



多囊性卵巢症候群衛教手冊
Polycystic Ovary Syndrome
(PCOS)

國立成功大學臨床藥學研究所
國立成功大學醫學院附設醫院藥劑部
國立成功大學醫學院附設醫院婦產部



目錄

一、什麼是多囊性卵巢症候群？ 為什麼我會有多囊性卵巢症候群？.....	3
二、多囊性卵巢症候群的臨床症狀與未來可能的併發症....	4
三、為什麼我要喝糖水檢測(口服葡萄糖耐受試驗)?	5
四、多囊性卵巢症候群的治療.....	5
五、總結.....	12

一、 什麼是多囊性卵巢症候群？為什麼我會有多囊性卵巢症候群？

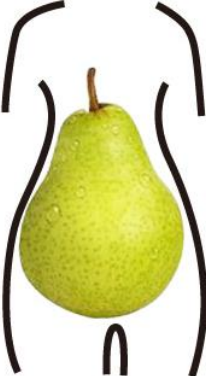
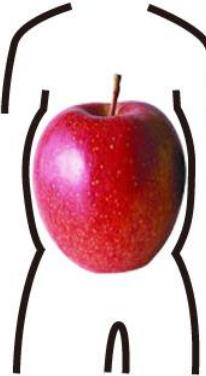
多囊性卵巢症候群最早在西元 1905 年由 Stein 和 Leventhal 提出，是生育年齡女性最常見(約 6-10%)的內分泌障礙，目前對於造成多囊性卵巢症候群的原因尚未完全清楚，不過研究指出與遺傳有關，在親屬中有糖尿病、肥胖、不孕、月經異常病史者較容易罹患多囊性卵巢症候群，通常患者的血中胰島素濃度較正常人高，是因為身體對胰島素的利用有缺陷(胰島素抗性)，故胰臟細胞會代償性分泌更多的胰島素。胰島素除了調控葡萄糖的利用，也會刺激卵巢產生雄性素，當體內胰島素過高時，會使卵泡因雄性素過高而無法成熟排卵，造成多個小濾泡累積在卵巢周圍，故稱為多囊性卵巢症候群。

診斷上依據 2003 年鹿特丹專家會議的共識，排除其他病因後(如：先天性腎上腺增生、腎上腺腫瘤、庫欣氏症候群、高泌乳素症、甲狀腺功能異常)，符合下列三項中任兩項即被診斷為多囊性卵巢症候群：

- (1) 月經次數過少或無月經
- (2) 有雄性素過高的表徵(如：多毛症、青春痘、雄性禿)或血中雄性素過高
- (3) 超音波上卵巢呈現多囊性的型態

二、 多囊性卵巢症候群的臨床症狀與未來可能的併發症

- (1) 月經不規則或無月經
- (2) 青春痘、多毛症(東方人較少見)和雄性禿(掉髮)
- (3) 黑色棘皮病(在脖子、腋下、胯下或有皺摺的皮膚處，呈現過度色素化的現象)
- (4) 肥胖(身體質量指數 $BMI = \text{體重(kg)}/\text{身高(m}^2) \geq 27$)
 蘋果型肥胖會加重原有的症狀，使雄性素過高與糖類代謝異常情形惡化

一般女性：梨子型肥胖	PCOS 女性：蘋果型肥胖
	
<p>脂肪集中腹、臀、大腿等下肢 腰圍/臀圍 ≤ 0.8</p>	<p>脂肪聚集腹腔和內臟，身體中央肥胖 腰圍/臀圍 > 0.8</p>

- (5) 不孕與流產風險較高
- (6) 未來得到代謝相關疾病(如：糖尿病、高血壓、高血脂等)及子宮內膜癌的風險較高
- (7) 情緒(憂鬱、焦慮等)與生活品質受影響

三、 為什麼我要喝糖水檢測(口服葡萄糖耐受試驗)?

初診時醫師請您喝 75 公克的糖水，並於 2 小時後檢測葡萄糖和胰島素濃度，是為了檢測您是否有胰島素抗性及糖尿病的問題。通常三至六個月後，醫師會再請您進行一次試驗，是為了瞭解您在自我生活型態調整或接受藥物治療後，胰島素抗性是否獲得改善。

四、 多囊性卵巢症候群的治療

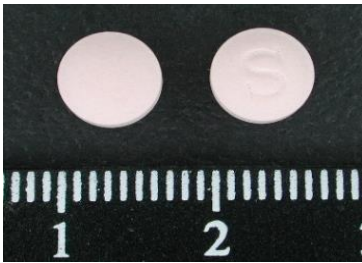
生活型態調整：

藉由飲食控制和規律運動，經適當減重 5-10% 後，可以改善排卵異常、恢復月經週期，降低胰島素抗性。

藥物治療：


A. 目前無懷孕意願：

(1) Conjugated Estrogen 伊使蒙膜衣錠

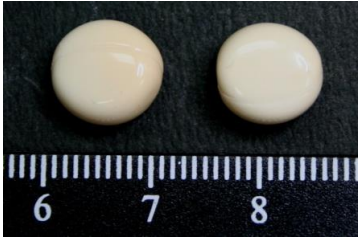
藥品類別	荷爾蒙類輔助治療劑 (結合型雌激素)
藥品外觀	淡粉紅色凸圓錠劑，有 S 字元 

服用方法	早晚各一顆，使用 5 天 (實際情形依個別狀況有所不同)
作用	用於荷爾蒙不平衡官能異常性子宮出血
常見副作用	乳房脹痛、腳及下肢水腫、月經出血量改變、胃痛、噁心

(2) Medroxyprogesterone 普維拉錠

藥品類別	荷爾蒙類輔助治療劑 (黃體素)
藥品外觀	白色六角形錠劑，一面有 PROVERA 5 字元 
服用方法	早晚各一顆，使用 5 天 (實際情形依個別狀況有所不同)
作用	用於續發性停經、經痛或因荷爾蒙不平衡造成的子宮異常出血
常見副作用	月經出血量改變、水腫、頭暈、情緒改變、皮膚疹

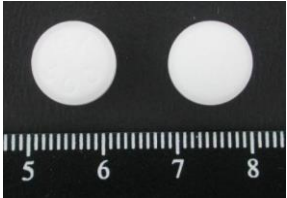
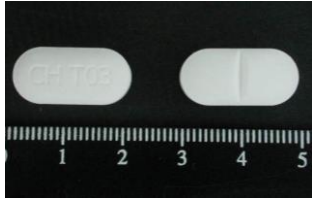
(3) Micronized Progesterone 優潔通膠囊

藥品類別	荷爾蒙類輔助治療劑 (黃體素)
藥品外觀	乳白色球形軟膠囊 
服用方法	早晚各服用一顆
作用	<ul style="list-style-type: none">➤ 婦科：用於黃體激素不足造成的經痛、經期不規則、無月經症及荷爾蒙失調造成的子宮不正常出血。此外，和雌性素併用可降低子宮內膜癌的危險。➤ 懷孕(產科):預防黃體期障礙造成習慣性流產
常見副作用	<ul style="list-style-type: none">➤ 乳房脹痛、頭痛、煩躁不安、腹痛、噁心➤ 嗜睡、暈眩：通常發生在劑量太高時，在降低黃體素劑量或提高雌激素劑量後，副作用會自動消失，不影響療效➤ 陰道疼痛：經陰道給藥時，因藥品中含有黃豆卵磷脂和花生油而可能出現局部刺激反應

(4) Cyproterone / Ethinylestradiol 黛麗安糖衣錠

藥品類別	荷爾蒙類輔助治療劑 (避孕藥)
藥品外觀	米黃色錠劑，黛麗安為 21 粒盒裝藥品 
服用方法	➤ 請於月經週期第三天開始服用第一顆藥錠，整包藥物服完後有七天的停藥期，通常在停藥後二至三天會有月經產生，待七天停藥期結束後再開始服用下一包新的藥品(即使月經週期仍繼續服用)。
作用	➤ 黛麗安藉由減少血液中雄性素的濃度，治療中至重度青春痘或有多毛症的育齡婦女。 另外，可調整月經週期。
常見副作用	➤ 可能會有乳房脹痛、經痛、頭痛的情形，較常發生在開始服用的最初數月，通常會隨著時間而減輕。

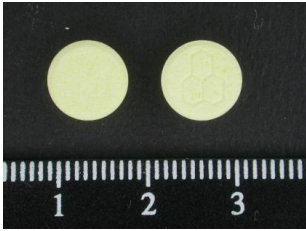
(5) Metformin 庫魯化錠/ Metformin XR 驅糖樂持續錠

藥品名稱	Metformin 庫魯化錠	Metformin XR 驅糖樂持續錠 (不可磨粉或嚼碎)						
藥品類別	胰島素增敏劑							
藥品外觀	白色圓形錠劑 	白色凸長圓形錠劑 						
服用方法	<p>➤ 要怎麼吃?</p> <p>醫師會根據您的體重和胰島素抗性的程度來處方藥品，通常是一天兩次至三次，每次一顆，為了減少胃腸不適的副作用，會請您逐漸增加劑量，假設您被處方一天三次，每次一顆：</p> <table border="1" data-bbox="344 976 992 1228"> <tr> <td data-bbox="344 976 483 1034">第 1 週</td> <td data-bbox="483 976 992 1034">每天一次，每次<u>早餐</u>後口服一顆</td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 1034 483 1129">第 2 週</td> <td data-bbox="483 1034 992 1129">每天二次，每次<u>早、晚餐</u>後各口服一顆</td> </tr> <tr> <td data-bbox="344 1129 483 1228">第 3 週</td> <td data-bbox="483 1129 992 1228">每天三次，每次<u>早、午、晚餐</u>後各口服一顆</td> </tr> </table> <p>實際使用依個別狀況而有差異，請依照醫師、藥師指示使用！</p>		第 1 週	每天一次，每次 <u>早餐</u> 後口服一顆	第 2 週	每天二次，每次 <u>早、晚餐</u> 後各口服一顆	第 3 週	每天三次，每次 <u>早、午、晚餐</u> 後各口服一顆
第 1 週	每天一次，每次 <u>早餐</u> 後口服一顆							
第 2 週	每天二次，每次 <u>早、晚餐</u> 後各口服一顆							
第 3 週	每天三次，每次 <u>早、午、晚餐</u> 後各口服一顆							

作用	<p>➤ 庫魯化錠可以增加胰島素的敏感性，降低血中胰島素的濃度，70%女性使用後可以恢復月經週期和排卵功能、改善因胰島素過高而導致高雄性素和多毛症的問題、降低低密度脂蛋白膽固醇。</p>
常見副作用	<p>➤ 胃腸不適(腹瀉)、食慾減退、體重減輕、噁心嘔吐；一般持續服藥一段時間後，症狀會逐漸減緩。</p> <p>➤ 醫師會請您在使用一個月時回門診評估，若您無法忍受庫魯化錠的副作用，可以改使用驅糖樂持續錠(主成分和庫魯化錠相同，劑型設計不同)，多數患者換成驅糖樂持續錠後可改善副作用。</p>
相關問答	<p>➤ 什麼時候可以停藥？</p> <p>(1) 若您無懷孕意願：待月經週期規律三次後，可以考慮停藥。</p> <p>(2) 若您目前想要懷孕：使用至懷孕且測量到胎兒心跳後才停藥，降低流產的危險。</p> <p>➤ 會不會造成低血糖？</p> <p>庫魯化錠可延緩腸道內的葡萄糖吸收、抑制醣質增生和肝醣分解，降低肝臟內的葡萄糖生成；但不會刺激胰島素的分泌，對血糖正常患者不會造成低血糖。</p>

B. 目前打算懷孕：

除了使用庫魯化錠外，還會搭配使用 **Clomiphene 喜妊錠**

藥品類別	誘導排卵
藥品外觀	淡黃色錠劑 
服用方法	<ul style="list-style-type: none">➤ 第一治療期：自月經來第五天開始服藥，每天一顆，連服五天。➤ 第二治療期：前次服用後未達排卵，應於下次月經來後第五天再次服藥，每天二顆，連服五天。(實際使用依個別狀況而有差異，請依照醫師指示使用)
作用	<ul style="list-style-type: none">➤ 誘導排卵，促進腦下垂體分泌FSH(促濾泡成熟激素)和LH(促黃體生成素)，使濾泡成熟及排卵，增加受孕機會。
常見副作用	<ul style="list-style-type: none">➤ 下腹疼痛、皮疹、食慾減退、情緒不穩、複視、噁心、嘔吐、頭痛➤ 服用此藥可能產生多胎懷孕，請與醫師討論

其他治療方式(請與醫師討論)：

A. 腹腔鏡手術

B. 試管嬰兒

五、 總結

多囊性卵巢症候群是生育年齡女性最常見的內分泌障礙，未來有較高的風險得到糖尿病等代謝疾病，治療上最重要的是改善生活作息(飲食控制和規律運動)和放鬆心情，必要時搭配藥物治療，幾乎都能有效治療相關症狀。

希望藉由這本衛教手冊，讓育齡女性對多囊性卵巢症候群有更多認識，除了能更加了解自己的生理問題，並透過這些知識尋求協助、找出最適合自己的治療方式，以獲得良好的生活品質。

手冊名稱：多囊性卵巢症候群衛教手冊

編著：陳珮綺

審定：戴淑華、吳孟興

發行所：國立成功大學臨床藥學研究所

國立成功大學附設醫院藥劑部

國立成功大學醫學院附設醫院婦產部

地址：台南市大學路1號、台南市勝利路138號

電話：(06)2353535#3665

傳真：(06)2766628

中華民國一百零四年一月 初版