

有多囊性卵巢症候群 體質的困擾？

可能是維他命D不足 補充維他命D藉曬太陽就獲得足夠

【記者孫宜秋／南市報導】近來媒體報導，歌手「周董」周杰倫的太太昆凌與主持人胡瓜的女兒小禎患有「多囊性卵巢症候群（PCOS）」，讓這個疾病因而被大家所注意。成大醫院婦產部陳達生醫師表示，月經帶來經痛、經血量大的問題，經常困擾許多女性朋友；但也有人月經不規則，從「月」經變「季」經，甚至「年」來一次，這種月經不來的問題也很大，很可能有多囊性卵巢症候群的體質。

多囊性卵巢症候群在年輕女性相當常見，估計每「人」就有「人」遭遇類似困擾。陳達生醫師說，有這種體質的人可能合併有青春痘、過多的體毛，檢查會發現雄性賀爾蒙偏高或卵巢有多囊性變化。雖然隨著年齡漸長問題可能獲得改善，但還是有許多人會因為多囊性卵巢症候群無法順利排卵而不孕。

多囊性卵巢症候群的原因尚未完全明瞭，但多有胰島素抵抗問題，需分泌較多

的胰島素才能維持血糖平衡。患者除雄性素過多，造成青春痘與多毛症外，因卵巢無法規則排卵致月經常拖很久才來，超音波檢查可見卵巢邊緣有許多未成熟卵泡。

陳達生醫師指出，月經久久不來，子宮內膜也容易增生或癌化，放任月經不來，未來有可能罹患子宮內膜癌與卵巢癌。所以月經超過3個月沒來，除了要檢查是否懷孕，還應接受治療及持續追蹤。

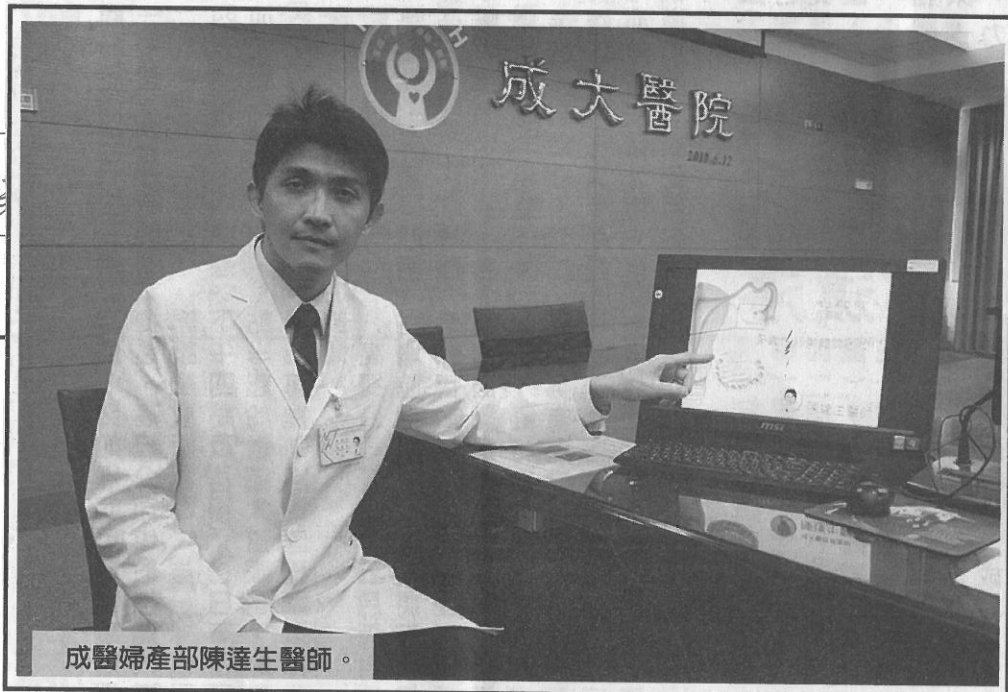
治療多囊性卵巢會使用調經藥或避孕藥，使月經規則來潮，以減少子宮內膜增生癌變的機率，也能同時降低雄性素，改善青春痘與多毛症。但要根本改善體質、減少胰島素抵抗的問題，會使用對抗糖尿病的藥物Metformin，在規則服用3個月後，許多人真能在不使用催經藥或避孕情況下排卵來潮，甚至順利懷孕。對效果不彰，或無法忍受Metformin造成的噁心與腹脹的患者，則考慮補充維他命D。

陳達生醫師指出，根據最新的研究，缺

乏維他命D會造成許多疾病，也與多囊性卵巢相關。補充維他命D對於多囊性卵巢症候群的治療效果已被數個雙盲臨床試驗所證實，許多觀察性研究也證實維他命D對於預防癌症與其他疾病的功效。而根據中央研究院2008年的「國民營養健康狀況變遷調查」，台灣女性血液維他命D濃度達到33微克／100毫升標準的僅有3%；換言之，幾乎所有人都不合格。

補充維他命D最方便的方法是曬太陽，根據國健署的建議：「每天臉或手部裸露接受溫和的日曬約10-15分鐘」就可以產生足夠的維他命D3。可是年輕女性為了皮膚美白擦防曬油都來不及了，很難藉曬太陽獲得足夠維他命D；這也是位處陽光充足緯度的台灣，卻有大部分女性還是缺乏維他命D的緣故。

陳達生醫師總結表示，女性月經不正常，先要排除懷孕的可能，然後盡量矯正可能影響月經週期的生活作息、飲食、壓力與肥胖問題。若月經還是遲遲不來，就應求醫評估是否為多囊性卵巢，並補充維他命D，以預防或治療包括多囊性卵巢在內的多種疾病。



成醫婦產部陳達生醫師。

資料來源

刊載日期