

紅色警戒！ 多囊性卵巢愛胖妞

文／中醫部婦科 醫師 楊育書

如果月經突然沒來由地一兩個月沒來報到，體重又突然急遽暴增，或者臉上、背部猛冒紅腫痘痘，體毛逐漸變多，連色素沉澱也來了，「多囊性卵巢」絕對是第一個要考慮的禍根。

多囊性卵巢喜歡侵犯20-40歲左右的婦女，體型過胖者更是好發族群，因為「肥胖」本身就是造成排卵功能障礙的一大原因，體重若未善加控制，日後容易導致不孕、代謝症候群及癌症等疾病。這個新課題早已在國際間引發不少討論，臨床試驗及相關的研究也持續進展，醫界希望能找出最佳治療對策。身為現代女人，一定要好好認識這個疾病！

何謂多囊性卵巢？

在西醫婦產科教科書中，多囊性卵巢歸屬於「高雄性激素」的範疇，顧名思義就是會產生一些男性化表徵，但事實上，其影響範圍更加廣泛，若以下3項中有2項符合，即可診斷為多囊性卵巢：

- ◆ **排卵功能障礙**：包括排卵次數過少和無排卵，臨床表現為月經周期次數減少（1年少於9次）、閉經（無月經）、不孕症。

- ◆ **高雄性激素血症（經抽血檢驗得知）、高雄性激素症（由臨床表現判斷）**：大多先依臨床症狀診斷，常見多毛症、痘瘡、雄性禿、黑色棘皮症，以上症狀可能單獨出現，也可能合併出現。
- ◆ **超音波診斷確定**：可見卵巢體積增大，內含很多小囊卵泡而無優勢卵泡，且多囊卵泡壁增厚。

臨床常見症狀

- ◆ **月經異常、不孕**：包括月經周期不規則、無月經、經血量忽多忽少、久婚不孕等。
- ◆ **肥胖**：腰與臀圍比值增加，臨床上常見在短時間內增胖約10-20公斤，會腰酸及水腫。
- ◆ **痘瘡**：因毛囊附近的皮脂腺感染，常有膿樣痘瘡分布在臉部及背部。
- ◆ **多毛症**：在臉部、胸部、背部、下腹部、大腿處的毛髮增加，色黑且粗。
- ◆ **黑色棘皮症**：因皮膚角質異常增生所致，最常出現在脖子、腋下、腹股溝等部位。
- ◆ **雄性禿**：前額、顛側、頭頂禿髮。

相關的併發症

腹部中心型肥胖、第二型糖尿病、高血壓、高血脂（膽固醇過高、三酸甘油酯過高）、冠心病、睡眠呼吸中止症、子宮內膜癌。

鑑別診斷重點

通常必須先排除以下疾病，才能確診為多囊性卵巢，包括：高泌乳素血症（Hyperprolactinemia）、非典型先天性腎上腺增生（Nonclassic congenital adrenal hyperplasia）、庫欣症候群（Cushing's syndrome）、雄性激素分泌性腫瘤（Adrogen secreting neoplasm）、肢端肥大症（Acromegaly）。

中醫觀點剖析

多囊性卵巢是個新興的疾病名稱，西醫醫學尚不知其病因，在中醫古籍中可歸屬於「月經不調」、「閉經」、「不孕」、「腸覃」、「癥瘕」等範疇。這些症狀按中醫理論分析，歸因於稟賦虛弱、早婚房勞、情志抑鬱惱怒、飲食失節、經期及產後餘血未淨等，多與腎、肝、脾臟有關。

中醫認為此病本質在於「腎虛」，健康人腎中固藏元陰元陽，當腎氣充足會蒸化元陰、氣化元陽，以產生天癸；當腎之陰陽不足，亦即內分泌失調，便伴隨出現月經異常、閉經、不孕等症狀。「肝鬱氣滯」則是另一常見的病因病機，與情緒壓力、緊張鬱悶、排卵功能障礙、痘瘡等症有關。此外，「脾虛痰濕」多見於飲食不調、脾胃功能較差、體重驟增的人；「血瘀」也是關鍵性的病因病機，與月經異常、排卵功能障礙等都有關係。這些證型在臨床上常合併出現，必須辨證施治，方可求得最佳療效。詳述如下：

◆ 腎陽虛

臨床表現 閉經、月經稀發、月經後期、量少色淡、性欲淡漠、面色晦暗、畏寒肢冷、腰膝無力、小便清長、大便溏薄、舌淡或紫、苔白或滑、脈沉細或沉遲、重按之無力、基礎體溫過低。

常用處方 右歸丸（山茱萸、山藥、枸杞子、熟地、菟絲子、當歸、杜仲、鹿角膠、肉桂、附子）、五子衍宗丸（菟絲子、覆盆子、枸杞子、五味子、車前子）、二仙湯（仙靈脾、仙茅）。

◆ 腎陰虛

臨床表現 月經先期、量少鮮紅、頭暈耳鳴、面紅潮熱、口燥咽乾、大便硬或乾、腰膝腿軟、舌質紅、苔少、脈細或兼數。

常用處方 左歸丸（山茱萸、山藥、枸杞子、熟地、菟絲子、牛膝、龜板膠、鹿角膠）、歸芍地黃湯（當歸、芍藥、山茱萸、山藥、熟地、茯苓、澤瀉、牡丹皮）、二至丸（女貞子、旱蓮草）。

◆ 肝鬱氣滯

臨床表現 月經先後無定期、經行不暢、量少色黯、小腹脹悶不適、經前乳脹、精神抑鬱、煩躁易怒、痘瘡、口乾喜飲、舌質暗紅、苔薄白、脈弦。

常用處方 逍遙散（柴胡、薄荷、當歸、芍藥、茯苓、白朮、甘草、煨薑）、加味交感丸（茯神、香附、菟絲子、當歸）。

◆ 脾虛痰濕

臨床表現 形體肥胖、腰臀圍過寬、月經異常甚至閉經、白帶量多質粘稠、面色恍白、四肢倦怠、脘腹易脹悶、舌體胖大邊有齒痕、苔白膩、脈滑或濡。

常用處方 蒼附導痰湯（蒼朮、香附、半夏、陳皮、茯苓、甘草、膽南星、枳殼、生薑）。

◆ 血瘀

臨床表現 月經異常、經行不暢、小腹刺痛、經血量少色黯、血塊或膜樣物多、排卵期兩側小腹抽痛、舌質暗紅或有瘀斑、苔薄白、脈澀。

常用處方 桃紅四物湯、大黃蟪蟲丸、抵當湯。

5種藥膳茶飲

◆ 玫瑰解鬱茶

玫瑰花10朵、山楂3錢、佛手3錢、百合3錢，加入沸水500-800cc燜泡約半小時後飲用。

◆ 益氣健脾粥

黨參、北耆、茯苓、炒白朮、廣陳皮各3錢、生薑3片，煮粥食用。

◆ 利濕豬肚湯

炒白朮1兩、薏仁1兩、芡實5錢、薑3片，與適量豬肚共同燉煮至熟爛，調味後食用。

◆ 黑豆枸杞雞

將土雞或烏骨雞1隻洗淨後，與青仁黑豆50克、枸杞子30克同放砂鍋中，加入清水、蔥、薑、蒜、小茴香各適量，大火燒開後，再以小火燉煮煨透，加胡椒鹽少許調味後食用。

◆ 三子酒

菟絲子、覆盆子、枸杞子各100克，炒熟混勻，加入3000cc黃酒浸泡約3週後飲用，睡前飲用50cc。

日常生活調適

- ◆ 健康減重絕對是第一要務！
- ◆ 飲食要均衡，避免過度減肥、暴飲暴食、少吃辛辣烤炸油膩及生冷飲食等。
- ◆ 多運動，如登山健行、太極拳、氣功、瑜珈、有氧舞蹈等。
- ◆ 學習情緒管理，適時紓解壓力，或找人傾訴鬱悶，常至戶外休閒等。
- ◆ 適當保暖，避免淋雨涉水、冒寒吹風。
- ◆ 維持正常規律的起居作息，不要熬夜和過度勞累。
- ◆ 不要濫服避孕藥、荷爾蒙、類固醇等激素類藥物，若有必要服用，應遵照醫師指示。

醫師的叮嚀

針對多囊性卵巢的治療，中西醫各有所長，截長補短可達最佳療效。中醫藥治療目標著重在補養先天及後天的精氣血，使卵泡發育良好，並在適當時機誘發排卵，以促進內分泌生殖軸正常運作，療程長短端視病情輕重、個人體質及對藥物的敏感性而定。無論如何，患者必須有長期抗戰3個月至半年以上的意志力，千萬別半途而廢。

對於急欲懷孕的患者來說，中醫藥治療除了有促進卵泡發育及排卵的功效以外，還能增厚並穩固子宮內膜，有助安胎，可預防流產。只要善加利用老祖宗的智慧寶庫，要孕不是夢！