



多囊性卵巢綜合癥： 青少年須知

PCOS: What Teens Need to Know

甚麼是多囊性卵巢綜合癥？

What is PCOS?

多囊性卵巢綜合癥 [polycystic ovary syndrome (PCOS)] 普遍常見於少女和婦女。當激素失調時便引起多囊性卵巢綜合癥。除了雌激素 (女性主要激素)，婦女亦會產生少量睪丸激素 (男性主要激素)。多囊性卵巢綜合癥就是少女和婦女產生過多睪丸素。

妳知道嗎？ Did you know?

雖然多囊性卵巢綜合癥是不可『治療』，但適當的治療可助減輕癥狀並使激素回復平衡。

多囊性卵巢綜合癥的成因是甚麼？

What causes PCOS?

醫學界仍未確知多囊性卵巢綜合癥的成因。對大部份婦女，很可能是綜合了多個因素造成，包括承傳了妳家庭的遺傳基因。例如，多囊性卵巢綜合癥的婦女其母親或姊妹都多數有同樣的綜合癥。

多囊性卵巢綜合癥有甚麼跡象和癥狀？

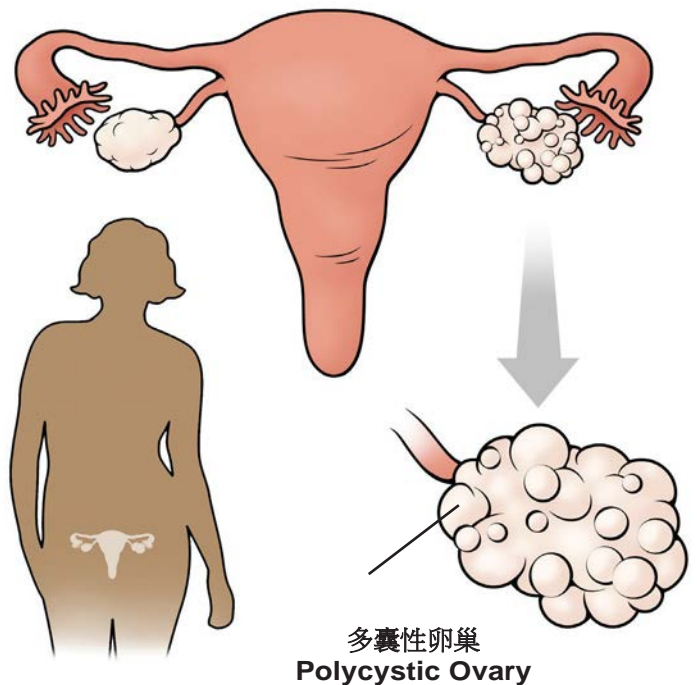
What are the signs and symptoms of PCOS?

跡象和癥狀包括有

- 月經紊亂，即一個月內有超過一次來月經或每隔幾個月才一次，或從沒有來月經。
- 月經流量非常多或非常少。

- 臉上、胸部、背部、手上、上臂和大腿、或乳頭周圍長出不想要的毛髮。
- 粉刺
- 頭髮稀薄
- 頸、腋下或乳房之間出現深色而厚的皮膚斑。
- 體重出現問題。

多囊性卵巢綜合癥的少女和婦女患 2 型糖尿病、高血壓和 / 或高膽固醇的風險較高。



醫生如何檢查多囊性卵巢綜合癥？

How does a doctor check for PCOS?

醫生會給你進行身體檢查，然後提問有關你健康、藥物和月經週期等情況。醫生亦需要知道你的家庭史中是否有多囊性卵巢綜合癥(母親、姨或姐妹)。身體檢查時，醫生會量血壓、身高和體重；亦會檢視身體毛髮生長狀況和是否有深色的皮膚斑。

醫生可能安排驗血來檢查激素水平、血糖或膽固醇。有時，醫生可能進行骨盆婦科檢查或安排卵巢和子宮超聲波(影像)掃描；這掃描影像可顯示出是否有卵巢囊腫，即是充滿液體的濾泡，凝聚在卵巢內或表面。醫生要確認沒有造成月經失調或激素水平轉變的其它原因。

怎樣治療多囊性卵巢綜合癥？

What's the treatment for PCOS?

治療包括一種或多種以下方法：

- 改變生活模式，例如減少含糖飲品和高熱量甜點以控制體重、每天運動，和避免吸煙。
- 註冊營養師輔導來助你選擇健康食品並在有需要時減重。
- 含雌激素和孕酮(或只含孕酮)的藥物，例如避孕丸、陰道環或皮膚貼；幫助身體善用胰島素的藥物，例如糖尿病前期或糖尿病使用的 metformin (甲福明)；以及 / 或治粉刺藥物。
- 消除不想要的體毛和臉毛，例如漂洗除、蠟除、藥除、剃除、電除或激光等療程。

多囊性卵巢綜合癥會影響將來生育嗎？ Will PCOS affect whether I can have a baby in the future?

多囊性卵巢綜合癥可能會也可能不會影響生育。到時，醫生會助你應對所出現的生育問題。

如何應對多囊性卵巢綜合癥？

What can I do to cope with PCOS?

第一步是見熟悉多囊性卵巢綜合癥的醫生。選擇一位激素專科醫生(內分泌專科醫生)或婦女健康專科醫生(婦科醫生或家庭科醫生)。溫馨提示，愈早查找治療多囊性卵巢綜合癥，便能愈早減低風險罹患相關的健康毛病例如糖尿病。

醫生會助你設法改善對儀容的觀感。例如，你可向醫生提問有關不想要臉毛最好的消除方法。如你感覺擔憂或沮喪，可詢問父母或醫生可以去哪裏得到輔導。也可參加支援小組，與有同樣多囊性卵巢綜合癥者傾談。勇敢尋求輔導遠比默默強忍為好。

向醫生提問 Questions to ask your doctor

- 我有多囊性卵巢綜合癥嗎？
- 我可以有甚麼治療的選擇？
- 每一種的治療選擇有甚麼風險和好處？
- 治療期需要多久？
- 我有需要見內分泌專科醫生嗎？
- 我有需要見註冊營養師嗎？

資源 Resources

- Find-an-Endocrinologist (找尋內分泌科專科醫生)：www.hormone.org/contact-a-health-professional/find-an-endocrinologist 或撥電 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Hormone Health Network information about PCOS (有關多囊性卵巢綜合癥的激素健康網絡資訊)：www.hormone.org/diseases-and-conditions/womens-health/polycystic-ovary-syndrome
- Find a registered dietitian (Academy of Nutrition and Dietetics) [找尋註冊營養師(營養與飲食學會)]: www.eatright.org/programs/rdfinder/
- PCOS Foundation (多囊性卵巢綜合癥基金會)：<http://pcosfoundation.org/index.php>
- WomensHealth.gov information about PCOS (有關多囊性卵巢綜合癥婦女健康的官方資訊): <http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/polycystic-ovary-syndrome.pdf>
- MedlinePlus (National Institutes of Health) information about PCOS [MedlinePlus (全國健康學會) 多囊性卵巢綜合癥的有關資訊]: www.nlm.nih.gov/medlineplus/polycysticovarysyndrome.html
- TeensHealth (Nemours Foundation) information about PCOS [TeensHealth (Nemours Foundation) 多囊性卵巢綜合癥的有關資訊]: http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/pcos.html

編輯 EDITORS

Micol Rothman, MD
Dorothy Shulman, MD
Musa Zamah, MD, PhD

September 2013

Chinese Business Plan Project 2015

激素健康網絡根據內分泌學會 Endocrine Society (www.endocrine.org) 最先進的臨床及科學知識提供免費網上資訊。該網絡的宗旨在提推助病人對自己的健康護理從認知提升至積極參與，從被動到主動。本單張備有西班牙文版，可見於：
www.hormone.org/audiences/pacientes-y-cuidadores.

PCOS: What Teens Need to Know Fact Sheet



www.hormone.org

Translated by: SFO LCS Translation-Services@KAIPERM

KAISER PERMANENTE. 豐盛人生