

青春期多囊卵巢综合征 你听说过吗?

有肥胖、多毛、月经紊乱等症状的女孩儿要筛查

女孩儿进入青春期以后,由于性激素大量分泌,身体会发生巨大的变化,比如乳腺发育、身体发胖、长阴毛、来月经,也容易长“青春痘”。然而,妇科专家指出,如果女孩儿的这些症状比较明显,尤其是两年后月经仍不正常,那么就应该考虑是多囊卵巢综合征(简称PCOS)。妇科专家强调,青春期发育的生理变化与多囊卵巢综合征的临床症状十分相似,很多家长及女孩儿误以为是生长发育的“正常现象”,从而忽略了真正的疾病,延误了治疗时间。

多囊卵巢综合征 易被忽视

最近几年,在临床上,妇科医生遇到越来越多的患上多囊卵巢综合征的青春期女孩儿,她们往往因为月经不调来看医生,比如月经量少,甚至闭经。实际上,在此之前,她们就已经出现了各种症状,只不过,这些症状与她们在青春期的生理变化有太多的相似之处,以至于她们从未想到自己是患了多囊卵巢综合征,直到月经不正常或持续太久才来看医生。

妇科专家指出,如果青春期的女孩儿出现以下三大症状时,应该引起足够的重视。

●特征一:肥胖、黑棘皮症

女孩儿在10~12岁时开始进入青春期。随着卵巢的迅速成长,雌激素水平持续上升,乳房、外生殖器、阴毛等逐渐发育,最后出现月经初潮。

这一切变化都是女孩儿长大成熟的标志,家长以及女孩儿也习以为常。然而,青春期开始出现的多囊卵巢综合征(因为脂代谢异常),往往会伴有肥胖症状,并且这种肥胖开始于四五岁的时候,在青春期逐渐加重。到初次月经来潮的时候,体重会快速增长,因而常常会长成“虎背熊腰”的样子。

其次,就是黑棘皮症。在这些女孩儿身上,还会出现天鹅绒样的、疣状的、色素过多沉着的皮肤,尤其是在颈部、腋窝、乳房下方以及外阴、腹股沟和其他的身体褶皱处。这其实是一种因为胰岛素抵抗而引起的皮肤上的“特别标志”。

●特征二:多毛、痤疮

由于患上多囊卵巢综合征,使得体内雄激素过多,这种高雄激素血症表现为多毛、痤疮,或伴有男性化表现。大约有60%~70%的患者会出现多毛现象。多毛是指“性毛”的增多,比如上唇或颌下、乳晕周围、中下腹中线有粗长、黑硬的毛。这种多毛与体表毫毛过多存在较大的差异。

同时,还会因为雄激素分泌增多,刺激皮脂腺增生肥大,皮脂增多而出现痤疮,这种痤疮分布在面部、颈部、肩部、鼻周等部位,甚至可及胸部、背部。轻者呈小粉刺状,重者皮肤则出现“坑坑洼洼”的现象。

值得注意的是,多囊卵巢综合征患者的痤疮与一般青春期痤疮是不同的,前者常伴有皮肤粗糙、毛孔粗大现象,具有症状重、持续时间长、顽固难愈、治疗效果差的特点。



●特征三:月经无规律、月经不调

青春期的多囊卵巢综合征的月经模式主要表现为月经稀发(月经周期为35天至6个月)、继发性闭经(停经时间≥6个月)或原发性闭经(16岁尚无月经初潮)、不规则子宫出血(月经周期、经期、经量无规律性)。

患有卵巢综合征的青少年,通常初潮月龄正常,但是大多数患者从初潮开始,月经就不规律。有的人表现为闭经(停经时间≥6个月)、月经稀发(月经周期35天至6个月)、经期不规则且无排卵的周期月经,也可以表现为严重的月经失调现象。

研究显示,青春期月经稀发的女孩儿,如果还伴有多毛、肥胖、痤疮等症状,同时还有高雄激素,那么大约有45%~57%的比例属于多囊卵巢综合征。

出现肥胖、多毛、月经不调症状 要及时筛查

青春期的危险人群(如肥胖、多毛、月经不调),要进行多囊卵巢综合征的筛查。与成年女性不同的是,诊断青春期多囊卵巢综合

征时,患者应同时符合3个指标:初潮后两年仍存在月经稀发或闭经,超声下多囊卵巢改变、高雄激素血症。

许多青春期女性在初潮后都会出现月经不规律现象,大约85%的女性在初潮第一年的月经都不排卵,但绝大部分在初潮后两年出现规律排卵。持续无排卵的女性可能是发生青春期多囊卵巢综合征的高危人群。

由于多囊卵巢综合征是一种终身疾病,在青春期的时候发病,突出表现为肥胖、多毛、痤疮以及月经紊乱。而在成年后,往往因为不排卵而患上不孕症。

那么对于青春期的孩子,多囊卵巢综合征该如何治疗呢?一旦青春期多囊卵巢综合征的诊断成立,治疗的主要目的就是纠正月经紊乱和控制多毛。可以口服避孕药,这里不是为了避孕,而是用于治疗,比如达到抗雄激素的目的。另一方面是生活方式的调整,比如控制体重,加强运动和适当节食,如果发现血糖耐量异常,则还应考虑糖尿病前期的治疗。由于多囊卵巢综合征的患者是无法根治的,因此,患者还需要定期复查及根据病情调整不同的治疗方案。

(羊晚)

影响精子质量的 五大因素

当浩浩荡荡的精子大军“杀”向“独一无二”的卵子时,只有最有活力、速度最快、最强壮的精子才能被卵子接受。但最有活力、速度最快、最强壮的精子是否唾手可得呢?实际上,精子从产生到成熟,前后差不多需要3个月的时间。而在这段时间内,一些不良因素很可能对精子的正常产生产生影响,甚至导致畸形精子的产生——

用药

健康的身体是产生健康精子的前提。如果身体患有疾病,很可能对精子产生不良的影响。比如性传播疾病,不仅会造成生殖系统炎症损害和结构的改变,有的还会影响生殖细胞的形成,诱发基因突变、精子畸形等情况。另外,药物在治疗疾病的同时,也对孕育发生一些不良影响。有的药物对精子有直接不良的影响,因此处于生育期的男性最好避免滥用药物。

不良习惯

吸烟、熬夜、喝酒……这些不良的生活习惯不可避免地对精子的质量产生影响。长期吸烟的男性,畸形精子的数量相对较多,同时精子的存活率会降低;而长期饮酒也会导致“次品”精子的产生。

不当饮食

日常饮食也会影响精子的质量。饮料、油炸食品、烧烤等食物中,所含的有毒物质及反式脂肪酸等都会对精子的质量产生影响,导致少精、弱精的发生。同时,需要注意的是食品安全问题。食物上残留的重金属、农药残留均会对精子产生毒性。因此,蔬菜水果要尽量洗干净,避免农药化肥的影响等。想要质量好的精子,首先要规律饮食,适当多吃高热量、高蛋白、低脂肪的食物,还要补充新鲜的蔬菜水果等。

辐射

电子产品在生活中的应用越来越频繁,当我们被电子产品包围的时候,就要警惕身体所受到的电磁辐射的影响。特别对于脆弱的精子来说,一部经常揣在裤兜里无限接近精子“安身之所”的手机,很可能对健康精子的产生带来影响。因此,有造人计划的男性,最好减少与电磁辐射接触的时间。

高温

阴囊温度过高,会影响精子的孕育过程,甚至是存活与否。一般来说,35摄氏度是最适合精子发育的温度。如果经常穿太紧和不透气的裤子,长时间坐着,又或者洗热水、泡温泉等,都容易导致阴囊温度过高,极易破坏精子的生长环境,或造成“死精”过多而致不育。

精子产生的整个周期大约是3个月左右,如果在这段时间存在可能影响精子质量的因素,就要再等3个月的周期。所以,想做爸爸的男性,如果担心精子质量问题,可以到医院做精液质量分析。

相关链接

男人的黄金生育年龄

从优生的角度来看,男性也是有黄金生育年龄的。一般来说,25岁到40岁是男性比较理想的生育年龄。在这段时期中,男性无论是体力还是精力都比较充沛,身体健康的男性,精子在这段时间的质量会达到巅峰。另外,在这个年龄段,男性除了拥有身体的内部优势之外,也有其他的外部优势,如事业有成、经济稳定、丰富的生活阅历、成熟的心理准备等,为准备进入爸爸的角色做足了铺垫。

(谢哲)