

B3 合力托起糖友健康

B4 点亮胆胰晚期癌生存希望

B5 食品助您改善心脑血管

健康园

本报副刊部主编 | 第 467 期 | 2013年 12月 23日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

多囊卵巢综合征对女性健康影响贯穿一生  
终生防控并发症风险

◆ 李昕

多囊卵巢综合征是妇产科常见的一种内分泌兼代谢性疾病。病因迄今没有完全阐明,认为是遗传学基础上、环境因素参与的发病,也就是说,家族如果有肥胖、父系秃发、母系月经失调以及糖尿病、高血压等相关病史,女儿如果“多吃少动”则患病的几率可能上升。临床可以有月经失调,不孕,痤疮、脱发、多毛,体重增加,B超下卵巢“多个小卵泡”等多样性的表现。

儿童期

此病对女性健康的影响是贯穿一生的,而且这种影响可能涉及到全身多个系统。疾病大多“发病”于青春期,是由于大多数患者因青春期月经失调而就诊,才被检出,但事实上疾病的本质可能早已具备。青春前期,有儿童期肥胖甚至性早熟倾向的女孩,如果加上孩子出生时是低体重儿或巨大儿的,将来就有可能是多囊卵巢综合征,父母一定要带孩子去儿童生长发育中心或儿保门诊及早就诊。此时不会针对妇科用药,但必要时可能监测骨龄,避免女孩成年后身高偏低。平时父母要注意监护孩子不能营养过剩,饮食中各种营养素要均衡,控制高能量食物的摄入,杜绝垃圾食品,还可以让孩子在专业人员指导下适量运动。

青春期

初潮之后,月经失调和痤疮成为青春期女性最常见的就诊原因。月经失调是由于女性调节生殖的下丘脑-垂体-卵巢轴功能失常,卵巢不能周期性排卵并缺乏女性激素的周期性变化所致。可以表现为各种类型的月经失调,如月经稀发、闭经、月经频发、不规则阴道流血;也有少数患者有规则的月经,但这种月经并不一定伴随有排卵。痤疮和多毛、颞部脱发、皮脂溢一样,都是体内雄激素



过多的临床表现。多毛一般表现为性毛而不是体毛的增多,可以是下颌须、唇须,或是乳晕、阴毛的增多。痤疮可以是丘疹型、脓疱型或结节性。如果不及时治疗,可以产生痘印甚至皮损后的疤痕,给花季少女造成心理上的影响。同样,正常的月经模式一直不能建立,也会引起这个敏感时期女孩的心理阴影。由于青春女性生殖轴功能有一个逐渐发育成熟的过程,而且这个特殊的时间段存在生理性胰岛素抵抗、生理性雄激素过多;生殖轴发育完善的时限和生理性、病理性雄激素过多之间均较难界定。所以,青春期多囊卵巢综合征的诊断要慎重,但需要的治疗不能不及时,否则等到青春期过后才开始诊治可能就延误了病情。

性成熟期

由于多囊卵巢综合征兼具代谢性疾病的特点,到了性成熟期,如果之前没有很好控制体重和胰岛素抵抗的,这个时候可能就

要开始跑内科。随着肥胖,腰腹围越来越大,这种肥胖通常称腹型肥胖,这种腹型肥胖和胰岛素抵抗密切相关。所以,在查出有胰岛素分泌异常、血脂异常时,就该积极地治疗,以避免糖尿病、脂肪肝和高血压、冠心病等多囊卵巢综合征常见并发症的发生。有一些患者仅通过饮食运动就能改善,当然这些需要营养师和运动医学专家的帮助,因为不恰当的减肥可能对身体造成伤害,错误的运动也可能导致肥胖患者骨关节的损伤。另一部分患者则要在临床医生的指导下药物控制加定期随访。

育龄期

不育是育龄期这个阶段的多囊卵巢综合征患者来妇科就诊的重要原因,包括不孕和复发流产。因为多囊卵巢综合征的排卵障碍,所以怀孕的几率较正常妇女要减少,一旦怀孕,又容易因为特有的高雄激素、高促性腺激素、高胰岛素水平以及子宫内膜受

性异常等因素而自然流产。没有自然流产的,发生妊娠期并发症,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、羊水过多的几率也较正常妇女增加。所以怀孕前就应当接受基础治疗,把体重控制好、血生化指标调整到接近正常。这样既可以减少母亲孕早期并发症,也可以减少胎儿早产、低体重儿、巨大儿等风险,得到一个健康的宝宝。更重要的是给了宝宝一个良好的人生开端,著名的多哈(DOHaD)学说,即健康与疾病的发展起源学说认为,成年期的一些疾病如高血压、2型糖尿病、心血管疾病和神经精神疾患等与胎儿时期不良因素的暴露相关。母体的高血糖、高胰岛素、高雄激素等导致的宫内不良环境,对新生儿出生后成年疾病的发生有着重要的影响。

绝经期

值得一提的是,多囊卵巢综合征对妇女健康的影响并不因为女性生育的完成或绝经而终止,相反,相关的并发症风险是逐年增加的。除了前述的内科并发症,一些女性癌症也有发生的可能,例如乳腺癌、子宫内膜癌;这些都和多囊卵巢综合征的激素失调有关,由于稀发排卵,多囊卵巢综合征的子宫内膜长期受单一雌激素的刺激而无孕激素拮抗,是子宫内膜增殖症的高危人群,罹患子宫内膜癌的风险是普通人群的4倍。所以,临床有必要定期对多囊卵巢综合征妇女进行子宫内膜癌的筛查,就算绝经也仍需定期随访和监测。

还有部分多囊卵巢综合征患者有情绪障碍方面的问题,表现为抑郁或焦虑。

最后再强调一下,一定要重视生活方式的调整,即将饮食和运动控制体重放在一个长期而重要的地位,这具有药物不能替代的作用。

(作者为复旦大学附属妇产科医院妇科副主任医师,医学博士)

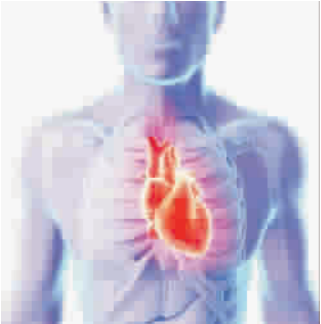
当“关节病”遇上“心脏病”

◆ 郭常安

随着社会老龄化,骨关节疾病越来越多地困扰着老年人,65岁以上人群超过50%会受到影响,75岁以上人群中80%会发病,人工关节置换手术作为二十世纪最成功的手术之一,为许多老年关节炎患者成功地治愈病痛,带来福音。但是,老年人同时又是老年性心血管病的好发人群,老年性心血管病是老年人致残、致死的最大顽疾,占老年病症发病率的第一位,随着现代心血管技术的进步,老年人心脏上装个支架、换个瓣膜已是司空见惯,但是当一个老年人本身有心脏疾病,同时又患有关节疾病,这时的治疗就需要仔细慎重,综合考虑。

首先,关节疾病和心脏疾病相互影响,互相作用。关节疾病产生的疼痛会导致病人睡眠质量差,活动能力下降,也导致心脏的输出量减少,加重了心脏功能的下降。同样,因为患有心脏疾病,身体器官供血不足,病人的活动能力下降,加速关节老化,致使关节疾病难以康复。

其二,治疗用药存在相互干扰。一些治疗心脏疾病的药物,对关节



软骨的代谢有影响;同样,一些治疗关节疼痛的药物,对心脏供血也有干扰。更有甚者,一些治疗心脏疾病的药物会干扰身体凝血机制,虽然对于治疗心脏疾病有利,但是当病人需要进行人工关节置换手术时加重出血,影响关节置换手术。

其三,在手术治疗过程中,有可能会加重或者诱发心脏疾病,造成意外后果。人工关节置换手术是一个技术含量要求高的手术,在手术的过程中、手术后并发症的预防过程中,对于血液循环系统都会有较大影响。

因此,如果老年人发生上述关节疾病和心脏疾病并存的情况,在就治治疗时要注意以下问题:

准确及时地告知医生自己心脏疾病和关节疾病等情况,让医生全面地掌握病史,最好的办法就是出示自己的出院小结、门诊记录册、检查结果等资料。

药物治疗时要综合评价,平衡选择,治疗主要疾病时不要因为药物带来其他严重的副作用,影响自己关节疾病或者心脏疾病的治疗。

进行关节置换手术前,进行必要的心脏检查,了解心脏状况,必要时请心脏科医生会诊治疗。

适当调整一些药物的用量、用法,在保证心脏疾病及时治疗的同时,关节置换手术顺利进行。

当然,上述措施许多要在医生指导下和综合判断下进行,因此最安全有效的办法就是选择治疗心脏疾病和关节疾病都具备较强实力的综合性医院就诊,选择在此方面经验丰富的医生进行治疗。

(作者为复旦大学附属中山医院骨科副主任医师;专家门诊:周四上午)

小刘是一家外资公司的高級白领,近来常感眼睛干涩,严重时就像眼内进入了沙子,眼睛也容易疲劳。他到医院眼科检查,被诊断为干眼。

我们眼球的表面覆盖着一层薄薄的泪膜,可别小看了这层泪膜,它对于保持清晰的视觉、滋润眼睛起着至关重要的作用。干眼其实是许多疾病导致泪膜稳定性下降,致使眼部不适的总称。干眼最常见症状是视疲劳、异物感、干涩感,其他症状有烧灼感、眼胀感、眼痛、畏光、眼红等。因为许多眼病也有类似症状,作为医生,要仔细询问病史和详细检查,寻找病因和作出正确的诊断。

干眼大致上分为泪液生成不足型和蒸发过强型,就好比一块水田,灌溉少了或太阳大了,都可能导致水田干枯。小刘的工作需要长期面对电脑,办公室常年密闭,空气全靠空调调节,这些都是导致他患干眼的重要原因。我们平时的眨眼睛又称为瞬目动作,分为主动和非随意两种。前者可使眼表组织避免与外界的损伤因素接触;后者是形成稳定泪膜的重要条件

眼睛为何常干涩

◆ 王一心

之一。正常人一般每5~10秒就要眨一下眼睛,将泪膜均匀地涂布于眼球表面,并且对眼表泪液的流量及蒸发速度进行相应调节,维持眼表泪膜的稳定性。如果我们成天对着电脑,目不转睛,长此以往,可能干眼就离我们不远了。另外适当接触湿润的新鲜空气也很重要。

那么干眼怎么治疗呢?一般来说,干眼患者多是水样液缺乏和蒸发过强两种因素并存,要分清主次,采取针对性措施。首先需消除诱因,尽量避免长时间使用电脑,少接触空调及烟尘、风沙等环境,注意眼部卫生,对预防干眼都有重要意义。临床上对一般程度的干眼多使用人工泪液滴眼,来保持眼表湿润、缓解干眼症状。医生需根据干眼患者的病因、严重程度、眼表损害情况及经济条件来合理选择人工泪液。因为干眼是慢性疾病,多需长期治疗,应尽量选用不含防腐剂的剂型,以免防腐剂的毒性作用加重眼表和泪膜的损害。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科主任医师)