

多囊卵巢综合征的常见治疗与管理策略

□韦江平

高多囊卵巢综合征(PCOS),作为女性最常见的内分泌疾病之一,几乎影响了全球10%左右的育龄女性。多囊卵巢综合征的病因复杂,涉及内分泌失调、代谢异常等多个方面,甚至可能影响到女性的日常生活、健康状况及生育能力。今天,我们就来揭开这个“内分泌捣蛋鬼”的神秘面纱,了解它如何潜伏在身体里并带来一系列的症狀,又该如何有效应对。

一、什么是多囊卵巢综合征?

多囊卵巢综合征最显著的特征之一就是卵巢表面出现多个小囊泡。这些囊泡是由于卵巢内的卵泡发育不完全而形成的。然而,除了卵巢外,这个疾病还牵涉到激素水平的紊乱,影响女性体内的激素平衡,特别是雌激素、孕激素和雄激素的比例。虽然多囊卵巢综合征的具体病因尚不完全明确,但可以确定的是,它会导致女性体内的激素失调,进而引发月经不规律、排卵障碍、体重增加、皮肤问题等一系列症狀。

二、多囊卵巢综合征的症状有哪些?

1、月经不规律或闭经:多囊卵巢综合征最常见的症狀之一就是月经周期不规律。由于卵巢中的卵泡未能正常成熟和排卵,女性的月经可能会非常不规律,甚至完全停经。有

些女性可能几个月才来一次月经,而有些则会经历持续的月经不规律现象。

2、不孕不育:由于排卵障碍,PCOS患者通常面临较高的不孕风险。排卵不规律或者根本不排卵,都会直接影响女性的怀孕机会。而且,由于排卵问题,女性可能在尝试怀孕时感到困难,甚至需要借助药物或其他治疗方式来调节排卵。

3、体重增加与代谢问题:多囊卵巢综合征常常与胰岛素抵抗有关,这意味着身体在使用胰岛素方面存在问题,导致血糖水平不稳定。随着胰岛素的作用不完全,体内的脂肪容易堆积,许多女性会出现体重增加、肥胖甚至腹部脂肪增多的情况。这种代谢异常不仅增加了女性的健康风险,还可能进一步加剧多囊卵巢综合征的症狀。

4、皮肤问题:由于雄激素水平的升高,很多多囊卵巢综合征患者会面临皮肤问题。例如,容易长痘痘,尤其是脸部、胸部和背部,毛发增多(例如面部或胸部出现“胡须”)等。这些症狀往往让女性感到自信心受损,进而影响生活质量。

5、头发稀疏或脱发:雄激素水平过高还可能致头发变薄,尤其是在头顶或额头附近,形成所谓的“男性型脱发”。这一现

象在PCOS患者中较为常见,给女性带来更多的困扰。

三、多囊卵巢综合征的原因是什么?

1、遗传因素:多囊卵巢综合征常常具有家族性。若母亲或姐妹曾患有PCOS,那么其他女性成员患病风险也会增加。虽然具体的遗传机制尚不完全清楚,但一些基因可能与卵巢功能和激素水平调控有关,可能在一定程度上促进PCOS的发展。

2、胰岛素抵抗:大多数PCOS患者伴有一定程度的胰岛素抵抗,意味着身体的细胞对胰岛素的反应不敏感,导致胰岛素水平升高。为了弥补这一不足,胰腺会分泌更多的胰岛素,这不仅会导致体重增加,还会加剧卵巢中雄激素的分泌,进一步影响卵巢的正常功能。

3、激素失衡:激素水平的失衡是PCOS的核心病理之一。正常情况下,女性体内的激素水平保持在一定平衡状态,促进卵泡的成熟和排卵。然而,PCOS患者体内的雄激素水平较高,这会干扰卵泡的正常发育,导致卵泡无法释放成熟卵子,从而影响排卵。

四、多囊卵巢综合征的治疗与管理

1、药物治疗:对于月经不规律和排

障碍的女性,医生可能会开具激素类药物,如口服避孕药,帮助调节激素水平,恢复月经周期。此外,对于有不孕问题的女性,医生可能会推荐排卵药物,如克罗米芬(Clomid),帮助促进排卵。

2、体重管理与运动:体重增加和胰岛素抵抗是PCOS的重要特征。健康的饮食和定期的运动有助于改善胰岛素的敏感性,帮助控制体重。减重不仅能缓解代谢紊乱,还可能使月经周期恢复正常,提高怀孕的机会。

3、皮肤护理:对于有痘痘或毛发增多等皮肤问题的女性,医生可能会推荐一些药物或治疗方式,如使用抗雄激素药物(如螺内酯)来减少皮肤上的不良症狀,并使用适合的护肤产品。

多囊卵巢综合征是一个复杂的内分泌疾病,但并非无法应对。通过合理的治疗、健康的生活方式以及心理上的支持,女性可以有效管理这一疾病,减少其带来的不适与困扰。女性朋友应当关注自身的健康变化,定期进行体检,并在医生的指导下采取适当的治疗措施。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)

无痕腔镜甲状腺手术的优势及操作过程

□张小霞

随着人们生活压力增大、不良的生活习惯以及检查手段提高等因素,甲状腺疾病发病率近年来逐渐上升。据权威数据统计,甲状腺结节的发病率可高达20%~67%。更为严峻的是,自2000年以来,我国女性甲状腺癌的发病率增长了惊人的20倍,其发病率从第七位跃升至第三位,成为中国女性面临的第三大常见癌症。

在甲状腺疾病的治疗中,手术治疗占据着举足轻重的地位。目前,针对甲状腺癌的手术治疗方式主要包括传统开放甲状腺手术、腔镜辅助甲状腺手术以及全腔镜甲状腺手术。但随着生活水平的不断提高,人们对微创治疗和美容效果的追求也愈发强烈。在此背景下,腔镜甲状腺手术凭借其创伤小、恢复快、美容效果佳到“无痕”的效果等优势,逐渐成为众多患者的优选。今天,我们将带你了解一种新型的腔镜甲状腺手术——经颈入路,让你了解这项手术如何将“无痕”理念带入到甲状腺治疗中。

一、什么是经颈入路腔镜甲状腺手术?

经颈入路腔镜甲状腺手术是一种通过下巴(颈部)区域进行的内窥镜手术方式。这种手术方式的最大亮点就是切口隐蔽,通过仅在下巴部位留下一个微小切口,利

用腔镜技术进行甲状腺的切除或修复,避免了传统手术中在颈部留下4到6厘米的切口的明显疤痕严重影响颈部的美观,给部分患者心理上造成了极大的压力。即使戴项链也难以遮掩,有的患者因此长期穿高领衣服,带围巾遮掩等。因此,这种手术特别适合注重外貌或不希望在颈部留下痕迹的患者。

二、经颈入路腔镜甲状腺手术的优势

1、美容效果好:经颈入路腔镜甲状腺手术最大的优势就是切口的位置。传统手术的切口一般位于颈部,尽管医生会尽量将其藏在皱褶中,但对于一些年轻人或对外观要求较高的患者来说,这些疤痕可能还是难以避免。而经颈入路通过下巴部位的微小切口进行操作,切口位置几乎不会被察觉,手术后几乎没有明显疤痕,极大地满足了患者对美观的需求。

2、创伤小、恢复快:腔镜甲状腺手术本质上是一种微创手术。由于手术过程中不需要大面积的切开,组织的损伤较小,患者在术后的恢复时间大大缩短。通常情况下,患者术后第二天就可以下床活动,三至五天内就能恢复到日常生活水平,减少了长期休养的烦恼。相比传统手术需要的数周恢复时间,经颈入路腔镜手术让患者在短

时间内恢复正常工作和生活。

3、安全性高:由于手术切口较小,术中出血量少,患者术后的感染几率也相对较低。此外,腔镜技术能够通过高清摄像头精确显示甲状腺及其周围的解剖结构,使得外科医生在手术过程中能够更加精准地操作,避免伤及周围的神经和血管,大大降低了并发症的风险。

4、适应症广泛,适用于不同患者:经颈入路腔镜甲状腺手术适用于大多数需要甲状腺手术治疗的患者,尤其是患有甲状腺良性肿瘤、甲状腺结节或早期甲状腺癌的患者。这种手术方式对于大部分患者而言,都能保证治疗效果,并且由于切口小、恢复快,它的适应性非常广泛。

三、经颈入路腔镜甲状腺手术的操作过程

1、术前准备:在手术前,患者需要接受全面的检查,包括血常规、甲状腺功能检查、影像学检查等。通过这些检查,医生能够确认患者的甲状腺病变类型以及是否适合采用腔镜手术。

2、麻醉与切口:手术通常在全身麻醉下进行。患者在麻醉后,医生会在下巴部位做一个小切口,切口通常只有1到2厘米长。通过这个切口,医生将置入内窥镜和其

他微创器械。

3、腔镜操作:腔镜是一种带有高清摄像头细长管状器械,医生通过它可以看到甲状腺及周围结构的高清图像。通过这种图像,医生可以准确地判断甲状腺的位置、大小以及病变情况。在内窥镜的辅助下,医生通过微创器械将甲状腺肿瘤或病变部分进行切除。

4、术后护理与恢复:手术结束后,患者通常需要在医院观察几小时,确保没有术后并发症。术后,患者的切口将通过微小的缝合处理,恢复过程通常不需要过多的特别护理。医生会建议患者保持局部清洁,并根据个人情况进行后续的甲状腺功能监测。

总的来说,经颈入路腔镜甲状腺手术不仅为患者提供了一种更加美观、安全、恢复更快的治疗选择,还通过微创技术减少了传统手术所带来的创伤和不适。随着技术的不断发展和应用,越来越多的患者将从这一创新手术方式中受益。在选择甲状腺手术时,患者可以与医生共同讨论,选择最适合自己病情和需求的治理方法,让治理更加精准、高效,同时也能保持美丽与自信。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)

普外科常见手术类型及其适应症

□周丽

普外科,作为外科医学的一大领域,主要涉及消化系统、内分泌系统、肝胆脾胃、血管及乳腺等器官的疾病和相关手术。普外科手术不仅是许多急性和慢性病症治理的重要手段,也在挽救生命和提高患者生活质量方面发挥着不可或缺的作用。本文将通过介绍普外科常见手术类型和适应症,帮助大家更好地了解普外科手术的基础知识和常见问题。

一、常见普外科手术类型

1、阑尾切除术:阑尾切除术是普外科最常见的手术之一,通常用于急性阑尾炎的治疗。阑尾是消化系统中的一个小型附属器官,位于右下腹部。当阑尾发生炎症、感染或破裂时,若不及时治理,可能引发腹膜炎,危及生命。因此,阑尾切除术是一项常见且成熟的手术方法。该手术通常通过腹腔镜进行,创伤较小,恢复较快。

2、胆囊切除术:胆囊切除术是针对胆囊结石或胆囊炎等疾病的常见手术。胆囊是人体储存胆汁的器官,当其发生炎症或结石堵塞时,会导致腹痛、消化不良等症狀。胆囊切除术可以通过传统开腹手术或腹腔镜手术进行。腹腔镜胆囊切除术由于

切口较小,恢复较快,成为当前的主流治理方法。

3、胃肠手术:胃肠手术常见的有胃切除术、肠切除术等,主要用于治理胃肠道肿瘤、溃疡等疾病。比如胃癌患者可能需要进行部分或全胃切除,结合化疗等治理手段,来延长生存期或改善生活质量。胃肠手术的治疗效果依赖于疾病的早期诊断和手术时机,手术方式也根据患者的个体情况有所不同。

二、手术适应症

普外科的手术适应症主要根据患者的具体病情和临床表现来决定。一般而言,普外科手术适应症大致可分为急性病和慢性病两大类。以下是一些常见手术适应症:

1、急性阑尾炎:急性阑尾炎是导致阑尾切除术的主要原因之一。该病通常表现为右下腹剧烈疼痛、发热、恶心等症狀,严重时可引发阑尾破裂,导致腹膜炎,甚至危及生命。对于急性阑尾炎的患者,一旦确诊,需要尽快进行手术治疗。

2、胆囊炎与胆结石:胆囊炎和胆结石是普外科中常见的疾病,特别是在老年人中较为多见。胆结石可能引起胆绞痛、黄疸,甚

至胆囊炎,若症狀严重或出现胆囊穿孔等并发症时,需要进行胆囊切除术。胆囊炎症狀往往表现为右上腹剧痛、恶心、呕吐等。

3、胃肠道肿瘤:胃肠道肿瘤是普外科手术治疗中的另一重要部分,特别是胃癌、结肠癌等恶性肿瘤。早期胃肠道肿瘤通常没有明显症狀,但随着肿瘤的生长,患者可能出现消化不良、体重下降、贫血等症狀。一旦发现肿瘤,通常需要通过手术切除肿瘤组织,结合化疗或放疗,控制病情发展。

4、甲状腺疾病:甲状腺疾病包括甲状腺结节、甲状腺肿大、甲亢等,严重时可能影响患者的内分泌功能,并引发其他健康问题。对于一些大的甲状腺肿块或怀疑为恶性肿瘤的甲状腺病变,医生通常会建议进行手术治疗。

三、手术前后的注意事项

普外科手术虽然技术不断进步,创伤越来越小,但患者在手术前后仍需注意一些事項,以确保手术的顺利进行和恢复。

1、手术前准备:手术前,患者通常需要进行一系列的检查,包括血常规、肝肾功能检查、心电图等。医生会根据患者的身体状况来评估是否适合手术。此外,患者还需要

禁食一定时间,避免在手术中出现误吸等危险。

2、手术后的护理:手术后,患者通常会在医院中进行一段时间的观察。需要密切监测体温、呼吸、血压等生命体征,预防术后并发症。根据手术类型的不同,患者还需要进行合理的饮食调理和物理康复训练,以促进恢复。

3、术后恢复:普外科手术后的恢复期因人而异,通常需要数周到数月不等。患者需要遵循医生的指导,保持良好的生活习惯,避免剧烈活动,定期复查。对于腹部手术的患者,特别需要注意伤口护理,避免感染。

总之,普外科手术涵盖了多种常见的疾病治理手段,既有急诊手术,也有针对慢性疾病的治理方法。随着治理技术的进步,普外科手术的安全性和治理效果不断提高。了解这些常见手术类型和适应症,不仅能帮助我们在面对相关疾病时做出正确决策,也能让我们对普外科治理有更深入的了解。当然,手术并非解决所有问题的唯一方法,在医生的专业指导下,综合治理和预防措施同样重要。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)