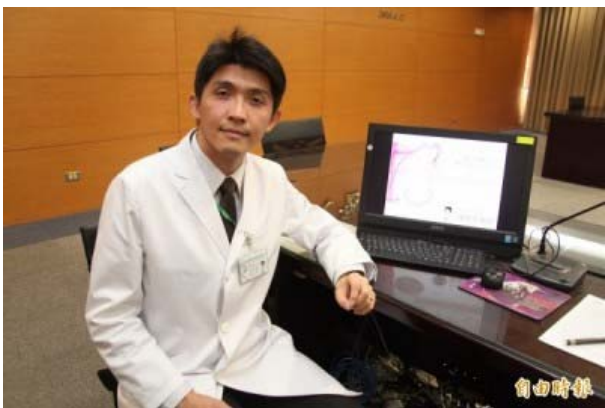


生活

醫病》多囊性卵巢症候群擾人 藥物外溫 and 日曬有益

2017-03-15 17:30

〔記者王俊忠／台南報導〕藝人周杰倫妻子昆凌與胡瓜女兒小禎都有多囊性卵巢症候群，成大醫院醫師指此病會導致女性月經久不來，子宮內膜有癌化危機，除了藥物治療，也可補充維他命D。



常困擾女性的多囊性卵巢症候群問題，成大醫院醫師陳達生指在藥物治療外，可適度溫和日曬補充維他命D。（記者王俊忠攝）

據統計，台灣女性血液維他命D濃度達標只有2%，每天手、臉部適度接受溫和日曬10至15分鐘，可產生足夠維他命D。

成大醫院婦產科主治醫師陳達生指出，多囊性卵巢症候群（PCOS）在年輕女性相當常見，估計每7人有1人遇此困擾，患者因雄性賀爾蒙偏高，可能合併青春痘、過多體毛，雖隨著年齡漸長，可能獲得改善，但仍有許多人因此症無法順利排卵而不孕。

此外，有PCOS的女性，有的月經不規則或久久不來，從「月」經變成「季」經，

甚至1年來1次。他說，月經久不來，問題很大，子宮內膜易增生或癌化，若放任月經不來，未來可能罹患子宮內膜癌與卵巢癌，如月經超過3個月沒來，要檢查是否懷孕？及接受治療與持續追蹤。

陳達生表示，治療多囊性卵巢會使用調經藥或避孕藥，使月經規則來潮，減少子宮內膜增生癌變機率，同時降低雄性素，改善青春痘與多毛症。但要根本改善體質、減少胰島素阻抗問題，會使用對抗糖尿病藥物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；但對藥效不彰或無法忍受此藥噁心、腹脹副作用的患者，可考慮補充維他命D。

陳達生依最新研究說明，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對多囊性卵巢治療效果已被數個臨床試驗所證實。但在中研院2008年國民營養健康調查，台灣女性血液維他命D濃度達到33微毫克/10毫升標準者只有2%，易言之，幾乎大多數女性都不合格。

成醫說，補充維他命D最方便方法就是曬太陽，國健署建議每天臉或手部裸露接受溫和日曬約10至15分鐘，避免強烈日曬，就能產生足夠維他命D，以預防或治療多囊性卵巢症候群。