



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,在临床上它表现为具有一定的家族遗传性特征,如果家族中女性长辈患有多囊卵巢综合征,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前期不易出现症状,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、糖尿病或者妊娠期间血栓的形成。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。

多囊卵巢综合征是一种内分泌紊乱及代谢异常的疾病,育龄期女性是多囊卵巢综合征的易患人群。近年来,多囊卵巢综合征的发病率呈上升的趋势。
辽宁省妇幼保健院妇一科主任杨际春提醒,多囊卵巢综合征是属于受后天环境影响,与遗传和先天因素密切相关的,在临床上相对比较常见的一种妇科内分泌性疾病。多囊卵巢综合征会导致女性的低受孕率,甚至不孕,病情严重的情况下,还会导致增加子宫内膜癌的患病几率,严重危害着女性健康。

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,所以她去找了一个‘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,更年期的症状表现因人而异,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;神经症状表

现为失眠、多梦、焦虑、抑郁等。部分更年期的朋友可能会感到浑身酸痛,尤其是关节和肌肉部位。这可能是由于新陈代谢减缓,导致肌肉松弛、关节僵硬。此外,更年期的到来还会影响胃肠功能,如嗝气、胃胀、胃痛等。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。

辽沈晚报记者 郑爽

专家简介:
袁小囡,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,恶性肿瘤的活动度较差,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瘤,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。恶性肿瘤的治疗需综合手术、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。

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,在临床上,卵巢早衰的发病率越来越高。所以,女性朋友应在日常生活中,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

E、胡萝卜素等营养物质,可以起到很好的抗衰老作用。也可以适当地多食用牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆类等含蛋白质比较丰富的食物,以及可以多吃植物性的维生素,比如大豆、豆腐、腐竹等豆制品,因为豆制品中含有天然的大豆异黄酮,是一种天然的雌激素,可以起到保养卵巢的作用。

“此外,也可以食用当归羊肉羹和红枣猪蹄汤等药膳,这两种药膳可以起到补气血的作用,但是当归不要放得过多,每次煮食的时候,放入25克即可。因为当归食用太多,可能会导致上火,还容易引起胃肠道反应。”刘小倩医生建议。
除了饮食方面外,穴位按摩也可以起到保护卵巢的作用。刘小倩医生介绍,可以按摩膝关节上的血海穴,踝关节上的三阴交穴,以及复溜穴、照海穴,还有足底的涌泉穴,下腹部的关元穴、气海穴、神阙穴。正确的按摩方法是,用食指在这些穴位上进行点按,每天可以点按2到3次,每次10到20分钟,可以促进女性的内分泌,还有生殖系统功能的改善,有益于卵巢的保养。

“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

专家简介:
刘小倩,沈阳市中医院妇科门诊副主任中医师。



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风险。
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。学会有效的压力管理技巧,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

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囡表示,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。

