

多囊性卵巢症候群補充維他命D助改善

正面效果已獲數個雙盲臨床試驗證實許多觀察性研究也證實防癌與其他疾病功效

【記者蔡清欽／台南報導】女性月經帶來經痛、經血量大，困擾許多女性朋友；但也有月經不規則，從「月」經變「季」經，甚至1年來1次的「年經」，很可能有多囊性卵巢症候群的體質有關；成大醫院婦產部醫師陳達生指出，許多研究證實適度日曬製造或增加維他命D，有助改善症狀。

陳達生醫師表示，多囊性卵巢症候群在年輕女性相當常見，估計每7人就有1人有類似困擾。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，但多有胰島素阻抗問題，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。若月經超過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。

據最新的研究顯示，缺乏維他命D會造成許多疾病，多囊性卵巢也相關。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。

中央研究院2008年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，台灣女性血液維他命D濃度達到33微毫克/10毫升標準的僅有2%；換言之，幾乎所有人都不合格。最方便的補充方法是曬太陽，臉或手部裸每天受溫和的日曬約10-15分鐘就可以產生足夠的維他命D3。

陳達生醫師表示，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。

資料來源 台灣新生報第

刊載日期 106年3月