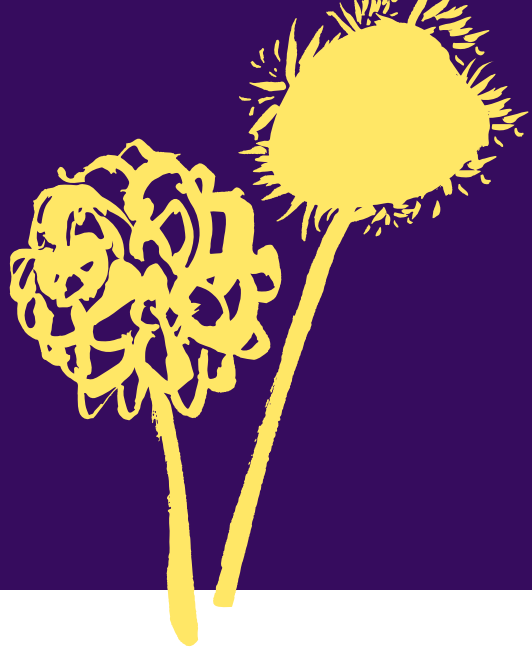
Jean Hailes for Women's Health

Polycystic ovary syndrome (PCOS)

多囊卵巢综合征（PCOS）



什么是多囊卵巢综合征（PCOS）？

多囊卵巢综合征是一种激素失调症，大约有十分之一的女性患有此病。这种疾病与体内两种激素（胰岛素和雄激素）水平升高有关，会导致月经缺失或不规律、面部和身体毛发过多、粉刺、体重增加和生育障碍等症状。

症状

患有多囊卵巢综合征的女性可能会出现不同的症状，且轻重程度不等。步入不同的人生阶段，症状也会发生变化。

可能出现以下症状：

- 月经周期不规律或闭经
- 面部和 / 或身上毛发过多（多毛症）
- 脱发
- 皮肤问题，如长粉刺、痤疮或皮疹颜色变深
- 压力大、焦虑和抑郁
- 体重增加。

病因

多囊卵巢综合征的确切病因目前尚不清楚，但遗传因素和家族病史有着重要影响。据估计，多囊卵巢综合征患者中，多达三分之一的女性有亲属（如母亲、姨妈、姐妹或女儿）患有多囊卵巢综合征。

约 85% 的多囊卵巢综合征女性患者有胰岛素抵抗。一般认为，体内胰岛素水平的升高会导致卵巢以不同的方式运作，从而产生更高水平的雄激素。这种激素失衡会导致各种症状。

多囊卵巢综合征会影响所有体重范围的女性。然而，体重越高，就有可能会分泌更多导致多囊卵巢综合征症状的激素。减重可以使激素正常分泌，从而改善多囊卵巢综合征的症状。

诊断

如果您怀疑自己患有多囊卵巢综合征，请一定要去看医生。

医生会查看您的病史，检查您的身体症状、体重和 BMI（体重指数）。他们还可能建议进行某些检查，以排除其他疾病。

如果出现以下两种或两种以上症状，就可能被诊断为多囊卵巢综合征：

- 月经周期不规律或闭经。
- 出现“临床雄激素过多”的特征，如粉刺和毛发生长过多，或血液检测结果显示雄激素水平高于正常水平。
- 超声波检查可见多囊卵巢。

您可能会被转诊到内分泌科专家（激素专家）或妇科医生等专科医生处，接受更详细的检查。

早期诊断和专家团队的支持可以帮助控制多囊卵巢综合征的症状，降低出现糖尿病和心血管疾病等长期健康问题的风险。

生育和怀孕

许多患有多囊卵巢综合征的女性能够自然生育，但有些女性需要医疗帮助才能怀孕。

了解有关如何提高怀孕几率以及如何降低怀孕期间潜在风险的更多信息。请访问 www.jh.today/pcos-fertility。

治疗和病情管理

根据您的症状，您可以向一系列医疗专业人员寻求帮助，包括内分泌科医生、妇科医生、营养师、皮肤科医生、运动生理学专家、生育专家和心理治疗师。您的家庭医生可以帮助协调您的治疗，并在必要时将您转诊至专科医生。

健康的生活方式是控制多囊卵巢综合征和减轻症状最有效的方法。这包括均衡饮食、保持健康体重、积极锻炼身体以及减少或戒除吸烟和酗酒等有害习惯。

对于部分女性来说，仅靠健康的生活方式并不能改善症状。她们可能还需要药物来控制不同的症状，如口服复方避孕药来治疗痤疮、多毛和月经不调。

多囊卵巢综合征患者可能很难控制体重。但研究表明，即使体重减轻 5%-10%，也能改善症状。了解有关如何改善身体健康和情绪健康的更多信息。

请访问 www.jh.today/pcos-management。

什么时候去看医生

如果出现以下情况，请去看医生：

- 一直在尝试减重，但没有成功
- 多囊卵巢综合征的症状影响了您的日常生活
- 尽管接受了治疗，但您的多囊卵巢综合征症状仍未改善。

如需更多信息、资源和参考资料，请访问 jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

Jean Hailes for Women's Health

电话：03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
衷心感谢澳大利亚政府的支持。

2023 年 5 月更新

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份的人撰写健康信息。我们使用“女性”一词，但我们承认，该词无法涵盖所有可能使用我们内容的人。

© Jean Hailes for Women's Health 2023