

# 多囊卵巢综合症的预防护理方法

▲ 金堂县妇幼保健院 刁其英

多囊卵巢综合征（PCOS）是生育年龄妇女常见的复杂内分泌及代谢异常所致的疾病，以慢性无排卵（排卵功能紊乱或丧失）和高雄激素血症（妇女体内男性激素产生过剩）为特征，主要临床表现为月经周期不规律、不孕、多毛和/或痤疮，是最常见的女性内分泌疾病。

多囊卵巢综合征易导致体内内分泌水平失调，造成肥胖、面容变化、月经不调、闭经甚至不孕。为了预防多囊卵巢综合征，女性要合理调节饮食，注意劳逸结合，稳定情绪，并采取避孕措施，避免多次人流。

## 多囊卵巢综合症的病因

导致多囊卵巢综合症的诱因很多，三主要是以下三类：

**遗传因素** 多囊卵巢疾病也会有遗传的因素影响，调查发现有很多的女性对自己患病的因素很迷茫，其实很多时候都是因为家族中有高度聚集性，所以很多女性患病之后才检查出原来自己是被遗传的，这样就可以确定女

性的多囊卵巢疾病是有家庭史的。

**患有肥胖、高胰岛素血症疾病** 女性若过于肥胖的话，也会受多囊卵巢疾病的困扰，肥胖是患有高胰岛素血症及耐胰岛素导致的。

**胰岛素抵抗** 肥胖是高胰岛素血症，这种情况基本都是因为胰岛素抵抗所引起的。另外，引起女性引发胰岛素抵抗的原因也非常多，不过大多都是因为胰岛素受体信息传导系统发生了一些障碍所引起的。

日常生活中如果女性朋友长期处于紧张焦虑以及恐惧不安等不良心理状态情况下，这不仅会导致植物神经功能紊乱，而且还能造成女性内分泌的紊乱，从而能够导致女性出现多囊卵巢综合征。

## 多囊卵巢综合症的饮食禁忌

多囊卵巢综合征在治疗的同时，也要注意饮食调理，特别是高钙食物要尽量少吃。高钙食物种类繁多，口感好，但因为细加工，糖分高，其实是营养成分不高的，包括各种甜点、蛋糕、

精制面食、白米饭等等。最适合我们的主食就是黑米，荞麦，藜麦等，一开始不习惯的话，可以先从全谷物主食开始，各种杂粮，适应一段时间再换成黑米。还有牛奶也不建议用饮用。

平时可以多食用蔬菜水果。绿色和深色蔬菜热量低，含有多种微量元素和矿物质，尤其是维生素B。维生素B可以帮助改善糖和脂肪的新陈代谢，平衡激素和调节甲状腺功能，对缓解多囊症状有帮助。

我们是需要足够的肉来提供必须的蛋白质，很多女生的肉其实都是不够的。蛋白质不够，就没办法合成足够的性激素结合蛋白，就会加重高雄激素血症。有条件的话，尽量还是选择有机饲养的肉类，这种比较贵，但相对来说，激素和药物会少一些。

## 患有多囊卵巢综合症的预防方法

**合理安排饮食** 女性在日常生活中注意调节饮食，合理搭配各种营养物质，做到营养全面均衡。避免辛辣刺激、油腻肥甘的食物，

宜清淡饮食，多进青菜、瓜果。需要瘦身的女性要注意科学节食，避免盲目服用减肥药品。

**注意劳逸结合** 女性需要积极锻炼身体，增强身体素质，对成功受孕也有帮助。但应注意运动得当，尽量避免剧烈运动。

**合理调节情绪** 女性要学会稳定情绪，注意自我调整，保持乐观情绪、心情舒畅，避免暴怒、抑郁、过度紧张和长期焦虑。可用听舒缓的音乐、做轻柔的运动等方式来调整情绪。

若无怀孕打算，应积极采取避孕措施可以利用避孕药或避孕工具等方式避孕，无生育要求者可到医院上环结扎，应注意不要长期服用避孕药，有效的避孕手段能避免多次流产手术伤害生殖系统。



## 妊娠高血压的危害

▲ 四川省凉山彝族自治州冕宁县中医医院 贺成英

随着人们生活方式的改变，妊娠高血压疾病（简称妊高症）逐步成为常见妊娠期疾病，主要发生在妊娠期，多在妊娠20周后发生。很多妈妈并未认识到妊高症的可怕之处，简单的将妊高症当做一种高血压疾病，认为只需要控制饮食、适当运动、控制血压便不会对母婴健康造成印象。但是，从实际调查结果可以看出，妊高症是一种严重的妊娠期合并症，具有较高的危害与风险，不仅会对母婴健康造成影响，甚至会导致母婴死亡，该病也是导致孕产妇、围生儿死亡的重要原因之一。因此，准确认识妊高症，是非常有必要的。

## 妊高症的类型

**妊娠期高血压** 主要指女性妊娠前无高血压疾病，在妊娠后血压水平超出140/90mmHg，但在产妇产后12周内血压可恢复正常。

**子痫前期** 子痫有轻度、重度两个标准。其中轻度患者的血压水平超出140/90mmHg范围，可在产后12周内恢复正常，尿蛋白转阴，但部分患者会有血小板减少以及上腹部不适症状。重度患者不仅会有血压超出140/90mmHg范围现象，24h蛋白尿水平大于等于0.3g，或是随机蛋白尿阳性，尿蛋白水平与血压水平持续升高，会发生胎儿并发症或是母体脏器功能障碍，并且会产生视觉障碍、持续性头痛以及其他脑部神经症状。部分患者还会有肝功能异常、肝破裂、上腹部疼痛、AST水平升高或ALT水平升高以及肾功能异常等症状。

**子痫** 在子痫前期基础上还伴有难以解释的全身抽搐症状，子痫发生前会有不断进展的重度子痫前期病理改变或是不明显的血压升高病理改变，多数患者为产前子痫。

**慢性高血压合并子痫前期** 妊娠前没有蛋白尿，但妊娠后24h蛋白尿水平在0.3g及以上或是妊娠前有少量蛋白尿症状，妊娠后蛋白尿症状明显加重。

**妊娠合并慢性高血压** 妊娠20周前，患者的收缩压在140mmHg以上或（和）舒张压在90mmHg及以上，妊娠时血压水平无明显加重，或是在妊娠20周后患者的血压水平持续至产后12周后。

## 妊高症的危害

**胎儿宫内发育迟缓** 妊高症会对胎儿在子宫内的生长发育情况造成影响，孕妇本身的血压水平持续升高，血压水平升高会减少母体供给胎儿的血流量，供血量减少则会导致胎儿出现宫内缺氧症状。而胎儿在宫内生长发育期间，若未获得充足氧气，则会对胎儿发育造成影响，继而导致胎儿发育迟缓。

**早产** 若孕妇的妊高症病情比较严重，整个孕期是难以有效控制血压水平，控制妊高症疾病进展的。若患者的血压水平始终无法控制在安全范围内，为了母婴安全，需及时终止孕妇妊娠，需及时利用有效手段让胎儿能够在预产期前从宫内存活出来。这也就是临床所说的早产，但若需进行早产处理，未足月的宝宝还没有发育完全，提早来到世界，身体素质以及免疫能力均比不上健康足月的宝宝，会对宝宝的生长、健康造成不利影响。

**脑瘫** 孕妇发生妊高症后，会有血压持续增高现象，则会导致胎儿宫内缺氧，甚至会导致胎儿宫内窘迫、新生儿窒息。若此时孕妇产程缓慢，极有可能导致胎儿宫内长期缺氧，继而导致胎儿发生脑瘫，最后会对胎儿日后的生长发育造成严重不利影响。

**胎盘早剥** 在妊娠20周后或是女性分娩期，本处于正常位置的胎盘在胎儿顺利娩出子宫之前，全部或是部分从子宫壁剥离。这是一种严重并发症，需及时发现，及时处理。

妊高症是一种威胁性极大的妊娠合并症，妈妈们需明确妊高症的危害，积极预防，积极诊断，积极治疗，改善母婴结局。

## 如何早期发现肝癌？

▲ 阆中市人民医院 李艳

肝癌是我国常见的恶性肿瘤之一，是位居第二的癌症“杀手”。因其恶性度高、病情进展快，患者早期一般没有什么不适，一旦出现症状就诊，往往已属中晚期，所以往往治疗难度大疗效差，一般发病后生存时间仅为6个月。

因为肝癌与肝硬化、肝炎有关，我们国家的肝癌患者大部分有肝炎和肝硬化的病史，我国是肝炎大国，所以发病基数大，所以对于肝癌来说，早期发现、早期诊断、早期治疗是非常有意义。

## 肝癌发现往往是晚期！

肝脏是人体内主要的解毒器官，抽烟间接增加了肝脏的负担，抑制了肝脏的自我修复功能，从而导致肝癌和许多慢性病的发生。酒的主要成分是乙醇，酒进入人体后，能使肝细胞发生变性、坏死，纤维组织增生，间接引起肝细胞修复困难，引发肝癌。有一些在饮食上相当不注意，或者为了节省吃霉变食物的人也容易患上肝癌，因为霉变食物中含有一种能诱发癌症的黄曲霉毒素。睡眠不好对肝是非常不利的。睡眠质量差不仅会加重肝脏的负担，而且不利于肝细胞的修复和再生，容易耗损肝脏，使肝癌更易入侵。

肝脏位于腹腔，身体的内部，即使早期出现一些症状，也很难让人重视。当患者出现明显的症状再来医院看病时，已经是中晚期了。所以如果本身是肝癌的高危人群，定期做检查是非常必要的，早发现，早治疗。目前肝癌治疗效果整体已经较前有很大的进步，早期肝癌大多数患者可以被治愈，因此所以说定期体检早期发现，肝癌也是可以被治愈的。

## 通过症状尽早发现肝癌

肝脏是身体的排毒器官，如果肝脏出现问题，身体每天摄入和代谢的毒素就不能排除体外，自然时间一久，身体就会从内部开始病变。虽说肝癌没有明显特征，但能通过很多细节反

映，能帮助患者及时查出自己肝脏问题。

（1）肝病有问题最明显的特征就是指甲盖会出现下凹的情况，一般出现这种问题一定要重视了，要及时去正规医院检查；（2）酒量下降，有些喜欢喝酒的人，突然发现最近自己酒量下降得厉害，那么要注意了，你的肝脏可能出问题了；（3）对女性来说，如果出现了月经紊乱症状也要小心，肝脏出现问题，就会导致月经量减少，严重的会出现闭经，子宫卵巢萎缩等症状；（4）脸色晦暗，黯淡无光，没有血色，甚至还发黄。这往往是因为气血不足，脾胃虚弱相关的。而肝脏是生血的地方，血液不足，脸就得不到足够的滋润，自然暗淡无光。这就是肝脏出现问题时的常见症状，如果发现自己身体出现了这四类症状，一定要赶快就医检查。

## 肝癌的预防方法

肝癌的预防首先需要治愈肝炎、肝硬化等基础疾病，同时还要改变一些不健康的生活方式。常见的预防方法有以下四个：

**接种疫苗** 注射疫苗是预防肝癌最有效的手段，目前，小孩生下来就要注射乙肝疫苗，成年人没有注射过乙肝疫苗的、没有得过肝炎的也可以注射乙肝疫苗。

**饮食均衡** 要注意饮食中的营养平衡，肉食爱好者不能只吃肉，也要多吃蔬菜、水果、粗粮。摄入丰富的矿物质、维生素对预防肝癌有利。注意戒烟戒酒，切忌食用已经发霉变质的食物。

**坚持锻炼** 运动是预防疾病很关键的因素，在条件允许的情况下，每个人每天都应该坚持体育锻炼。

**积极心态** 通常而言，人在患病之后心态都会改变。长时间的情绪低落，会导致身体素质的下降，抵抗力也会随之减弱。因此，无论面临着什么困难，生活中应时刻保持一种积极乐观的心态。