

壹点问医

记者 焦守广

小丽最近非常苦恼,她今年25岁,月经一直不规律,两三个月才来一次,并且汗毛旺盛,脸上经常长痘。最让她发愁的是,自己越来越胖了,虽然努力减肥,可是体重只升不降。到医院检查才得知,自己这是得了“多囊卵巢综合征(PCOS)”。这是一种什么病?该如何治疗?

山东大学附属生殖医院医生杨晓荷介绍,“多囊卵巢综合征”是一种以高雄激素、稀发或无排卵、卵巢多囊改变为特征的病变,是最常见的妇科内分泌疾病。正常人卵巢里每个月经周期都会排一个卵,而多囊患者由于体内激素水平紊乱,卵泡无法正常发育,一个个小卵泡都长不大,所以不能正常排卵。

多囊卵巢综合征有哪些表现

月经不规律:经常好几个月来一次月经,甚至闭经,有些患者则表现为不规则子宫出血、月经周期和月经量都没有规律。

多毛、痤疮:由于雄激素刺激皮脂腺分泌,经常表现为油性皮肤,脸上还会长很多痘痘。

肥胖:向心性肥胖,脂肪堆积在腰腹部,腰围较粗。不过,并非所有的多囊患者都肥胖,除了胖多囊,还有瘦多囊,因此不能只靠体重来判断病情。

不孕:多囊患者的核心表现,就是排卵障碍导致月经周期紊乱。不能正常排卵,就难以怀孕。

多囊对女性健康的影响贯穿一生

杨晓荷表示,多囊卵巢综合征并非单纯的妇科疾病,它是遗传基因和环境因素相互作用的结果,是一种复杂的遗传性疾病,和多种病有关联。

多囊给女性带来的不仅是不孕,还有Ⅱ型糖尿病和心血管疾病等代谢性疾病。如果长期没有月经,还会增加患子宫内膜癌的风险。可以说,多囊对女性健康的影响是贯穿一生的。

对于多囊卵巢综合征的诊断,患者首先要根据自己的症状表现,去正规医院进行相关检查,包括B超、性激素、血糖等。

杨晓荷介绍,多囊的诊断需要很多条

头颈部肿瘤与吸烟酗酒密切相关

早期症状容易被忽视,多数患者就诊时已是中晚期

记者 秦聪聪

头颈肿瘤与烟酒关系密切

吕正华介绍,头颈肿瘤是指原发在头颈部,除眼部、颅内以外各种肿瘤的总称,主要包括鼻腔鼻窦、口腔、咽部(鼻咽、口咽、下咽)、喉部、颈段食管恶性肿瘤。头颈肿瘤是全球范围内第六大肿瘤,占全部恶性肿瘤的10%。2021年我国新发头颈肿瘤14万人,死亡率超50%。

对此,吕正华指出,头颈肿瘤的症状很容易被忽视。不同部位的肿瘤首发症状不同,如鼻咽癌早期可表现为鼻塞、涕中带血、耳闷塞感、颈部包块等;喉部肿瘤可表现为声音嘶哑、咽异物感、咽痛、呼吸困难等;下咽肿瘤可表现为咽部异物感、吞咽疼痛、吞咽阻挡感或吞咽困难等,总体来说,这些症状比较常见,也容易被忽视。

“头颈肿瘤的解剖位置深,不容易观察到,大部分患者就诊时属于中晚期。”魏玉梅介绍,普通的健康查体不会做鼻咽镜或喉镜检查,大部分黏膜病变不易发现,这也是早期发现相对较少的一个重要原因。

魏玉梅强调,对头颈肿瘤来说,解剖部位不同,病理类型不同,分期不同,预后和转归也不一样,还是要做到早发现、早治疗,而且初次治疗是否规范非常重要。

据了解,头颈肿瘤的发生,是诸多因素共同作用的结果,大多数头颈肿瘤的发生与吸烟饮酒有关,烟酒叠加,还会协同致癌。因此,戒烟戒酒是重要的预防措施。

多囊卵巢综合征会影响一生

小姐姐得了这种病 快点调整生活方式

多囊卵巢综合征

肥胖 —— 容貌显老

多毛 —— 怀孕困难

起痘 —— 月经不调

在多囊卵巢综合征治疗中,要调整生活方式、控制饮食、增加运动。

件,有人对自己的健康比较关注,一旦有一条症状符合,就马上自我诊断,比如查体时,通过B超发现卵巢多囊样改变,就认为自己患上了多囊卵巢综合征,其实,如果月经等其他方面都正常,无须过度关注某一项检查结果。

治疗有难度 需打持久战

多囊卵巢综合征,要在医生指导下,根据个人情况进行综合治疗。

“多囊卵巢综合征治疗中,占C位的不是药物,而是调整生活方式。”杨晓荷表示,通过控制饮食和增加运动,包括减少热量摄

入,选用低糖高纤维饮食,每周至少进行五次大于30分钟的运动,目标是减轻基线体重的5%—10%。此外,需要口服避孕药以降低雄激素,服用二甲双胍改善胰岛素抵抗。

如果没有生育要求,可以用孕激素或避孕药维持正常的月经周期。有生育要求的多囊卵巢综合征患者,首选促排卵治疗。需口服或注射促排卵药物,并配合B超监测。

患者经上述治疗均无效或合并其他不孕因素,如高龄(35岁)、输卵管有问题时,可选择试管婴儿。

“多囊的病因并不明确,因此治疗是有难度的,需要打持久战。不过,只要我们正确认识,在医生指导下进行有效管理,多囊并不可怕。”杨晓荷说。

部分患者 可通过放疗根治

吕正华介绍,虽然当前手术是多数肿瘤治疗获得根治机会的唯一手段,但头颈部位特殊,其治疗更讲究个性化。不同部位肿瘤,治疗方法也不同。如鼻咽癌首选放疗,口腔癌采取手术治疗,口咽癌术前放疗+手术,喉癌下咽癌采取手术+放化疗,对于保留喉功能的患者,选择诱导化疗或同步放化疗,筛选放化疗敏感的患者。

吕正华指出,头颈部涉及呼吸、吞咽、发声等多项重要生理功能,手术治疗的前提是根治肿瘤,延长生命,同时进行功能重建、兼顾美观等需求。如上颌窦恶性肿瘤,虽然手术效果好,但会造成面部损毁,甚至中晚期病变摘除眼球,就可以通过术前放疗缩小手术范围,同时结合外科技术修复重建,尽可能保持面部的完整。

魏玉梅介绍,放疗可以是根治性方法,也可以作为手术的补充。放疗和手术一样,也是一种局部治疗。手术是把肿瘤病灶切除,而放疗是通过高能射线对肿瘤病灶进行照射,杀灭肿瘤细胞,属于无创操作。

“放疗的适用范围很广,几乎可以治疗一切部位的恶性肿瘤。对病人自身条件要求不高,年龄大、体质差、不耐受其他治疗的病人,都可以耐受放疗。”魏玉梅提醒,如果已确定做放疗,放疗前请剪短头发,剪短指甲,处理龋齿,放疗期间禁烟酒。

对于复发转移的患者,现在能采取的治疗手段,有挽救性手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

生活课堂

健脾,喝陈皮玫瑰花茶

秋季为何要健脾?中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威介绍,虽已入秋,但是夏季强烈的暑湿之气还没完全消散,人容易产生食欲不振、肚子胀、下肢沉重等症状,所以此时需要健脾化湿,建议多喝陈皮玫瑰花茶。

3克陈皮、3朵玫瑰花开水泡5分钟,待颜色、香气泡出后即可饮用,一般建议饭后温服,如果凉服的话,对肠胃虚弱的人来说,喝完之后肚子容易“咕咕叫”。

功效:陈皮具有健脾开胃、理气化痰的功效,玫瑰花具有理气活血、调理情绪瘀滞不畅之效。

发芽的大蒜营养更高

农业农村部食物与营养发展研究所研究员徐海泉介绍,大蒜发芽后,营养物质反而增加。

大蒜发芽前,维生素C约为7毫克/100克,发芽后达到35毫克/100克。发芽前胡萝卜素约为20微克/100克,发芽后增加到280微克/100克。发芽后,酚类含量可以达到40毫克/100克。发芽的大蒜中,蛋白质、碳水化合物可能会降低,不过对大蒜整体的营养影响不是很大。

醒后不宜立即叠被

首都医科大学宣武医院老年医学科主任医师介绍,很多人起床后马上叠被子,这种做法并不利于健康,还可能让螨虫更加肆虐。尘螨在干燥的环境中不易生存,而叠好的被子会存留人体汗液,给尘螨创造了生存条件。

应先将被子翻转,被里朝外,使被子上的水分和化学污染物自然散发,待洗漱、锻炼后,再叠被子。

黑枸杞和红枸杞哪个更好

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍,黑枸杞和红枸杞,两者绝大部分成分是一致的,只是由于果实颜色不同,黑枸杞多含了一些花青素而已。

红枸杞是中国药典收录的正品药用枸杞,而黑枸杞仅被收载于《维吾尔药志》《四部医典》等民族医药著作中。藏医用黑枸杞治疗心热病、心脏病、降低胆固醇、增强免疫功能、防治癌症、抗衰老、美容养颜、调理月经等。现代药理研究证明,黑枸杞在调节血脂、调节血糖等方面有一定作用,但并没有商家宣传的那么神奇,不必刻意追捧。

两种方法缓解秋燥

天气转凉,气候也变得干燥起来,该如何缓解秋燥?中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师王蕾介绍,想要缓解秋季咽干,就要滋生津液来润燥。津液不是喝水就能补充的,即便喝了很多水,进入身体后没及时转化成津液,也很难缓解咽干,这时就需要提高身体转化和滋生津液的能力。

桑麦罗汉饮:桑叶三克、麦冬五克、三分之一个罗汉果,把食材放到水壶中,加水后反复煎煮,可以作为一天的饮水量,有助于缓解秋燥引起的咽干、咽哑、咽痒。



按摩承浆穴:位置在面部,就是唇的正下方可以摸到的凹陷处。经常按摩可以生津养阴、润燥,这就是中医养生里有名的“吞津法”。可以顺时针按摩承浆穴,每天按两次,每次按20圈。

小健



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉