



突然月经不调、体重猛增 多半是“多囊卵巢综合征”惹的祸

1 多囊卵巢综合征不易受孕 具有遗传性

杨际春主任介绍，多囊卵巢综合征好发于育龄期女性，也就是18—45岁的女性。主要症状包括肥胖、月经紊乱、多毛、不孕、痤疮等。因为多囊卵巢综合征与先天因素密切相关，在临幊上它表现为具有一定的家族遗传特征，如果家族中女性长辈患有囊卵巢综合征，那么，后代患多囊卵巢综合征几率相对更大。多囊卵巢综合征在女性青春期前不易出现症状，但也有部分女孩子会表现肥胖、汗毛较重、局部皮肤色素沉着。在女性初次来月经的时候，表现也可能比较正常，但随着年龄的增长，生活环境、饮食习惯、精神压力等因素的影响，女性在青春期之后，会逐渐出现月经紊乱的问题，以及出现子宫不规则出血等情况。大部分患者会出现

体重的增加、雄性激素分泌过多的表现，比如体毛分布异常、痤疮等。“多囊卵巢综合征的患者很多是肥胖的患者，在这类患者怀孕之后，更容易出现流产、胚胎停育、妊娠期高血压、糖尿病或者妊娠期血栓的形成。甚至在分娩时造成新生儿窒息、缺氧甚至更严重的后果。因此，多囊卵巢综合征的患者一定要控制体重，拒绝肥胖。”杨际春主任表示，肥胖的标准要看体重指数(BMI)，如果体重指数大于23，就属于超重了，在23—25之间属于肥胖前期，就要充分引起重视，做到饮食结构的合理性，以及适度的体育锻炼。到25—30之间属于一度肥胖，如果体重指数超过30，属于重度肥胖，必须注意体重控制，做到减脂减重。

2 不要轻信“偏方” 应积极接受管理治疗

杨际春主任提醒，对于多囊卵巢综合征的治疗，需要患者与医生进行良好的沟通与配合，经过治疗，患者是可以控制多囊卵巢综合征的发展的，有生育要求的患者也可以达到怀孕的目的。很多多囊卵巢综合征的患者确诊后，会非常害怕，但这种疾病并不可怕，只要患者配合医生的治疗和管理，都能达到很好的临床治疗效果，患者完全可以拥有正常的生活。

“但是患上多囊卵巢综合征千万不要消极治疗，更不要相信所谓的‘偏方’。在我看诊的过程中，有一位30多岁的患者想要一个健康的宝宝，所以她找了一个‘偏方’，吃了1年的时

间，到医院进行检查发现，‘偏方’非但没有效果，反而加重了病情，甚至还造成肝功、肾功都出现问题，所有的检查指标都是上升的。经过治疗，这位患者的病情得到控制，并且生下了一名健康的宝宝。”杨际春主任讲道。

那么，应该如何预防多囊卵巢综合征的发生呢？杨际春主任建议，注意生活方式的干预，注意体重控制，避免肥胖，饮食上不要暴饮暴食，少食高脂类食物。养成良好的生活方式，避免熬夜，不要吸烟饮酒。精神上不要压力过大、过于紧张，要学会放松心情，保持心情舒畅。

辽沈晚报记者 勾思涵

专家简介：杨际春，辽宁省妇幼保健院妇一科主任，主任医师。

更年期如何度过？这些方法不要错过

更年期的三个阶段

更年期是女性生命中的一个重要阶段，它标志着从生育期向非生育期的过渡。在这个过程中，女性身心都会发生一系列显著的变化。了解这些变化，有助于我们更好地应对更年期，保持身心健康。

沈阳市第五人民医院妇产科门诊主任医师袁小媚表示，更年期是女性生命中的一个重要阶段，它标志着卵巢功能的衰退，但也为我们提供了重新审视生活的机会。每个女性都应该以积极的心态面对更年期，让自己的生活更加丰富多彩。

更年期症状表现因人而异

袁医生表示，并非所有进入更年期的个体都会出现明显的症状。事实上，更年期的症状因人而异，程度也有轻有重。有些人可能会觉得痛苦不堪，甚至产生焦虑、抑郁等心理问题，严重者甚至会有自杀倾向。

更年期的症状主要表现为热潮红；心脏方面的不适，如心慌、气短、压抑感；神经症症状等。这可能与激素变化引起的胃肠蠕动减缓有关。

适当时候应寻求医生的帮助

值得强调的是，更年期的症状因个体差异而异，有些人可能只出现部分症状，而有些人则可能同时面临多个系统的困扰。在面对更年期症状时，关键是要保持良好的心态，适当调整生活方式，如保持规律作息、进行适当运动、保持饮食均衡等。此外，也可以寻求医生的帮助，根据具体情况采取药物治疗或其他干预措施。

袁医生也提醒处在更年期的患者朋友们，如果情绪压抑影响到了睡眠，甚至出现焦虑、抑郁的情况，一定要多参加户外活动，如果情绪还没有得到缓解，需要及时到专业的医院寻求医生的帮助。

辽沈晚报记者 郑爽

专家简介：
袁小媚，沈阳市第五人民医院妇产科门诊主任。



摸到乳房肿块不要慌 医生教你良性和恶性鉴别

乳腺肿块是乳腺疾病中常见的一种症状，它指的是在乳腺组织中出现的异常肿胀或硬结。乳腺肿块可以是单发性或多发性的，一般比较小的肿块，我们平时很难触碰到。近年来，乳腺肿块的发病率逐渐上升，已成为女性健康的重大威胁。

沈阳市妇婴医院乳腺外科主治医师王晶表示，长期的精神压力、不良的生活习惯以及饮食不规律等都可能导致乳腺肿块的发生。乳腺肿块一般分为两大类，即良性和恶性两种。良性乳腺肿块主要包括乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿等，而恶性乳腺肿块就是乳腺癌。

良性肿块活动度较好

“良性肿块的特点是活动度较好，边界清晰，表面光滑；相反，恶性肿块的活动度较差，边界欠清，表面比较粗糙。两者都可能伴或不伴有疼痛。”所以王医生特别强调，“疼痛与否并不能作为判断良恶性的绝对标准，还需结合其他检查方法进行确诊。”

要确诊乳腺肿块的性质，需要进行影像学检查和病理检查。影像学检查包括超声、乳腺X线检查(乳腺钼靶)和磁共振成像(MRI)等，这些检查可以帮助医生了解肿块的形态、大小和位置。病理检查则是通过活检获取肿块组织，进行细胞学和组织学检查，从而确定肿块的性质。

部分良性肿块可以选择观察

王医生介绍，对于直径较小、生长缓慢的，查体和彩超等检查提示良性可能性较大的肿块，可以选择观察。但其间必须定期进行复查，密切关注肿块的变化。对于部分良性肿块，可以使用药物进行治疗，来抑制肿瘤生长，缓解症状。

对于较大、生长较快的良性肿块或疑似恶性肿块，手术

切除是常用的治疗方法。手术方式包括微创手术、开放手术等，具体方式根据患者病情和医生建议选择。恶性肿块的治疗需综合手术、放疗、化疗和内分泌治疗等多种手段。手术切除是首选方法，术后根据病理报告选择放疗、化疗和内分泌治疗，以降低复发和转移的风险。

乳腺体检每年1-2次

王医生提醒大家，日常生活中要保持良好的生活习惯，均衡饮食、适量运动、保持心情愉悦，都有助于降低乳腺肿块的发生风险。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，并呈现逐年上升的趋势，预防乳腺癌的发生十分关键。

最重要的有两点，一是自查，二是定期去医院进行体检。一般乳腺体检要求一年是1-2次，建议45-55岁这一部分女性更要重视乳腺的体检，因为乳腺癌一般都高发于这个年龄段。这两种方式都有可能帮助我们早期发现乳房肿块，对于后续的治疗更有帮助。

辽沈晚报记者 郑爽

专家简介：

王晶，沈阳市妇婴医院乳腺外科主治医师。



远离妇科疾病 重视定期体检和筛查

妇科疾病对女性的身体和心理健康有着重要影响，因此妇科疾病的预防显得尤为关键。科学的生活方式、合理的饮食习惯以及定期的体检，可以有效减少女性患上妇科疾病的风险。

养成良好的生活习惯

规律作息 保持规律的作息有助于调整女性生理周期，减少因生物钟紊乱引发的激素失调，从而降低患上妇科疾病的风险。

避免过度劳累 长时间的过度劳累容易导致免疫力下降，增加感染的风险，妇科疾病的发生也可能受到影响。因此，适度休息是自我保护的基本原则。

注意个人卫生 保持外阴部的清洁，穿着透气的内衣，避免穿着过于紧身的裤子，有助于减少细菌感染，降低患上妇科疾病的風險。

适度运动 适度的运动可以提高免疫力，促进血液循环，对于调节激素水平和维护身体健康都有积极作用。

科学合理的饮食习惯

均衡膳食 饮食中要包含丰富多样的食物，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质来源等，以确保各种营养物质的充足摄入，维持免疫系统的正常运转。

足够的水分摄入 充足的水分有助于维持体内的水电解质平衡，促进新陈代谢，保护黏膜，减少尿路感染的风险。

减少咖啡因和糖分摄入 过量的咖啡因和糖分摄入可能干扰内分泌系统，增加患上妇科疾病的风险，因此要适度控制咖啡因和糖分的摄入。

增加益生菌摄入 益生菌有助于维持肠道菌群平衡，增强免疫力，降低患上妇科感染的可能性。酸奶、发酵食品等都是良好的益生菌来源。

定期体检和筛查

妇科常规检查 定期进行妇科常规检查是预防妇科疾病的重要手段，包括妇科体检、宫颈抹片、乳腺检查等。

性病筛查 对于性生活活跃的女性，定期进行性病筛查是预防妇科感染的关键，包括艾滋病、梅毒、淋病等的检测。

接种宫颈癌疫苗 对于适龄女性，接种宫颈癌疫苗是一种有效的预防手段，可降低宫颈癌的患病率。

注重心理健康

压力管理 长期的心理压力可能影响免疫系统的正常功能，增加患上妇科疾病的风险。学会有效压力管理技巧，如冥想、运动等。

定期心理辅导 对于有心理问题的女性，及时进行心理辅导，有助于缓解情绪，提高对妇科疾病的抵抗力。

妇科疾病的预防关键在于自我保护，因此，要养成良好的生活习惯、科学合理的饮食习惯，定期进行体检。

据大河健康报

女性如何养生 中医为你支招

女性在社会中承担着多重角色，她们是母亲、是妻子，也是女儿，她们照顾家庭，她们拼搏事业，她们尽己所能为自己为家人为社会，尽职尽责。在为生活忙碌奔波的过程中，为了自身健康和生活质量，女性朋友应当学会养生，预防疾病，拥有健康的身体，是拥有幸福的前提。

沈阳市中医院妇科门诊副主任中医师刘小倩提醒，卵巢对于女性健康起着非常重要的作用。但随着生活工作压力的增大，在临幊上，卵巢早衰的发病率越来越高。所以，女性朋友在日常生活中，注意保护卵巢。

不要贪凉饮冷 避免压力过大

刘小倩医生介绍，卵巢具有两种功能：一种是生殖功能，一种是内分泌功能。如果卵巢健康出现问题，不仅会影响女性的生殖能力，也会加速女性的衰老。因此，在日常生活中，注意卵巢保护，至关重要。在工作生活中，不良的生活习惯正在慢慢地破坏卵巢的健康。

“现在有很多女性因为工作生活的原因，经常熬夜。这对卵巢的伤害是很大的。在饮食上，不要贪凉饮冷，不要过量食用碳水化合物，以及高脂肪、高热量的食物，过甜以及过油腻的食物也要尽量少吃。同时一定要拒绝肥胖，肥胖是多囊卵巢综合征的诱因之一，所以要注意控制体重。另外，很多职场女性在工作岗位上，长期久坐，也是不利于卵巢健康的。特别要注意的是，压力过大也会影响卵巢功能。所以女性朋友一定要放松心情，学会自我解压。”刘小倩医生提醒道。

“养生不在于一时的心血来潮，而是需要持之以恒地坚持。养成良好的生活饮食习惯，适量运动，保持心情舒畅，才能够达到养生的效果。另外，一定要注意自身身体的变化，如果感觉身体不适，一定要及时到正规医院就诊。希望每一位女性朋友都能够重视健康，拥有健康的身体。”刘小倩医生嘱咐道。

辽沈晚报记者 勾思涵

养成良好生活饮食习惯 养生应注重坚持

那么，应该如何正确养生？刘小倩医生建议，在饮食上多吃新鲜的水果蔬菜，新鲜果蔬里面含有维生素C、维生素

专家简介：
刘小倩，沈阳市中医院妇科门诊副主任中医师。