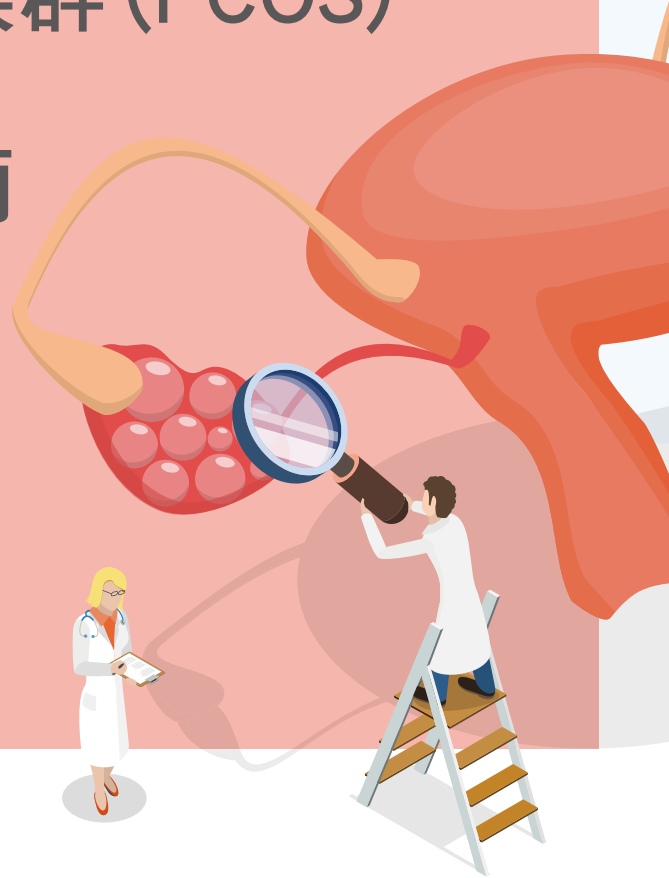


PCOS

多囊性卵巢症候群 (PCOS) 妳不是一個人！ 給妳的溫柔指南



文 / 謝耀德

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

妳 是否曾為了月經總是不規律、臉頰和下巴不斷冒出痘痘，或是體重像失控的氣球一樣難以控制而感到困擾或沮喪呢？如果妳曾經聽醫生提到了「多囊性卵巢症候群 (PCOS)」這個名詞，請不要太過擔心！這是一個非常普遍的內分泌問題，影響了全球無數的女性，妳絕對不是孤單一人。

PCOS其實不是一個單純的「病」，它更像是一種需要我們細心呵護的「體質」，是一種內分泌失衡的狀態。讓我們一起用輕鬆、親民的方式，來了解這個和妳息息相關的健康議題吧！

什麼是 PCOS？白話文解說

我們可以想像自己的卵巢就像一個精密的迷你工廠，它本該每個月準時、規律地生產一顆成熟的卵子，並讓月經按時報到。然而，在PCOS的狀態下，這間工廠的「胰島素訊號」出了點小差錯：身體對胰島素的反應變得遲鈍，這就是我們常聽到的「胰島素阻抗」。為了克服這個阻抗，身體就會分泌更多的胰島素，結果反而刺激卵巢製造出過多的雄性荷爾蒙。

這些多出來的雄性荷爾蒙會做兩件事：首先，它們會像交通堵塞一樣，影響卵子無法順利長大並排出，使得那些未成熟的卵泡堆積在卵巢裡，這就是「多囊性卵巢」名稱的由來。其次，因為沒有正常的排卵發生，月經週期就會被打亂，常常遲到、甚至好幾個月都不來報到。當然，醫師最終會根據妳的症狀、血液檢查和超音波結果來判斷是否確診PCOS，因此，只有看到卵巢有「多囊」的影像時，並非就是下診斷的判決書。

PCOS 可能給妳帶來的「小麻煩」

當這些荷爾蒙發生失衡時，我們身體的外在就會開始發出一些小小的抗議訊號。最常見的就是月經方面的不穩定，常常會經血量過少，或是週期常常超過35天，讓妳數著日子卻遲遲等不到它。在外觀上，許多人因為有過多的雄性荷爾蒙，造成在下巴、臉頰或背部長出頑固的痤瘡，或是讓妳在手腳等部位出現較多的毛髮，嚴重時甚至會觀察到掉髮、髮際線變高或是頭頂稀疏的雄性禿現象。此外，妳可能會發現自己的體重變得很容易增加，而且脂肪特別喜歡堆積在腹部。了解這些症狀，可以幫助我們更早地發現問題，並採取行動。

應對 PCOS 的「超溫柔」生活對策

好消息是，我們有很多可以主動掌握的對策！事實上，生活型態的調整是管理PCOS最重要、也最有效的基石。在飲食方面，我們應該努力對抗胰島素阻抗，這意味著要盡量選擇原型食物，多攝取新鮮的蔬菜、優質的蛋白質和全穀物，同時要對含糖飲料、甜點這類會讓血糖快速飆升的精製糖和加工食品逐步減量，因為穩定的血糖是平衡荷爾蒙的關鍵。

除了飲食，運動也是妳不可或缺的好朋友。規律地動起來，無論是每週150分鐘的快走、慢跑等中等強度有氧運動，或是能增加肌肉的肌力訓練，都能夠顯著地改善身體對胰島素的敏感度，幫助減輕體重，進而溫和地調整荷爾蒙的平衡。此外，管理壓力與確保充足的睡眠同樣重要。長期的壓力會影響荷爾蒙，所以試著透過冥想、瑜伽或其他妳喜歡的方式來放鬆身心，並盡力達成每天至少有7小時的優質睡眠。當然，如果症狀仍無法透過生活調整有效控制，請不要害怕尋求專業醫師的協助，我們可以根據妳不同的情況及需求開立藥物來幫助改善身體情形。

PCOS是一個需要長期管理的體質，妳所做的每一個微小的健康改變，都會讓身體得到巨大的正向回饋。照顧好自己的身體，就是照顧好自己的未來。如果妳正在經歷這些困擾，妳值得讓專業的婦產科醫師陪妳一起找到最合適的照護方式。溫柔地對待自己，就是邁向健康的第一步。