



↑成大醫院提醒月經經常不順暢者，可服用維他命D，以防範出現多囊性卵巢症候群。

(記者翁順利攝)

月經不順
過胖
多鬚

維他命D助預防PCOS多囊性卵巢症候群

成醫：維他命D不足可能是元凶 適度補充 臨床實驗療效達3成

記者翁順利／台南報導

近來許多名人頻傳受到「多囊性卵巢症候群」(PCOS)體質困擾，成大醫院指出根據臨床和研究顯示，維他命D不足可能是元凶，提醒患者和月經不順、過胖、多鬚等先期症狀者，可適量補充防範。

成醫婦產部主治醫師陳達生說，近來媒體報導，歌手周杰倫的太太昆凌與主持人胡瓜的女兒小禎患有PCOS，讓這個疾病因而被大家所注意。

他表示，月經帶來經痛、經血量大的問題，經常困擾許多女性；但也有人月經不

規則，從「月」經變「季」經，甚至1年來1次，很可能就是有PCOS的體質。

有這種體質的人可能合併有青春痘、過多體毛，檢查會發現雄性荷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PCOS無法順暢排卵而不孕。

他指出，治療PCOS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，但根本改善體質，則考慮補充維他命D。

根據最新的研究，補充維他命D對於PCOS的治療效果已被數個雙盲臨床試驗所證實，達到3成的效果；每天臉或手部裸露接受溫和的日曬約10~15分鐘，就可產生足夠的維他命D3，怕曬太陽者或年長者，則可以口服補充。

陳達生表示，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PCOS，並補充維他命D，以有效預防。