

壹点问医

生活课堂

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

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



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。

“在“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。

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

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。

肿瘤达医

根据解剖部位的不同,肿瘤被分成很多类型,比如常见的肺癌、肝癌等。有一类命名很特别的肿瘤,是一大类癌症的统称——头颈肿瘤。

日前,山东省耳鼻喉医院头颈医学中心主任、头颈外科主任吕正华和山东省耳鼻喉医院头颈放疗科主任魏玉梅做客《肿瘤达医》,就头颈肿瘤的相关知识与大家进行了分享。

扫码看直播

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+放疗,对于保留喉功能的患者,选择诱导化疗或同步放疗,筛选放疗敏感的患者。

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。

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

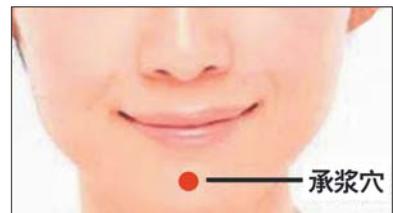
北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍,黑枸杞和红枸杞,两者绝大部分成分是一致的,只是由于果实颜色不同,黑枸杞多含了一些花青素而已。

红枸杞是中国药典收录的正品药用枸杞,而黑枸杞仅被收录于《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王蕾介绍,想要缓解秋季咽干,就要生津液来润燥。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。



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