

“怎么办”在手，“多囊卵巢综合征”无忧！

得了 PCOS 多囊卵巢综合征 怎么办



主编 潘 芳
主审 胡国华 孟 炜



上海科学技术出版社

主 编 潘 芳
主 审 胡国华 孟 炜
编 者 杨优洲 王继波 唐明华 张 静



女性健康系列丛书

得了多囊卵巢综合征

怎么办

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

得了多囊卵巢综合征怎么办/潘芳主编. —上海:上海科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5478-2096-4

I. ①得… II. ①潘… III. ①卵巢疾病—综合征—诊疗 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第275529号

本书受上海市卫生局中医药科研基金课题项目资助。
(项目编号: 2010L095A)

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张: 4.5


字数: 100千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2096-4/R·683

定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向工厂联系调换



内容提要

多囊卵巢综合征是一个令大家困惑的疾病，属神经-内分泌失调性疾病，病理复杂。除药物治疗外，身心治疗及生活方式的调整等对本病的疗效和预后常有至关重要的作用。

本书稿分上下两篇，共收集多囊卵巢综合征患者关心的约150个问题。上篇主要内容包括多囊卵巢综合征的发病原因、临床表现、诊断分型、名家经验等。下篇包括药物治疗和身心治疗两部分。药物治疗介绍了目前临床上常用的中医、西医、中西医结合治疗方法，既包括一般的治疗方法，也包括作者团队特有的治疗经验；身心治疗主要介绍了在饮食、运动、作息、情绪等方面应注意的问题。

全书稿知识丰富，内容科学，设问中肯，回答简洁。

本书可供多囊卵巢综合征患者阅读参考。

解密多囊卵巢综合征

北京中医人 肖承棕

二〇一三·十一月

中华中医药学会妇科分会名誉主委肖承棕教授为本书题词



序 言

阅完《得了多囊卵巢综合征怎么办》一书，深深为作者之辛劳所感动。本书作者都是年轻的专科医师，主编潘芳博士毕业于北京中医药大学，2008年来到上海，进入上海泰坤堂中医医院，其博士生导师肖承棕教授是我的良师益友，受其嘱托，我一直关注潘芳的进步，知她近年一直用功刻苦，并继续跟随全国名老中医、上海市名中医俞瑾教授等学习，在妇科生殖内分泌疾病方面逐成专家，做科研，写论文，患者是接踵而至，治愈者感激不尽，尤其在多囊卵巢综合征的诊治与临床研究收获颇丰。2012年初，我们鼓励她带领同道，将经验编撰成书，让更多患者分享她们的研究成果和临床诊治经验，潘芳博士欣然答应，在医院支持和前辈专家指导下，历经年余，终于成书，付梓出版，可喜可贺！

本书体例新颖，切于实际。多囊卵巢综合征是世界性难治疾病，有诸多目前仍不清楚的问题，本书编者依凭丰富的临床成功经验，以解惑形式回答临床一个个问题，既便于阅读，又通俗易懂，展示了作者扎实的临床研究功底和条理清晰的写作能力。相信无论对中西医妇科医家，还是患者都有帮助。



前 言

本书是一册专论妇产科常见、多发、难治病——多囊卵巢综合症的医学科普书籍。多年来，因为导师的带领，以及我们参与、主持相关科研课题，特别是我院多囊卵巢综合症临床研究室和多囊卵巢综合症专科的建立，增加了我们接触、观察、实践、认识、研究多囊卵巢综合症的机会。日积月累、与日俱增的临床实践和成功案例，导师的谆谆教诲和笔耕不辍的榜样作用，不间断的名家指导带教与业务学习，加之有幸多次与导师一起多次参加国际和全国性专题学术研讨，让我们头脑中关于多囊卵巢综合症的认识及对策逐渐丰富起来，有了付梓成册的想法，并有幸得到了“上海市中医药科研专项”的支持，承蒙本院多囊卵巢综合症专病研究室和课题组同仁的共同努力，以及单位领导的关心，这本以问答形式编著的小册子得以面世。

多囊卵巢综合症是一个令临床医生和患者困惑的疾病，一直是国内外妇科医师关注和研究的热点，但目前其诊断标准和临床治疗方案仍存在争议，致使其临床疗效不一。

多囊卵巢综合症病理复杂，是神经—内分泌—代谢失调性疾

病，除药物治疗外，身心治疗及生活方式的调整等方面对疾病的疗效和预后常有至关重要的作用，但患者往往缺乏这方面的知识，因此在求医过程中常常存在盲目性，无所适从。我们编写这本书的目的，就是要普及多囊卵巢综合征的基本知识，使医患建立起相互信任、相互配合的平台，从而对本病有更加科学、客观的认识，才能使患者树立信心，在治疗中发挥主观能动性，成为做自己疾病治疗的主人。

本书分上、下两篇。多选取临床患者需要面对的常见问题展开叙述，希望可以方便读者按图索骥，从中找到他们关心或需要了解的问题。书中上篇主要介绍了多囊卵巢综合征的发病机制、临床表现、诊断分型、名家经验等几个方面；下篇包括药物治疗和身心治疗两部分。药物治疗主要介绍了目前临床上常用的中医、西医、中西医结合治疗方法，既包括一般的治疗方法，也包括我们专病研究室特有的治疗方案和经验；另外，还就治疗过程中患者常见的疑问和担忧做了解答。身心治疗方面主要介绍了在饮食、运动、作息、情绪等方面应注意的问题，使患者了解哪些生活方式对疾病甚至是今后的健康有益，主动趋利避害，不仅对疾病治疗有帮助，更能对今后的身心健康有益。

受疾病复杂和编者水平的限制，书中不妥和疏误之处在所难免，敬请读者斧正，以便修订更改。

感谢我们的导师俞瑾教授多年的带教和指导，感谢胡国华教授、孟炜教授悉心指导本书编著并亲自审校，感谢给予我们协助和指导的上海泰坤堂中医医院的妇产科医师和同仁们！

编者

2013年10月30日



目录

基本知识

多囊卵巢综合征是怎样的一种病

1. 多囊卵巢综合征是怎样的一种疾病/2
2. 为什么会得多囊卵巢综合征/3
3. 为什么多囊卵巢综合征的发病率越来越高/4
4. 多囊卵巢综合征是怎样发生、发展的/6
5. 多囊卵巢综合征有哪些表现/8
6. 无排卵月经失调有哪些表现/9
7. 月经周期正常一定有排卵吗/10
8. 如何知道自己有无排卵/11
9. 怎样测量基础体温/12
10. 什么样的基础体温是有排卵的/13
11. 排卵试纸可以预测排卵吗/15
12. 如何把握易孕期/15

13. 哪些人可能有雄激素增高/16
14. 诊断雄激素增高要做哪些检查/17
15. 什么时候验血合适, 有什么注意事项/18
16. 睾酮不高也是多囊卵巢综合征?/19
17. LH/FSH \geq 3就可诊断多囊卵巢综合征吗/20
18. 什么是多囊卵巢, 与多囊卵巢综合征是一回事吗/20
19. 多囊卵巢是怎样形成的, 是因, 还是果/21
20. 什么是胰岛素抵抗和高胰岛素血症/22
21. 是肥胖导致了胰岛素抵抗吗/23
22. 胰岛素抵抗的特征性皮肤表现/24
23. 胰岛素抵抗和高胰岛素血症有什么危害/24
24. 高胰岛素血症和高雄激素血症哪个先出现/25
25. 如何诊断胰岛素抵抗/26
26. 哪些人需要筛查有无胰岛素抵抗/26
27. 如何纠正胰岛素抵抗/27
28. 肥胖对多囊卵巢综合征的影响/28
29. 多囊卵巢综合征肥胖的特点/29
30. 肥胖的诊断标准/30
31. 中心性肥胖的诊断标准/30
32. 减肥对多囊卵巢综合征的治疗有好处吗/31
33. 如何减肥/32
34. 体重减轻多少合适/33
35. 如何预防肥胖/33
36. 临床上如何诊断多囊卵巢综合征/34
37. 诊断稀发排卵的标准是什么/36
38. 多囊卵巢的B超诊断标准/36
39. 多囊卵巢综合征需要与哪些疾病进行鉴别/37

40. 临床上如何对多囊卵巢综合征进行分型/38
41. 多囊卵巢综合征患者怀孕后, 对胎儿会有影响吗/39
42. 多囊卵巢综合征有什么危害/40
43. 如何早期发现多囊卵巢综合征/41
44. 如何预防多囊卵巢综合征/42
45. 如何区别正常青春期与青春期多囊卵巢综合征/43
46. 如何诊断青春期多囊卵巢综合征/44
47. 哪些人容易得多囊卵巢综合征/45
48. 临床上诊断多囊卵巢综合征的思路是怎样的/45
49. 什么是氯米芬试验, 有什么临床意义/47
50. 未结婚也要进行氯米芬试验吗/48
51. 中医学如何认识月经产生的机制? /48
52. 中医学如何认识多囊卵巢综合征的发病机制/50
53. 多囊卵巢综合征临床如何辨证分型/52
54. 多囊卵巢综合征临床如何分型用药/53
55. 针刺可以治疗多囊卵巢综合征吗/53
56. 名老中医论治多囊卵巢综合征的经验/54
57. 中医药治疗多囊卵巢综合征的优势在哪里/57

治疗热点

多囊卵巢综合征怎么治才有效

58. 多囊卵巢综合征的治疗目的是什么/60
59. 青春期多囊卵巢综合征的治疗原则是什么/60
60. 生育期多囊卵巢综合征的治疗原则是什么/60

61. 生育后多囊卵巢综合征的治疗原则是什么/61
62. 青春期多囊卵巢综合征患者等结婚后再治疗可以吗/61
63. 结婚后, 是否可以等过几年想要孩子时再治疗/62
64. 生过小孩了, 还需要治疗吗/63
65. 降低高雄激素有哪些药可以选择/63
66. 纠正胰岛素抵抗有哪些药物/64
67. 促排卵治疗有哪些西药可以选择/66
68. 多囊卵巢综合征是否适合应用试管婴儿助孕/69
69. 多囊卵巢综合征可以手术治疗吗/70
70. 中西医结合治疗多囊卵巢综合征的特色是什么/71
71. 膏方对于多囊卵巢综合征有何治疗作用/73
72. 中药灌肠、热敷对多囊卵巢综合征的治疗有何益处/73
73. 中西医结合治疗多囊卵巢综合征的优势在哪里/74
74. 中西医结合治疗多囊卵巢综合征的特点在哪里/76
75. 为什么要用地塞米松, 长期应用是否会降低免疫力, 抑制肾上腺功能/76
76. 没有肥胖也要用二甲双胍吗/77
77. 未婚或青春期患者也可以吃避孕药吗/77
78. 若雄激素持续不下降, 不用炔雌醇环丙孕酮, 能用什么治疗/78
79. 周期治疗, 后半期一定要加用孕激素吗/79
80. 促排卵治疗可以连续使用吗/79
81. 长时间服用激素类药物有什么危害/80
82. 合并子宫肌瘤、卵巢巧克力囊肿, 服用雌激素会刺激肿瘤长大吗/80
83. 补充雌激素会加重乳腺增生吗/81
84. 服用激素类药物有依赖性吗/82
85. 多囊卵巢综合征可以吃雪蛤吗/82
86. 多囊卵巢综合征可以吃鹿胎膏吗/83
87. 多囊卵巢综合征可以吃大豆异黄酮吗/84

88. 有何单味药物对多囊卵巢综合征有作用/84
89. 哪些中成药可以治疗多囊卵巢综合征/85
90. 针灸治疗多囊卵巢综合征有哪些作用/85
91. 针刺是如何影响卵巢排卵功能的/87
92. 耳穴对多囊卵巢综合征的治疗作用/87
93. 月经不规律如何把握排卵期/87
94. 如何用排卵试纸预测排卵期/88
95. 基础体温的最低点是排卵日吗/89
96. B超如何进行卵泡监测/89
97. 卵泡长到多大可以考虑促卵泡排出/90
98. 促排卵除了打促排卵针, 还有什么方法/91
99. 什么人适合于针刺促排卵/92
100. 基础体温提示体温上升时间短, 怎么治疗/92
101. 治疗期间可以怀孕吗/93
102. 多囊卵巢综合征患者怀孕的机会大吗/93
103. 多囊卵巢综合征患者怀孕后为什么还要保胎/94
104. 药已经吃了很久了, 可是依然没有改变怎么办/95
105. B超检查卵泡数少了或者血激素检查雄激素不高了是否多囊卵巢综合征就好了, 就不是多囊卵巢综合征了吗/96
106. 治疗到什么程度可以停药/96
107. 多囊卵巢综合征的身心治疗如何理解/97
108. 如何在治疗中发挥主观能动性/98
109. 生活方式对多囊卵巢综合征的影响/98
110. 心理因素与多囊卵巢综合征的关系/99
111. 情绪对多囊卵巢综合征的影响/100
112. 精神紧张会造成哪些内分泌指标异常/101
113. 压力大导致月经失调的机制是什么/102

114. 多囊卵巢综合征患者有哪些心理特点/102
115. 中医是如何理解情志变化对月经的影响的/103
116. 吸烟与多囊卵巢综合征有关系吗/104
117. 环境污染与多囊卵巢综合征月经失调、不孕不育的关系/104
118. 微量元素与多囊卵巢综合征月经失调、不孕不育的关系/105
119. 化学元素与多囊卵巢综合征月经失调、不孕不育的关系/106
120. 哪些方法可以帮助缓解紧张情绪/107
121. 花茶也可舒缓压力/108
122. 穴位按摩可以帮助缓解紧张情绪/109
123. 多囊卵巢综合征的饮食注意事项/110
124. 多囊卵巢综合征多吃豆制品是否有益/110
125. 女性为什么不宜多吃寒凉食物/111
126. 多囊卵巢综合征患者平时适合吃些什么水果/111
127. 适合月经失调患者的食疗方/112
128. 适合闭经患者的食疗方/113
129. 适合月经失调、闭经患者的药膳/113
130. 多囊卵巢综合征以肾虚为本, 那么平素可以用些什么药膳补肾呢/114
131. 经常口干舌燥、手脚心发热者适合什么药膳/114
132. 腰酸怕冷、头晕耳鸣、小便频数者如何食疗/115
133. 神疲乏力、气短者该用什么食补/116
134. 如何辨证使用减肥药膳/116
135. 有什么中药方便泡茶可以辅助治疗/117
136. 平时做些什么运动比较好, 运动的强度、时间、频率在什么范围比较合适/118
137. 我不胖也要运动、控制饮食吗/118
138. 体重指数正常, 只是腰部脂肪堆积比较多, 也算肥胖吗/119
139. 肥胖型多囊卵巢综合征患者可以吃减肥药吗/120

- 140. 多囊卵巢综合征患者节食减肥可以吗/120
- 141. 可以给肥胖者提供一些饮食建议吗/121
- 142. 我也胖, 但月经正常, 是不是今后我的月经也会不正常/121
- 143. 肥胖是否影响生育/122
- 144. 如果以后瘦了, 月经真的会来吗/123
- 145. 过度减重也会影响月经/123
- 146. 熬夜会影响月经吗/123
- 147. 晚上几点睡觉比较好/124
- 148. 睡眠时间超过正常有好处吗/125

基本知识

1. 多囊卵巢综合征是怎样的一种疾病

多囊卵巢综合征是一种以雄激素增高为主要特征的神经-内分泌-代谢紊乱性疾病，临床发病率5%~10%，占闭经患者的25%，占不排卵性不孕的50%~70%，占辅助生殖技术治疗患者的25%~30%。临床以雄激素增高，排卵功能障碍，卵巢多囊变为主要特征，由于其病机的复杂性，临床表现也呈现出多态性和异质性，主要有无排卵月经(如功能性子宫出血、月经稀少)、闭经(包括原发性闭经和继发性闭经)、肥胖、高胰岛素血症/胰岛素抵抗、多毛、痤疮、脱发等。它不仅导致生育期妇女的不孕，还可影响围青春期，甚至是胎儿的健康，导致更年期妇女高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的高发，是影响妇女一生健康的疾病。

多囊卵巢综合征主要的病理变化是雄激素增高和持续性无排卵，雄激素的增高可能与形成雄激素的酶(P450c17酶)的功能失调有关。这种酶同时存在于卵巢和肾上腺，所以多囊卵巢综合征患者增高的雄激素可来源于卵巢和肾上腺，但主要是卵巢，有50%的患者肾上腺来源的雄激素也同时增高。高雄激素可导致卵泡发育异常，不能形成优势卵泡，多个小卵泡分泌雌二醇，但其水平处于早中卵泡期水平而缺乏周期性的变化；另一方面，增高的雄烯二酮在外周脂肪组织中转化为雌酮，导致雌酮水平明显增高，雌酮/雌二醇比例增高，雌酮的生物作用比雌二醇低，增高的雌酮可引起下丘脑反馈失调，促性腺素释放素分泌幅度增加，导致血促黄体素(LH)增高，而促卵泡素(FSH)并不增高，形成LH/FSH增高的内分泌特点，但由于血皮质醇增高(常由精神紧张导致)和胰岛素抵抗的病例增多，此种典型的多囊卵巢综合征患者有下降趋势。这种雌激素反馈失调还可导致25%患者血催乳素增高。