

多囊卵巢综合症 (PCOS)

什么是多囊卵巢综合症？

多囊卵巢综合症 (PCOS) 是由荷尔蒙失调引起的女性疾病。每 10 位女性中就有 1 位患有此病，而且通常从青春期到更年期 / 绝经前后的任何时间都会影响女性。

是什么原因导致多囊卵巢综合症？

患有多囊卵巢综合症的女性体内有两种激素，即胰岛素和雄激素，它们的分泌量比没有多囊卵巢综合症的女性要高。

家族基因导致多囊卵巢综合症。患有多囊卵巢综合症的女性，其母亲、阿姨或姐妹患有多囊卵巢综合症的可能性要高出 50%，这种情况在亚裔、原住民和托雷斯海峡岛民以及非裔背景的女性中更为常见。

生活方式因素也会加重多囊卵巢综合症的症状。例如，节食和超重。

多囊卵巢综合症的症状

多囊卵巢综合症的症状可能包括：

- 月经不规律或没有月经
- 头发稀疏或脱落
- 面部或身体上毛发过多
- 粉刺
- 体重增加
- 情绪问题，如焦虑和抑郁
- 怀孕困难
- 罹患 2 型糖尿病的风险较高。

每个人可能会有不同的症状，而症状会随着时间改变。

您怎么知道自己是否患有多囊卵巢综合症？

您的医生会查看您的身体、病史、验血结果，也许还会查看超声波检查结果，看看您是否患有多囊卵巢综合症。

如果您有以下三个病征中的两个，您就有可能患上多囊卵巢综合症：

1. 月经不规律或没有月经
2. 出现面部或身体毛发过多和粉刺等症状，或雄性激素水平过高
3. 超声波显示卵巢有太多囊肿，看起来像“气泡”。卵巢有一些囊肿没关系，但是您的医生可以告诉您，对您和您的年龄来说，什么样的状况意味着“太多了”。

超声波检查仅在 1 和 2 不存在的情况下方可进行，但通常不建议 20 岁以下的女性进行超声波检查。



患多囊卵巢综合症的生活

多囊卵巢综合症无法治愈，但您的医生可以为您提供有关如何控制症状的建议。

例如：

- 如果相对于您的身高来说您超重，即使减重 5-10%，也可以改善激素水平，进而减轻症状。例如，如果您的体重为 80 公斤，那么减掉 4-8 公斤就可以
- 月经不规律可以通过激素、避孕药和其他药物来控制
- 毛发过多可以通过蜜蜡脱毛、激光脱毛、其他脱毛方法、避孕药和其他药物来处理
- 痤疮可以通过口服避孕药和其他药物来控制
- 生育能力可以通过健康的生活方式、药物治疗或减肥手术来控制
- 情绪问题可以通过健康的生活方式、心理咨询或药物治疗来解决。

有关生育能力的更多信息

患有多囊卵巢综合症的妇女与没有多囊卵巢综合症的妇女生育的孩子数量相同，但她们可能需要更多的帮助才能怀孕。35 岁以后，您的生育能力就会下降，而且可能更难怀孕。如果您想要孩子，最好记住这一点。这样的话，如果您需要帮助怀孕，您就有充分的时间来与医疗专业人员合作了。

如欲了解更多信息，请访问

jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

2019 年 12 月更新

本资料单旨在提供信息和教育，并非旨在提供特定的医疗建议或取代您的医生给予的建议。

Jean Hailes for Women's Health 真诚感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health 对妇女健康问题采取了广泛和包容的态度。本资料页通篇使用的是“妇女、女性和女童”一词。

这些术语旨在包括具有任何性取向的女性、双性人女性和有变性经历的女性。

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au