

浅谈多囊卵巢综合征用药的方法

□黎月坤

多囊卵巢综合征(Polycystic Ovary Syndrome, 简称 PCOS)是一种常见的女性生殖内分泌代谢性疾病,主要影响育龄期女性。其临床表现多样,包括月经紊乱、不孕、多毛、痤疮、肥胖等,并可能伴随胰岛素抵抗、血脂异常及心血管疾病风险增加。

PCOS的发病机制复杂,涉及遗传、环境及生活方式等多种因素。在治疗 PCOS 的过程中,二甲双胍作为一种常用的降糖药物,因其对胰岛素抵抗及代谢异常的改善作用,逐渐被应用于 PCOS 的辅助治疗中,并取得了显著效果。

本文将详细介绍二甲双胍在 PCOS 治疗中的应用及其用药小贴士。

一、二甲双胍的药理作用

二甲双胍属于双胍类降糖药,主要通过以下机制发挥作用:

- 改善胰岛素抵抗:**二甲双胍能够增加外周组织(如骨骼肌、脂肪组织)对葡萄糖的摄取和利用,减少肝脏葡萄糖的输出,从而降低血糖水平,并改善胰岛素抵抗状态。
- 调节糖代谢:**通过抑制肝糖原生和减少胃肠道对葡萄糖的吸收,二甲双胍能够进

一步改善糖代谢,减少高血糖对身体的损害。

3. 减重作用:二甲双胍还具有抑制食欲和促进代谢的作用,有助于减轻体重,这对于肥胖型 PCOS 患者尤为重要。

4. 调节激素水平:二甲双胍可以通过调节雌激素和孕激素水平,改善月经周期,减少月经失调,并促进卵巢排卵功能的恢复。

二、二甲双胍在 PCOS 治疗中的应用

1. 改善代谢水平:PCOS 患者常伴有胰岛素抵抗和代谢异常,二甲双胍的应用能够显著改善这些状况,有助于控制血糖和血脂水平,降低心血管疾病风险。

2. 减轻体重:对于肥胖型 PCOS 患者,二甲双胍的减重作用尤为显著。体重的减轻不仅能改善胰岛素抵抗,还能减少因肥胖引起的相关并发症,如糖尿病、高血压等。

3. 调节月经周期:二甲双胍能够调节雌激素和孕激素水平,改善月经周期,减少月经失调,从而提高患者的生活质量。

4. 促进排卵:通过抑制雄激素的合成,降低体内雄激素水平,二甲双胍能够改善卵巢的排卵功能,提高患者的受孕机会。

三、二甲双胍的用药小贴士

1. 遵医嘱用药:二甲双胍的使用应在医生的指导下进行,患者应严格遵医嘱用药,避免自行调整剂量或停药。

2. 监测血糖和胰岛素水平:在使用二甲双胍期间,患者应定期监测血糖和胰岛素水平,以确保药物的有效性和安全性。

3. 注意不良反应:二甲双胍的常见不良反应包括恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。如出现严重不良反应,应及时向医生反馈,以便调整用药方案。

4. 控制饮食和运动:二甲双胍虽然具有减重作用,但患者仍需注意饮食控制和适量运动,以维持健康的体重和生活方式。

5. 定期复查:PCOS 患者应定期复查内分泌激素、血糖、血脂等指标,以及肝肾功能等,以评估治疗效果和监测病情变化。

6. 备孕期间的注意事项:对于有生育要求的 PCOS 患者,在备孕期间应继续使用二甲双胍,直至怀孕。同时,应密切监测激素水平,确保激素水平恢复到正常情况,以提高受孕机会和降低流产风险。

四、二甲双胍与其他治疗方法的联合应用

PCOS 的治疗需要综合考虑患者的具体

情况,制定个性化的治疗方案。除了药物治疗外,还包括生活方式调整、心理疏导等多方面的干预措施。二甲双胍可以与其他药物(如短效避孕药、达英-35 等)联合使用,以增强治疗效果。同时,患者还应注重饮食调整、适量运动、控制体重等方面,以全面改善病情。

五、结语

二甲双胍作为一种常用的降糖药物,在 PCOS 的治疗中发挥着重要作用。其通过改善胰岛素抵抗、调节糖代谢、减轻体重、调节月经周期和促进排卵等多方面的作用,为 PCOS 患者提供了有效的治疗方案。然而,二甲双胍的使用也应在医生的指导下进行,患者应严格遵医嘱用药,并注意监测身体反应和定期复查。通过综合治疗和生活方式的调整,PCOS 患者可以改善病情,提高生活质量,实现健康生育的目标。

希望本文能够为 PCOS 患者提供有益的参考和指导,帮助大家更好地了解二甲双胍在 PCOS 治疗中的应用及其用药小贴士。同时,也呼吁广大女性关注自身健康,定期进行妇科检查,及时发现并治疗 PCOS 等妇科疾病。

(作者单位:广西省贵港市覃塘区人民医院)

胃肠外科手术患者的运动康复秘籍

□赵旭升

胃肠外科手术后的康复过程对患者来说至关重要,合理的运动康复不仅可以促进身体功能的恢复,还能有效预防术后并发症。以下是一份详细的运动康复秘籍,希望能帮助患者更好地应对术后生活。

1. 早期床上活动

术后初期,患者应在医护人员的指导下进行床上活动。这包括每 1-2 小时翻身一次,以促进肠蠕动和预防压疮。清醒患者可以做踝泵运动,以及双手握拳运动,这些简单的运动有助于促进血液循环,减少下肢静脉血栓的风险。

2. 坐位与站立训练

术后第一天,患者可以尝试将床头抬高 15-30°,慢慢适应坐位。坐起后,双腿自然垂

于床边,静坐 2-3 分钟,观察是否有头晕、目眩等不适症状。如果感觉良好,可以尝试将双脚放在地上,双手扶着床边或其他支撑物,缓慢站起。站立后先不要急于行走,原地站立片刻,确保身体平衡和稳定。

3. 下床活动

下床活动是促进术后康复的关键步骤。起初,患者可以在床边扶着床沿走动,之后可在家属的陪同下在病房的走廊里来回走动。活动时应循序渐进,量力而行,避免过度劳累。行走时小心谨慎,逐渐增加活动范围和活动强度。

4. 胃肠功能恢复锻炼

术后早期活动可以有效地促进胃肠功能的恢复,加速肠蠕动,减少肠粘连的风险。患

者可以通过下床活动、使用开塞露等方式促进排气和排便。胃肠道功能的恢复是患者能够逐步过渡到正常饮食的关键。

5. 膀胱功能锻炼

胃肠手术后通常会留置导尿管,术后导尿管常规停留至 2-3 天再拔出。但下腹部手术尤其是直肠手术后需进行膀胱功能锻炼后才能拔除,一般需要 7 天左右。术后三天起,患者应通过间断夹闭与开放导尿管进行膀胱功能的锻炼,以顺利排出小便。

6. 老年患者的特殊护理

老年患者由于身体机能下降,术后康复过程可能更为复杂。家属和医护人员应协助患者多翻身拍背,鼓励和帮助患者咳嗽排痰,预防肺部感染。对于长时间卧床导致的腰酸

背痛,下床活动和伸展四肢可以减轻症状。

7. 心理调适与家属支持

术后患者可能面临心理压力,如焦虑、抑郁等。家属和医护人员应关注患者心理状况,给予心理支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。家属在患者面前要保持乐观的态度,积极为患者术后康复创造有利条件。

结语

胃肠外科手术后的运动康复是一个系统的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学的康复锻炼,患者能够更快地恢复身体功能,提高生活质量。希望这份运动康复秘籍能为患者的康复之路提供帮助。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

胰腺炎的预防与控制

□黎竹宝

胰腺炎作为一种常见的消化系统疾病,其发病率逐年上升,严重威胁着人们的健康。胰腺炎分为急性胰腺炎和慢性胰腺炎,其中急性胰腺炎发病急骤,病情严重,甚至可能危及生命。本文将从胰腺炎的病因、症状、预防及控制等方面进行详细阐述,旨在提高公众对胰腺炎的认识,加强预防和控制措施。

一、胰腺炎的病因

胰腺炎的发生往往与多种因素密切相关,主要包括以下几类:

- 胆道疾病:**胆道结石是引起胰腺炎最常见的原因之一。结石可阻塞胰管,导致胰液引流不畅,从而引发胰腺炎。
- 饮酒:**长期大量饮酒会直接损伤胰腺细胞,使胰腺分泌功能紊乱,进而诱发胰腺炎。
- 高脂血症:**高甘油三酯血症会导致血液黏稠度增加,影响胰腺的微循环,从而引发胰腺炎。
- 饮食因素:**暴饮暴食、摄入过多油腻食物、高糖食物等,均可增加胰腺负担,诱发胰腺炎。
- 药物因素:**某些药物如磺胺类、糖皮质激素、噻唑酮类等,可能影响胰腺的分泌功能,诱发胰腺炎。
- 感染及全身炎症反应:**如急性流行性

腮腺炎、甲型流感等感染,以及全身炎症反应,也可能引起胰腺炎。

7. 其他因素:如外伤、手术、遗传等,也可能导致胰腺炎的发生。

二、胰腺炎的症状

胰腺炎的症状因人而异,但一般包括以下几个方面:

- 腹痛:**急性胰腺炎的首发症状多为急性腹痛,疼痛常位于中左上腹部,并可向腰背部放射,进食后疼痛加剧。
- 恶心和呕吐:**多数患者在起病时即出现恶心、呕吐症状,呕吐物多为胃内容物,有时可为褐色液体。
- 发热:**继发细菌感染时,患者常出现发热症状,可持续数天。
- 其他症状:**包括腹胀、脂肪泻、血糖升高等。重症胰腺炎患者还可能出现低血压、休克、呼吸困难、少尿或无尿等急性多器官功能障碍及衰竭的相关症状。

三、胰腺炎的预防

针对胰腺炎的预防措施,应主要从病因入手,采取综合措施降低发病风险。

- 治疗胆道疾病:**胆道结石是引起胰腺炎的重要原因之一,因此,对于有胆道结石的患者,应尽早进行治疗,包括手术取石、碎石等,以解除梗阻,预防胰腺炎的发生。

2. 戒酒:酒精是胰腺炎的危险因素之一,长期大量饮酒会损伤胰腺细胞,降低胰腺的抗感染能力,增加胰腺炎的发病风险。因此,应倡导健康饮酒,避免酗酒。

3. 调整饮食结构:减少油腻、辛辣、刺激性食物摄入,如炸鸡、烧烤等,多食用清淡、易消化的食物,如小米粥、鸡蛋羹等。同时,注意控制血脂,避免高脂血症的发生。

4. 避免暴饮暴食:暴饮暴食会导致胃肠功能紊乱,使胰腺在短时间内分泌大量胰液,增加胰管压力,诱发胰腺炎。因此,应保持饮食规律,避免暴饮暴食。

5. 定期体检:定期进行胰腺功能的检查,有助于及时发现胰腺问题并采取相应的预防措施。同时,对于有高脂血症、糖尿病等潜在疾病的患者,应积极治疗,以降低胰腺炎的发病风险。

6. 保持良好的生活习惯:保持规律的作息,避免过度劳累和情绪波动。适当进行体育锻炼,如瑜伽、跑步、游泳等,有助于增强机体的抗病能力。

四、胰腺炎的控制

对于已经发生胰腺炎的患者,应及时进行诊断和治疗,以控制病情的进展。

- 一般治疗:**包括禁食、胃肠减压、补液等,以减轻胰腺负担,纠正水电解质紊乱和酸

碱平衡失调。

2. 药物治疗:根据病情选用合适的药物进行治疗,如非甾体抗炎药、抗生素、抑酸药等。对于高脂血症性胰腺炎患者,还应给予降脂治疗。

3. 手术治疗:对于病情严重、药物治疗无效的患者,可考虑进行手术治疗。手术方式包括胰腺切除术、胰管引流术等。

4. 康复治疗:胰腺炎患者在康复期应注意饮食调理和营养支持,避免食用刺激性食物和油腻食物,多吃富含维生素和优质蛋白的食物。同时,保持良好的心态和作息习惯,有助于身体的恢复。

五、结语

胰腺炎作为一种常见的消化系统疾病,其发生与多种因素密切相关。为了预防和控制胰腺炎的发生和发展,我们应从病因入手,采取综合措施降低发病风险。对于有胆道结石、高脂血症等潜在疾病的患者,应积极治疗;同时保持健康的生活习惯和饮食习惯;定期进行体检和胰腺功能的检查;一旦发现胰腺炎的症状应及时就医进行诊断和治疗。通过这些措施的实施我们可以有效降低胰腺炎的发病率和死亡率提高人们的生活质量。

(作者单位:广西壮族自治区百色市人民医院)