个内分泌因素的联手搅局,如雄激素的异常升高(本该是男性主导的激素)、胰岛素抵抗(身体对胰岛素反应迟钝,导致降糖作用减弱、血糖升高)、促黄体生成素升高(卵巢不工作,控制中心释放更多让卵巢工作的激素)。

这种内分泌“叛乱”会触发一系列连锁反应:雄激素让皮肤油脂分泌失控,易出现痤疮、毛孔粗大等症状;皮肤出现黑棘皮症,颈背部、腋下、乳房、腹股沟等皮肤皱褶部位出现灰褐色色素沉着;胰岛素抵抗则悄悄将脂肪囤积在腰腹,形成“苹果型肥胖”——堪称一场从内到外的“形象颠覆计划”。

解码多囊的“作案动机”

科学家发现,多囊卵巢综合征的病因像一部悬疑剧,可能由遗传因素

和环境因素共同作用导致。

“遗传因素”是藏在DNA里的“定时炸弹”。多囊卵巢综合征存在明显的家族聚集性,但具体遗传机制尚不明确。而“环境诱因”则是点燃炸弹的火柴。孕期高雄激素或高AMH(抗缪勒管激素)暴露容易诱发女性子代罹患多囊卵巢综合征;出生后肥胖、高胰岛素血症等代谢异常亦可增加多囊卵巢综合征的发病风险。此外,当代年轻人的高强度的工作、学习或娱乐方式、高压职场催生的“压力性暴食”、久坐不动孵化的“胰岛素抵抗体质”,都在为这场荷尔蒙叛乱输送弹药。

危害巨大需警惕

事实上,除了影响容貌,多囊卵巢综合征的危害远比我们想象得多。

如稀发排卵让怀孕变成“开盲盒”,不排卵导致不孕的发生。不孕症是生育期多囊卵巢综合征女性最常见的问题,主要与排卵障碍有关;胰岛素抵抗可能升级为2型糖尿病,腹型肥胖则暗藏心血管疾病风险;稀发排卵或不排卵,表现为月经周期延长或闭经,会导致子宫内膜长期缺乏孕激素保护,在雌激素单方面刺激下可能长时间过度增生,远期有发生内膜癌的可能。

不过,多囊卵巢综合征的患者也有“意外优势”:较高的雄激素水平可能延缓卵巢衰老,绝经期平均推迟2~3年,堪称“延迟更年期的隐藏福利”。

如何让荷尔蒙“改邪归正”

医生会通过“三选二”原则确诊该病,也就是说只要三项检查中有两项存在问题,即能确诊。它们是稀发排卵或无排卵、高雄激素表现或高雄血症、超声显示多囊卵巢。

多囊卵巢综合征的治疗以“调整月经周期、治疗不孕”为主,同时需对相关的代谢性疾病、心血管疾病及肿瘤、情绪障碍等疾病进行慢性病管理。一般采用以下治疗方式:

药物治疗 短效避孕药、孕激素后半周期疗法、雌孕激素序贯治疗改善月经周期并保护子宫内膜;二甲双胍改善胰岛素抵抗;短效避孕药、螺内酯、糖皮质激素等降低雄激素;有生育要求的患者可使用氯米芬等促排卵药物诱导排卵。

手术治疗 若因妇科其他疾病如子宫肌瘤、卵巢囊肿、输卵管积水等行腹腔镜手术时,可在手术中同时行卵巢打孔术,改善卵巢包膜质韧导致的排卵困难,帮助卵巢排卵,但该手术

不作为单独的常规治疗方式。

试管婴儿 若通过各种方式均未怀孕,可行“体外受精-胚胎移植术”助孕治疗。

中医治疗 我国传统医疗博大精深,中医专方专药治疗、针灸促排、艾灸、耳穴压豆等配合治疗,亦可尝试。

心理治疗 多囊卵巢患者往往存在月经紊乱、生育障碍等症状,易导致焦虑、抑郁,必要时需转至心理门诊进一步干预。

调整生活方式 科学饮食及合理运动,可增加胰岛素敏感性,降低血糖、雄激素,恢复排卵及生育功能。

总的来说,多囊卵巢综合征虽无法彻底治愈,但就像控制血糖、血压一样,科学管理能让患者与疾病和平共处。有趣的是,许多女性在调整生活方式后,不仅症状得到了改善,还意外收获了更健康的体态——原来,多囊卵巢是身体发出的“健康预警信号”,提醒人们关注内在平衡。即使暂时活成了“石矶娘娘”画风,你依然是人生剧本的女主角。与其焦虑颜值,不如把多囊卵巢综合征当作身体给你的特别挑战,打败它的过程,或许正是你解锁健康人生的“通关密码”。

上海市同济医院 妇产科 杨晓云(主治医师)

碎片化睡眠危害大



图源:千库网

日常生活中,人们可能受到碎片化睡眠的困扰。碎片化睡眠是指睡眠过程中,由于各种原因导致的睡眠中断或觉醒。

四川大学华西医院的一项研究发现,长期碎片化睡眠会对身体产生多方面的影响。连续14天的碎片化睡眠对葡萄糖代谢和认知能力有较为严重的损害。在心血管系统方面,碎片化睡眠会增加交感神经活性,引

发血管收缩,加重心脏负担,从而增加高血压、冠心病、心律失常等疾病的发生风险。

此外,碎片化睡眠会导致人们出现白天嗜睡、记忆力与注意力下降、海马体缩小等问题,甚至增加阿尔茨海默病的发生风险。碎片化睡眠还会影响心理健康,诱发抑郁症或焦虑症,进一步加重睡眠问题。

据 健康报

春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的积极影响。家长应定期监测孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科李新民医生介绍:“孩子身高70%由遗传基因决定,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动、心理与疾病等多重因素影响。”

他建议,家长应至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的生长曲线,如发现孩子存在生长偏离的情况,应及时咨询医生。

要确保孩子营养均衡,

食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议给孩子吃各种营养补品,这些可能会导致性早熟,影响最终身高。

此外,运动可以使血清生长激素的水平升高,进一步促进孩子的骨骼生长。正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,帮助钙的吸收,让骨骼发育得更好。

据 新华社微信公众号

抓住春天长高「黄金季」

寻常大米 也可入药

大米是一种最为常用的谷类主食,除了可以煮饭、磨成米粉,加工后还可以作为药用。

炒米 选用炒熟的大米30克,橘皮10克,茯苓15克,水煎取液,分2次饮用,每日1剂。可以治疗消化不良、食欲

稍减、大便不成形。

焦米 将大米炒至焦黑,趁热加水煮沸,除去粗渣后食用,具有燥湿止泻的功效,适用于轻度消化不良、胃口不佳、泻下稀水等病症。

锅巴 用铁锅煮饭,锅底

的焦物为锅巴。取锅巴500克,炒白术50克,白芍50克,佛手25克,一起研磨成粉状,用沸水冲泡,加入适量白糖调味。具有健脾理气、柔肝止痛的功效。

上海中医药大学 刘继林



图源:千库网

肺癌骨转移,“护骨针”不可不知

肺癌骨转移是肺癌晚期患者常见的并发症,一旦发生骨相关事件(如病理性骨折),可能会大幅缩短患者的生存期。当发生骨转移后,很多患者会被注射“护骨针”。

“护骨针”,也称为骨改良药物,通过抑制肿瘤细胞在骨骼中的生长和扩散来保护骨骼。目前临床上主要以双膦酸盐类和地舒单抗为主,一般应坚持使用药物至少9个月。

当然,它也是一把“双刃剑”,随着用药时间的延长,部分患者会逐渐出现药物不良反应,包括颌骨坏死、低钙血症等,严重时会给患者的健康造成较大的影响。

因此,如果患者在用药期间出现明确与骨改良药物治疗相关的严重不良反应,或临床医生评估后认为继续用药患者不能获益,需要停药。

上海市肺科医院药剂科 陈乔丽(主管药师)

注销公告

上海富浙环保科技有限公司(统一社会信用代码:91310116324702180L)经股东会决议决定注销,特此公告。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com