

有一种“女汉子”，多毛多肉就是少好孕

10% 女性患“多囊”，少吃一碗饭或可治

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵

痤疮、多毛还突然肥胖……这个夏天，还没来得及防晒减肥，这些可怕的症状便悄悄出现——去年还是“女神”，今年怎么就成了“女汉子”？

近日，长沙市多家医院的皮肤科门诊人气高涨，一些身上长毛、满脸冒痘的年轻女孩很是着急——在女人最美好的年龄，不仅面容体型呈男性化趋势，更可怕的是，连“大姨妈”都开始“冷淡”，更别提怀孕生孩子！

花了大价钱治病，为何总是久治不愈？看来，你还得换个科室看看诊，因为妇科专家会告诉你：“想要去痘先减肥！”

■门诊

25岁女孩变身“女汉子”

原本是个皮肤白皙、身材窈窕的漂亮女孩；现在却满脸痤疮、毛发旺盛……刚入夏天，25岁的长沙姑娘于洁的身体面貌就发生了巨大的变化。从“女神”到“女汉子”，除了长痘，最让于洁接受不了的是，她的嘴边长出了密密麻麻的小胡须，像个男人。

最初，体貌变化并没引起于洁的重视，性格大大咧咧的她以为这只是“夏日病”。谁知，随着时间的推移，她的“大姨妈”也受到了影响——例假不规律、量少、颜色深等。

无奈之下，于洁来到了长沙市中医院皮肤科就诊。吃了很长时间的药，却依旧没有好转。之后，她反复求诊多家医院皮肤科，直到后来医生问她是否怀孕生子，这才搞清楚身体到底哪儿出了问题。

“结婚后，一直想生个孩子，不过2年多了也没有怀上。”

于洁说，这个回答在湖南省妇幼保健院妇科得到了医生的重视。医生建议她进行女性生殖激素及盆腔超声等一系列检查，结果显示睾酮偏高（编者注：睾酮一旦偏高会直接影响到女性的生育能力），其他的一些激素水平也出现

异常。

最终，于洁被确诊为多囊卵巢综合征（以下简称“多囊”），也就是俗称的“女汉子病”。

湖南省妇幼保健院生殖中心专家罗曼建议于洁先服药治疗，同时配以增加运动、控制饮食等减肥方法。“通过基础治疗后，能够帮助她逐步缓解这些外在的症状，如果治疗效果良好，还能够帮助她恢复排卵，成功怀孕”。

罗曼说，许多人觉得治疗该疾病的药物会导致身体发胖及成瘾，故而不愿意到医院接受治疗，其实这些都是不正确的。实际上，治疗多囊的药物能够减轻胰岛素的压力，反而有利于减轻体重，而治疗期间采取的运动等辅助手段，还可以进一步帮助治疗，患者大约坚持3—6个月时间便能康复。

多囊性卵巢综合征的特征



■求诊

10个女性1个“中招”

“多囊是一种常见的妇科内分泌疾病，月经失调、不孕、多毛、痤疮、肥胖、黑棘皮症等是该病最常见的临床表现。”长沙市妇幼保健院妇科主任医师周燕飞介绍，目前早有研究数据显示，多囊发病率越来越高，10个女性中就有1个多囊。

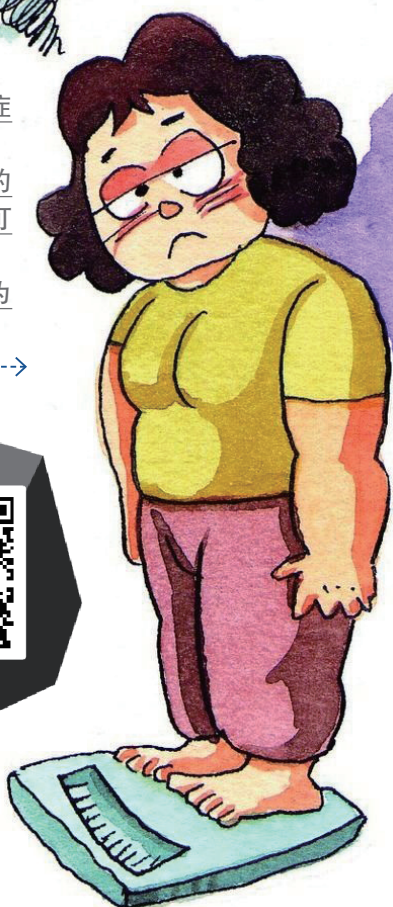
那么，夏季是不是多囊高发季节呢？“多囊很好判断，只是大多数在夏季容易把这个病当成皮肤病治。”周燕飞说，近年来，年轻女性患多囊卵巢综合征的越来越多，年龄集中于18—30岁，因为多囊女的体貌特征更像皮肤病，多数的患者临床症状都不典型，仅仅表现为月经不规则、月经稀少或闭经，导致很多患者

花了巨资治病却越来越严重。所以，在自诊是不是多囊时，大家除了参考皮肤变化，还要重视月经、内分泌等身体情况。

而提到多囊的最大危害，周燕飞认为，多囊是导致女性不孕的主要病因之一。不孕女性中，大约有一成以上是因多囊卵巢综合征而起。“正常女性排卵时，每月要有一个卵泡发育到直径在18到25毫米，这个卵泡就是优势卵泡，是受孕的基本条件。”周燕飞解释，多囊卵巢综合征的女性恰恰相反，她们的卵泡发育不成熟，直径不到10毫米。卵泡发育不成熟就无法排出，而这些小卵泡闭锁后，会导致巢卵增大，由于无法排卵而导致不孕。



扫一扫
健康知识转起来



■图说新招

喊话“女汉子”：你的多囊该这样治疗

被多囊缠上，到底先治痘还是先减肥？

在今日女报 / 凤网记者采访的两名专家看来，多囊女最大的误区就在于先治痘再减肥，完全反了步骤。

记者在《超重、肥胖多囊卵巢综合征患者医学营养治疗研究进展》中查阅到，国内研究早已证明，多囊女减重后，BMI（身体质量指数）下降3%—6%，有69%的人月经会得到改善，34%证实有排卵。也就是说，多囊会随之消失。

那么，到底该怎样对付多囊？

一碗饭 1 半碗饭



对于多囊女来说，最好的、最容易操作的就是控制饮食，尤其就是减少碳水化合物的医学营养治疗。所以，首先要把每天的主食，也就是米饭面粥等碳水化合物的量减少一半。通俗说，一天最多只能吃4两米饭，一餐也就一两多一点。而肉、蔬菜只需稍加限制。

饭后休息 2 坚持运动



减重对多囊女来说，至关重要。除了控制饮食，最有效的一种方式就是运动。治疗前期，不少人会因进食较少感觉筋疲力尽，不过坚持规律的运动时间，1周左右后，就能改善身体状态。只要体重减下去，多囊也会随之减轻，慢慢康复。

拒绝服药 3 选择激素



多囊与内分泌系统离不开关系，所以不少多囊女拒绝服药，担心副作用。不过，多囊却是一种需要依靠药物控制的疾病，配合减重治疗才能康复。因此，正确的做法应该是拒绝激素类食物以及药物，遵医嘱。

■健康身边事

结核病人耐药，与抽烟有关

今日女报 / 凤网记者（记者 李诗韵 通讯员 杨艳）5月31日，世界无烟日。湖南省胸科医院对1100余名住院患者的吸烟情况进行了摸底调查。结果显示，住院患者中吸烟人数达到近500人，占45%。其中，98%是男性患者，年龄以中老年为主，大部分的烟龄都在20年以上，平均每天抽烟1—2包。

“有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，长期吸烟者发生肺部其他疾患的几率是从未吸烟者的3—5倍。”该院院长唐细良介绍，长期且大量的吸烟，容易损伤支气管粘膜和肺泡壁，可导致机体免疫力下降，会引起肺部、心血管、肠胃道的疾病和各种肿瘤，会加重糖尿病，还容易引起老年性痴呆、不孕不育等常见病症。而对女性来说，吸烟会使面部皮肤产生皱纹和变黄，更容易引起衰老。

此外，吸烟也与结核病的感染与发病，发病后的严重程度，疗程的长短，针对抗结核药物产生耐药性等有着密切的联系。

对此，唐细良呼吁吸烟的病友及广大烟民：吸烟对于人体健康的影响，是长期的慢性的，也是严重的显而易见的。为了您和他人的健康，请自觉养成不吸烟的良好卫生习惯，拒绝吸烟，远离二手烟。

颈椎病的自我治疗方法

文 / 欧阳婷（湖南省儿童医院骨科）

颈椎病的发病年龄有明显下降的趋势，现代社会有越来越多的年轻人遭到颈椎病困扰，尤其是长期在电脑前工作的白领和沉迷手机玩游戏的人，更容易遭到颈椎病的侵袭。那么我们应该如何自我治疗颈椎病呢？

1. 纠正不良姿势。办公室人群可以适当抬高电脑屏幕，将驼背姿势变为直背抬头；工作期间要注意多活动颈部，同时要避免长时间保持低头的单一姿势。

2. 颈椎保健操。每天空闲时，可以进行一些缓慢的屈、伸、左右侧屈和旋转颈部的运动，有助于颈背肌肉的保健。抬头仰起下巴，用头部颈当毛笔写“米”字，也是预防和治疗颈椎病的好方法。

3. 炒盐热敷。装入炒热的盐粒放入一个大小适中的口袋内扎好，待温度适中后放在颈部热敷，有活血通络的功效。也可以用热水将毛巾浸透，毛巾半拧干搭在颈脖上，也对颈椎保健治疗有一定效果。