

# “多囊”女性：我还能生孩子吗？

## 妇科专家：患者只是不孕的比例高，但绝非完全不能怀孕

### 女学生“变丑”了

18岁的蕾蕾(化名)高中毕业后发现自己不来月经了,一开始以为是减肥所致,就没放在心上。回想起高中三年,自己长胖、发痘、汗毛浓密,嘴唇周围还长出了密密的黑色绒毛……蕾蕾被妈妈带到了中福会国际和平妇幼保健院。接诊的是国妇婴的副院长、妇科专家许泓教授。她告诉蕾蕾的妈妈,孩子变丑的根源,是得了多囊卵巢综合征。

一纸诊断书,意味着蕾蕾要与这个疾病伴随终身了。多囊卵巢综合征病因不明,不能被治愈。想到这里,妈妈情绪崩溃。“多囊的主要特征,就是卵巢雄性激素分泌过多,以及胰岛素抵抗导致的高胰岛素血症,从而引起内分泌紊乱,常见女性多毛、痤疮、黑棘皮、肥胖等表征和不孕等情况。”许泓解释。

月经长期不来,多囊是诱因之一。正常情况下,女性每个月都会有一颗卵泡在卵巢里长大、成熟,并被排出成为卵子。而在多囊患者的卵巢中,卵泡异常增多,但无法长大、释放,在超声影像下像成串的珍珠。

全球范围内,多囊的患病率在10%—13%间波动。在中国,近十年的患病数据在增长,从2010年的5.6%上升至2020年的7.8%。一般而言,青春期至育龄期的女性更容易受到此病的困扰。

### 第 医 线

大多数确诊“多囊”的年轻女性,都会经历崩溃或焦虑。但她们很快意识到,这个疾病会陪伴终身,必须做好长期应对的准备。

多囊是多囊卵巢综合征(PCOS)的简称,这是一种常见的生殖内分泌代谢性疾病。对育龄期患者而言,多囊被称为生育的“拦路虎”。即使成功怀孕,她们发生妊娠期高血压、糖尿病、流产和早产的概率也会增高。在构建生育友好型社会的当下,“能不能生”成了“多囊”患者最关心的话题。

### 患者担心生育问题

“为什么我会得这个病?”每一个多囊患者,都会发出这样的疑问。

“发病因素是多方面的,遗传与环境因素扮演着关键角色。”许泓说。现代快节奏的生活下,高油高脂高糖的饮食、熬夜、压力大等,都会影响人体的内分泌平衡,成为诱发该病的帮凶。

多囊的诊断说难不难,说简单不简单。一般通过全身检查、毛发分布观察、面部痤疮情况,生殖激素检测以及B超检查等就能综合判断。但是症状因人而异,并非所有患者都会出现外貌变化。

26岁的王婧(化名)告诉记者,

她在20岁时确诊,经历了极其复杂的治疗过程。“我有严重的痤疮问题,先去了皮肤科,医生建议我去妇科排查,后来又推荐我去内分泌科。”

“我将来能不能生孩子?”王婧说出了自己的疑问。每次月经不来,神经就开始紧绷,焦虑让她夜不能寐。她甚至都不愿意和异性交往,后来又诊断为焦虑症。

29岁的蔡女士结婚已经4年了,一直没有怀孕。“老公虽然没说什么,但我也清楚,这始终是我们之间的心病。”今年上半年,她来到国妇婴求助。

许泓发现,蔡女士的BMI为26.04(超重),从青春期开始,每次月经周期间隔为2—6个月不等。

血指标数据也显示,她存在脂肪肝、睾酮(雄激素)升高、胰岛素抵抗。

“只要配合治疗,怀孕的希望还是很大的。”许泓告诉她,多囊的患者只是不孕的比例高,但绝非完全不能怀孕。还有些姐妹通过辅助生殖,拥有了自己的孩子。

针对蔡女士的情况,许泓建议分别服用二甲双胍和复方口服避孕药以改善胰岛素抵抗、降低雄激素水平,同时还要积极进行饮食和运动调整。定期随访,各项指标也日趋正常。上月,接受治疗的6个月后,蔡女士的BMI下降到24.0,脂肪肝及胰岛素抵抗明显改善,雄激素也下降至正常范围。12月初,蔡女士顺利怀孕,成为一名“准妈妈”。

### 也应关注生活方式

多囊被定性为生活方式疾病,女性除了去看妇科、不孕不育门诊,也应该关注生活方式,比如控制体重、饮食方式和作息等。

那么,如果无生育需求,就可对多囊置之不理了吗?“无论是否存在生育的需求,我们都建议多囊患者进行适当的临床诊疗和生活干预。”许泓说,多囊并非仅影响生育,常伴有内分泌代谢紊乱,如胰岛素抵抗现象较为常见,会使体内血糖、血脂代谢异常,增加患2型糖尿病的风险,而且发病年龄可能提前。此外,多囊还可能引起月经周期紊乱、闭经等月经失调问题,长期的激素失衡会对子宫内膜产生不良刺激,增加子宫内膜增生甚至癌变的可能性。同时,高雄激素血症会影响患者的外貌形象,还可能增加心血管疾病的发生风险。所以,即使没有生育需求,多囊患者也要积极治疗。

“多囊治疗像是跑马拉松,由于不同年龄阶段的生理特点和需求不同,治疗方案也随之而变。如果管理得好,疾病控制稳定,患者和正常人没有太大差别。”许泓说,国妇婴早在多年前就开设了青少年妇科门诊和妇科内分泌门诊等,依托医院打造的完整女性全生命周期学科群链,可以满足不同年龄阶段女性人群的诊疗需求。 本报记者 左妍

许泓(右)在接诊患者

采访对象提供



# 近来“吃出”胃结石患者增多

## 喝可乐“疗法”一般适用于早期且较小的植物性胃结石

酸甜可口、健胃消食的山楂果,竟是生成巨大胃结石的罪魁祸首,而医嘱居然是狂喝可乐?这听起来或许有些离谱,但在秋冬时节的消化科中也不少见。

近日,上海市东方医院消化内科就接诊了好几位这样的病人,其中一位病友将自己的情况发到社交媒体上,引起了一众网友的共鸣。

最近正是山楂糖雪球上市的时候,爱吃山楂的芊芊(化名)当然不会错过。吃了30多颗糖雪球后,到了半夜,芊芊突然分泌大量口水,胃部也开始绞痛。根据网友的经验分享,芊芊猜到是山楂惹的祸,熬了一天,实在疼痛难忍,便前往上海市

东方医院就诊。

因为怕痛,许多人“闻胃肠镜色变”。然而,做加急胃镜,胃镜管一插到胃里,被胃结石折磨得痛苦不已的芊芊却瞬间感觉舒服了不少。盯着屏幕的好几位医生却惊呆了,“这是什么?这么大!”剥离一点后发现,是黏在一起的山楂果肉。由于结石太大,无法量出具体体积,诊断结果只好写上“巨大胃结石”。

医嘱建议服大量可乐,并要求住院。

每天喝2大瓶可乐,让芊芊牙齿很不舒服,口腔黏膜和舌头也都破了。幸运的是,她总算可以躺平睡觉了,碎石手术也提上了日程。更令人惊喜的是,胃镜显示“石头”被可乐全化完了,也不用做碎石手术了。

除了山楂,甜蜜软糯、润肠通便的柿子也会导致胃结石。医生透露,每年秋、冬,消化科都要接诊不

少因为吃山楂和柿子导致胃结石住院的患者。那么,胃里为什么会会长石头?喝可乐就可以治好吗?

“胃结石,简单讲就是胃里长出的硬块,是经口摄入的食物、药物或异物(毛发)在胃内凝结成团块所致。”上海市东方医院北院消化内科主任曾欣解释,常见的容易导致胃结石的食物有柿子、山楂、黑枣等,这类食物因内含大量鞣酸,在胃酸的

“推波助澜”下,与食物中的蛋白质紧紧结合,与胃内的树胶、果胶、植物纤维等混合在一起,如同滚雪球般越聚越大,最后变成顽固的结石。

据介绍,饮食习惯不良者、胃肠蠕动差者、长期服用某些药物的病人都容易出现胃结石的情况。好在,胃结石看似“坚不可摧”,医学上有很多手段解决。喝可乐的“甜蜜疗法”一般适用于早期且较小的植物性胃结石。“虽说可乐有‘能耐’,但也不能随意狂饮,必须在医生指导下进行。”曾欣指出。

医生也提醒,避免空腹吃柿子、山楂等易结石食物,均衡饮食,忌过大量食用。 本报记者 郜阳

### 46℃及以上发热时间超45分钟!上海市消保委提示——

# 部分蒸汽眼罩存低温烫伤风险

使用合格蒸汽眼罩能缓解眼疲劳,成了很多人的放松“好搭子”。长期使用蒸汽眼罩好不好?温度多高才合适?近日,上海市消保委评测了30款蒸汽眼罩,价格在0.3元/片至5.9元/片不等。测评发现,部分蒸汽眼罩存低温烫伤风险。

蒸汽眼罩直接接触眼部娇嫩皮肤,安全、亲肤是基本要求。测评发现,样品在甲醛、可萃取重金属、pH值测试中整体表现优秀,仅1款pH值偏高,可能导致皮肤过敏。

蒸汽眼罩温度过低会导致热敷体验感不佳,但温度也并非越高越好。一般建议最高发热温度在40—50℃,在40—46℃时是最舒适的。此次所有样品均能发热至40℃,其中有11款超50℃,最高可达60℃,体感发烫,可能引起眼部皮肤灼伤。其余19款发热均不超过

50℃,且有3款不超过46℃,热敷体验安心且舒适。

发热时间也并非越长越好,要注意低温烫伤风险。部分样品在产品说明中提示,发热或使用时间约为20分钟。测试显示,样品在40℃以上持续发热时长在14—105分钟,有29款超15分钟,22款超1小时。值得一提的是,有12款在46℃及以上持续发热时间超过45分钟,有低温烫伤风险。此外,本次样品拆袋后可在2—9分钟内升至40℃,需要3—4分钟的居多,有17款。

蒸汽眼罩依靠自发热材料接触空气发生反应,释放细微水蒸气。测试样品在打开外包装后20分钟内贴眼侧释放的蒸汽量发现,有25款蒸汽量大于80mg,最高可达276mg,蒸汽充沛。余下5款实测蒸汽量偏低,其中标称商标为“中葆

堂”的1款低于30mg,普通消费者几乎感受不到蒸汽释放。

蒸汽眼罩发热包内含铁粉、活性炭等自发热材料,若材料分布不均、外包装不密封,容易导致发热性能不稳定甚至无法发热。测试结果显示,26款样品的均匀性表现较好,4款均匀性差,差异率均高于13%,实际均为粉末型发热材料。

消保委建议,蒸汽眼罩生产厂家应在确保产品安全的前提下提高使用舒适度。消费者则应合理安排使用时间,谨防低温烫伤。一般建议使用20分钟即可,若入睡前使用,为避免忘记摘取造成不良后果,可选择标识最高发热温度不超过46℃或日常使用体感温和的产品,防止低温烫伤。使用前阅读产品说明与警示,眼疾患者应在医生指导下使用。 本报记者 金旻矣

本报讯(记者 金志刚)记者从中国铁路上海局集团有限公司(以下简称上铁集团)获悉,2025年春运务工人员预售期外预约服务12月15日起开放办理,符合条件的旅客可登录12306手机客户端“预约购票服务专区”进行预约操作。

此次春运务工人员车票采取“预售期外预约、线下团体包车”的方式办理。已通过身份信息核验、实名认证的12306用户可登录12306手机客户端进入“预约购票服务专区”服务入口,勾选“务工人员春运预约购票服务”进行预售期外车票预约。开放办理时间从2024年12月15日起至2025年2月7日止,每天5:00—23:00接受用户预约,可办理2024年12月31日至2025年2月23日期间计划增开的列车(全部席

## 春运务工人员可预约购票服务

### 采取「预售期外预约、线下团体包车」方式办理

别)及部分图定列车(硬座、二等座、二等卧)。

上铁集团客运部相关工作人员告诉记者,符合条件的用户可于开车前17天(含当天)提报预约需求。同一账户支持同时存在不超过3个待兑现订单,每个订单中录入同一乘车日期不超过5个“车次+席别”组合需求,乘车人不超过9人(必须含用户本人),其他乘车人用户类型不限。提交的预约订单统一在开车前第16天兑现,兑现成功与否,系统均将发送短信告知。兑现成功的预约订单须在订单兑现成功当日23时前完成票款支付,逾期订单将自动取消。支付成功后,系统将预约订单转为购票订单和存根,待车票进入预售期后,可通过线上线下渠道查询,也可办理退票、改签等业务。