

PCOS 患者的生活方式管理

▲ 广西医科大学第一附属医院 曾义真

多囊卵巢综合征（PCOS）是一种常见的妇科疾病，通常伴随着卵巢功能紊乱、月经不规律、多囊卵巢的形成以及激素水平的异常。虽然PCOS无法完全治愈，但生活方式管理可以有效控制症状，改善生活质量。让我们深入了解PCOS患者的生活方式管理。

PCOS 是什么

多囊卵巢综合征（Polycystic Ovary Syndrome, PCOS）是育龄期女性常见的内分泌及代谢紊乱性疾病。通常伴随着多囊卵巢的形成、卵巢功能紊乱以及激素水平的异常和不孕。PCOS的主要特征包括：

卵巢上出现小囊肿 PCOS患者的卵巢上会形成多个小的囊肿，这些囊肿是未成熟的卵泡。

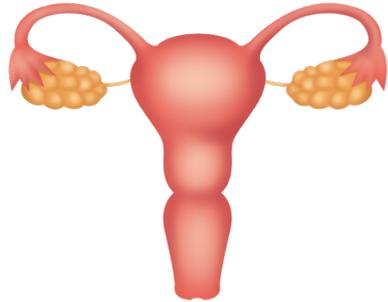
卵巢功能紊乱 PCOS患者的卵巢通常无法正常释放成熟的卵子，导致排卵不规律或根本不排卵。

高雄激素水平 PCOS患者的体内激素水平通常异常，包括雄激素（如睾酮）水平升高，而雌激素水平相对较低。

月经不规律 PCOS患者常常伴随着月经不规律，可能出现间歇性的重度月经出血或闭经（月经停止）。

体重增加 许多PCOS患者容易体重增加，特别是在腹部。

PCOS还可能伴随着其他健康问题，如胰岛素抵抗、糖尿病、高血压、高胆固醇和



心血管疾病。此外，PCOS也可能导致生育问题，包括不孕或不易怀孕。

尽管PCOS无法完全治愈，但可以通过生活方式管理、药物治疗和医疗监控来有效控制症状，改善生活质量。生活方式管理包括合理的饮食、规律的运动、压力管理和充足的睡眠。药物治疗通常包括口服避孕药、抗androgen药物或胰岛素调节药物，根据患者的具体情况和症状选择合适的治疗方法。

生活方式管理

PCOS患者的生活方式管理是一项关键性任务，它可以在改善症状、提高生活质量、降低相关风险方面发挥关键作用。以下是关于PCOS患者的生活方式管理的一些重要信息：

饮食干预 对于超重或肥胖的PCOS女

性，体重管理至关重要。建议采取以下饮食原则：选择低GI（血糖生成指数）的食物，维持血糖稳定。主食选择燕麦、玉米等粗粮，它们具有饱腹感强且热量较低的特点。优先选择鱼肉、禽肉和豆制品等高质量蛋白质食物。多摄取新鲜的蔬菜和水果，尽量避免过甜的水果和含淀粉的蔬菜。日常纤维摄入量保持在20~50g之间，包括椰肉、亚麻子、奇异子、西兰花、芹菜、无谷胶粮食、苹果和深色绿叶蔬菜等。使用特级冷压榨橄榄油进行烹饪。

每天至少饮用2升水。

饭前先喝汤，然后依次吃蔬菜、荤菜和主食，细嚼慢咽，保持每餐7-8分饱。

对于不同体重的PCOS患者，饮食计划和目标也有所不同。正常体重患者需要增肌减脂，超重患者需要减重减脂，而低体重的患者需要增肌增重。个体化的饮食指导和干预可以在妇科和营养医生的指导下进行，以满足患者的需求。

运动干预 无论患者的体重如何，运动都对改善PCOS的症状和控制疾病有益。以下是运动干预的建议：对于正常体重的患者（BMI：18.5~22.9），建议每周进行至少150分钟中等强度的体育活动，或每周进行75分钟高强度体育活动，或者两者相结合。还建议每周进行两次非连续日的肌肉强化运动。对于超重患者（BMI ≥ 24），建议每周进行至少250分钟中等强度的运动，或每周

进行150min高强度运动，或者两者相结合。同样也要进行两次非连续日的肌肉强化运动。对于低体重的患者（BMI < 18.5），强调肌肉强化运动，如举铁、俯卧撑、上下蹲、仰卧起坐、平板支撑等无氧运动。最好在健身教练的指导下进行肌肉训练，避免肌肉拉伤。运动可以改善月经失调、痤疮、胰岛素抵抗、排卵功能等症状，提高生活质量和妊娠率。

行为干预 SMART原则是一个有效的自我管理工具，它要求制定具体、可测量、可实现和有时限的目标，并进行自我监测以实现这些目标。这可以帮助患者建立健康的饮食和运动习惯，保持良好的心态，避免过大的精神压力，戒烟戒酒，早睡早起，保持规律的生活方式。

PCOS患者可以通过饮食、运动和行为干预来管理疾病，改善健康状况，提高生活质量，降低相关风险。这需要患者积极参与，同时得到专业医疗团队的指导和支持，以制定个性化的生活方式管理计划。通过坚持这些健康习惯，PCOS患者可以实现更好的生活质量和长期的健康受益。PCOS的管理是一个综合性的过程，需要综合运用生活方式管理、药物治疗和医疗监控。通过合理的饮食、运动和压力管理，PCOS患者可以改善症状、提高生活质量，并减少患慢性病的风险。因此，生活方式管理对于PCOS患者来说至关重要。

耐药肺结核的科普常识

▲ 防城港市第一人民医院 陈历娟

耐药肺结核是一种严峻的全球卫生问题，对公共卫生、医疗体系和患者的健康都产生了重大影响。本文将详细阐述耐药肺结核的科普常识，包括定义、原因、危害、预防、治疗以及社会合作等方面。

耐药肺结核的定义

耐药肺结核是指结核分枝杆菌对抗结核药物产生耐药性的情况。通常，常规的结核药物如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺等被分枝杆菌逐渐适应，导致药物不再对病原体产生效果，从而影响治疗效果。耐药肺结核的类型包括多药耐药结核（MDR-TB）和极耐药结核（XDR-TB），后者对更多种类的药物产生耐药性。

耐药肺结核的原因

不规范的用药 不规范的用药是导致耐药肺结核产生的关键原因之一。患者如果不按时服药、剂量不足、过量或过早停药，可能会导致结核分枝杆菌在药物作用下逐渐适应，并产生耐药性。因此，遵循医生开具的用药方案，严格按照规定的时间和剂量进行用药，是预防耐药性的重要措施。

药物质量问题 药物的质量对于治疗的效果至关重要。低质量的药物可能含有不足或超出标准的药物成分，导致疗效不佳甚至适得其反。患者购买到不合格的药物，可能在治疗过程中未能有效控制结核病，从而导

致耐药性的形成。

不合理的治疗方案 医生在制定治疗方案时，应根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。不合理的治疗方案可能会使药物的作用不充分，让结核分枝杆菌有机会产生耐药性。因此，制定个体化的治疗方案，避免药物的不适当使用，对于防止耐药肺结核的发生至关重要。

医疗机构管理不善 医疗机构的管理状况也会影响耐药肺结核的发生。一些医疗机构可能由于资源不足、专业知识匮乏或管理不善，导致药物的合理使用受到影响。在这些机构中，患者可能没有得到正确的治疗指导，从而加大了耐药性的风险。

耐药肺结核的危害

耐药肺结核治疗难度大，需要更多种类的药物治疗以及更长的治疗时间。治疗耐药肺结核的成功率较低，患者可能需要忍受更多的药物副作用和不适。耐药肺结核还可能在社区内传播，增加结核病的传播风险，对公共卫生产生严重威胁。

耐药肺结核的预防和控制

规范用药 规范用药是预防耐药肺结核的关键措施之一。患者应该严格按照处方进行治疗，不得随意更改药物或剂量。根据患者的耐药情况和病情制定个性化的治疗方案，确保药物的合理使用和疗效。

多药联合治疗 多药联合治疗是耐药肺结核治疗的核心策略之一。通过应用多种药物，可以降低结核分枝杆菌对某一药物产生耐药性的风险，提高治疗成功率。此外，应根据患者的耐药情况，选择合适的药物组合以及适当的药物剂量和疗程，以及更长的治疗时间。治疗方案需要个体化设计，根据耐药类型和患者的情况确定。患者需要严格按照医嘱的要求服药，定期复查以监测治疗效果。

提前检测和早期诊断 提前检测和早期诊断是防止耐药性形成的重要手段。医疗机构应当配备现代化的诊断设备，如基因检测技术，以便及早发现耐药性。对于高风险人群，如接触结核病患者的家庭成员，应进行定期的结核菌素试验等检测，以便尽早发现结核病。

强化监测和随访 耐药肺结核患者需要进行密切的监测和随访。应定期检测患者的病情和药物疗效以及药物代谢情况。同时，还应密切关注患者的用药依从性，及时发现用药不当的情况。

加强宣教 可以向患者传授正确的用药知识和方法，强调规范用药的重要性，警示患者不得随意更改药物。此外，医患双方应共同参与耐药肺结核防治的宣传和教育活动，提高社会大众对耐药性的认知。

治疗支持和康复 耐药肺结核患者需要全面的治疗支持和康复措施。患者应该遵循

饮食指导，维持患者良好的营养状况。同时，对于药物副作用的处理和康复建议也应给予患者详细的指导。

痰液的管理 肺结核可以通过痰液传播。虽然结核病感染的概率很低，治愈后结核病患者不具有传染性，但结核患者的痰中携带结核杆菌，治疗时要注意处理好唾液中的痰，可以把它装在石灰容器中。在5%~10%的乳果糖中浸泡2h，对痰盂进行消毒。痰用纸巾包好，可以放在塑料袋中，也可以集中燃烧和销毁。

耐药肺结核是一个严重的公共卫生挑战，需要全社会共同努力来预防和控制。通过规范用药、加强宣教、提高早期诊断率，我们可以减少耐药肺结核的发生，保障患者和社会的健康。同时，国际合作也至关重要，以应对耐药肺结核带来的全球性挑战。

