

# 月經不來、體重狂飆？ 不只是婦科問題！

## 解析「多內分泌代謝卵巢症候群(PMOS)」

文 / 賴宗炫

國泰綜合醫院婦女醫學部生殖醫學科主任

今

天想跟大家聊聊一個醫學界的重大改變，這和許多女性的切身健康息息相關。你可能聽過或曾被診斷過多囊性卵巢症候群（PCOS），但在2026年，全球的醫學專家和病友組織正式達成共識，將它更名為多內分泌代謝卵巢症候群（PMOS）。

以前一聽到「多囊」，很多病友都會嚇得以為自己卵巢長了壞腫瘤或危險的水泡。但事實上，妳的卵巢完全沒有長病理性的囊腫！

如果把排卵過程比喻成「果園種蘋果」，正常情況下，卵巢每個月都會細心把一顆卵泡養大，結出一顆成熟的蘋果並摘下來（這就是排卵）；但在這個狀況下，因為身體環境不對，樹上卡了滿滿來不及長大、停滯發育的「小果實」，在超音波下看起來就像一串小珍珠。它們是完全無害的未成熟卵泡，根本不是囊腫。舊名稱不僅誤導大眾，還把焦點窄化在卵巢，導致全球高達70%的女性可能被延誤診斷。

**新名字PMOS，則是用更宏觀、全面的方式揭示了身體的祕密：**

- P（Polyendocrine/多內分泌）我們的身體就像一個「大型交響樂團」。這個疾病不只是卵巢這個樂手獨奏出錯



，而是體內的胰島素、雄性素、腦部神經內分泌等多個聲部同時失調。當雄性素這個聲音太高亢時，就會干擾皮膚和毛髮，引發痘痘、掉髮或體毛變多的困擾。

- M（Metabolic/代謝）這是非常關鍵的一環。高達85%的病友其實伴隨著「胰島素阻抗」。這就像「細胞門上的鎖孔生鏽了」，胰島素這把鑰匙打不開門，身體只好分泌更多鑰匙（胰島素）。過高的胰島素會強迫身體把能量變成脂肪囤積起來，特別容易胖肚子，讓人很難變瘦，長期下來還會增加血糖異常、糖尿病和心血管疾病的風險。
- O（Ovarian/卵巢）當前面的內分泌與代謝大打結，卵巢自然就迷失了方向，進而引發月經遲到、排卵障礙與生育上的挑戰。

目前全球已啟動為期3年的過渡期，新名稱正逐步納入電子病歷、疾病分類（ICD編碼）與醫療指引中，期盼能從根本改善大眾認知，提升臨床照護品質與患者的就醫滿意度。

改名PMOS其實是個大好消息！這代表醫學界決定跳脫只看卵巢的舊框架，改由「全身照護」出發。接下來我們的調理方向，不再只是單純吃藥催月經，而是要透過調整飲食、運動等生活型態來進行體重管理，把鎖孔的鐵鏽除掉。你沒有長囊腫，別擔心，醫生會陪著你一步步重新為體內的交響樂團調音，找回全身體質的平衡！