

# 什么是多囊卵巢综合征

全媒体记者 侯利平

现实生活中,部分女性出现了多囊卵巢综合征。多囊卵巢综合征作为临床上常见的妇科疾病,在发展过程中可能会对女性健康或生育产生影响。

那么,什么是多囊卵巢综合征呢?据介绍,多囊卵巢综合征简

称PCOS,是育龄期妇女最常见的内分泌系统疾病之一。临床上,以排卵功能紊乱和高雄激素血症为主要特征,通常伴有II型糖尿病和肥胖,确切病因尚不清楚。

多囊卵巢综合征常有什么表现呢?市妇产医院医生说,该病多起病于青春期,少数在育龄期起病,育龄期的多囊卵巢综合征通常和体重增加有关。主要的临床表现如下:

**月经失调。**月经失调是多囊卵巢综合征最常见的症状,多表现为月经周期延长甚至月经稀发或闭经。

**雄激素增高。**雄激素过高可能导致身体各部位出现不同程度

多毛,阴毛浓密,可延及肛周、腹股沟,或有上唇细须、乳晕周围有长毛出现等。雄激素过高还可导致成人痤疮或严重的青春期痤疮以及脱发。

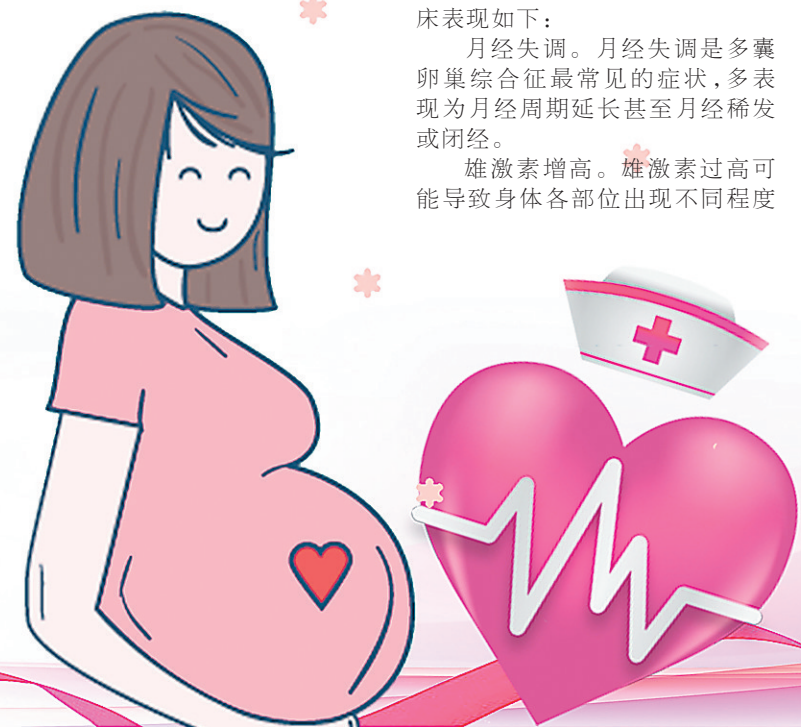
**卵巢多囊改变。**B超下可见增大的卵巢,一侧或双侧卵巢直径2mm~9mm的卵泡≥12个。

**不孕。**育龄期妇女常因排卵障碍而导致不孕。

**肥胖。**肥胖的体质指数BMI(体重kg/身高的平方米)≥25kg/m<sup>2</sup>,且常为腹型肥胖。

**黑棘皮症。**黑棘皮症是指腹股沟、颈背部和乳房下等皮肤皱褶处出现灰褐色色素沉着,呈对称性,质地柔软。

市妇产医院医生提醒,发现患有多囊卵巢综合征之后应第一时间展开治疗,通过合理的方式控制病情的发展,避免多囊卵巢综合征进一步加重,影响受孕或者给身体带来其他的危害。

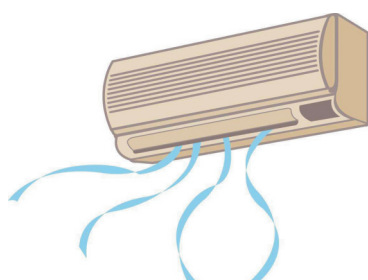


## 河大一附院内科第二党支部开展义诊活动

本报讯 全媒体记者胡海娟报道 6月9日上午,河大一附院内科第二党支部神经内科、呼吸内科、康复科的10余名党员代表及援鄂医疗队队员,利用休息时间来到航天社区开展义诊活动。

义诊现场,医护人员为居民免费进行了血糖、血压测量及心电图检查,认真聆听居民的病情陈述,仔细询问居民的生活习惯,对他们的病情进行初步筛查、诊断,耐心解答居民提出的问题,提供切实可行的治疗方案、健康指导等,将健康知识和理念送到居民家门口,受到社区居民的一致好评。

活动结束后,航天社区领导代表广大居民向援鄂医疗队的英雄致敬并送上鲜花,感谢他们不畏艰险、无私奉献,舍小家顾大家,奋战在疫情防控一线。



## 夏季容易肩膀疼——当心是空调吹出的病

全媒体记者 侯利平

近日,记者在市回民医院采访时了解到,每到夏季,因为肩膀疼而来就诊的患者会比其他季节的增多。医生说,很多患者都是由于夏季贪凉,吹空调时不注意而导致的肩周炎。

专家表示,肩周炎的主要症状是肩关节的疼痛和活动度的消失,但并不是所有的肩疼都是肩周炎。肩周炎主要的表现为肩部十分疼痛,而且是慢性且持续性的疼痛。肩周炎对气候和时间特别敏感,一般是在夜晚或者温度较低的环境中容易加重病情。

据市回民医院医生介绍,肩周炎又称肩关节周围炎,俗称“凝肩”“五十肩”,是中老年人常见的一种疾病,尤其是中老年女性。主要表现为肩关节疼痛和活动不便,严重影响患者的正常生活和工作。现代社会,肩周炎发病率日趋年轻化,尤其是长期伏案的白领人群。

专家提醒,夏季室外温度过高,室内开着空调温度又过低,要预防肩周炎就要做好肩膀的保暖工作。此外,工作再忙也要抽点时间按摩和活动一下,不要让身体保持一个姿势,这样才能使血液得到循环。要多做运动,空闲时不妨做做体操、瑜伽等运动,让身体的各个关节和肌肉得到充分的活动。

专家告诉记者,缓解肩周炎的方法很多,最简单实用的就是“动一动,走一走”。动就是动头,这样还有助于预防颈椎炎。

## 世界无脱发日 如何拯救你越来越少的头发

全媒体记者 胡海娟

众所周知,每年6月的第三个星期日是父亲节,但很多人不知道的是,这一天还是世界无脱发日。据相关资料显示,随着科技的发展,社会污染和竞争不断加剧,人们的脱发问题也有越发严重的趋势,尤其是男性。为了引起社会和各个家庭对男性脱发问题乃至人类脱发问题的关注和重视,世界相关组织倡议将父亲节定为世界无脱发日。

拥有一头乌黑亮丽的秀发是很多人的向往,可岁月就像一把剃头刀,不知何时起,曾经浓密的黑发开始慢慢减少,越来越高的发际线成为众多脱发、掉发人士的烦恼。为此,在世界无脱发日来临之际,记者专程采访了市人民医院皮肤科医美中心主任赵军磊,请他和我们聊一聊关于头发的那些事。

### 掉发和脱发有什么区别

赵军磊说,掉发和脱发是两个不同的概念,有着本质的区别。

**掉发:**每天掉50根~100根头发是很正常的一种生理现象,而且头发掉了以后会有相应的新头发再长出来,从而保证总发量基本不变。

**脱发:**脱发指的是持续性掉发且每日在100根以上,或者局部掉发严重的情况。最直观的感觉就是你能明显感觉到发量的减少。

### 为何男性比女性更易脱发

赵军磊指出,尽管脱发的人群有男有女,但90%的脱发者都是因为雄激素性脱发,也被称作“脂溢性脱发”“遗传性脱发”,可以说是临床上最常见的脱发类型了。这也是人们常说的“十个男人九个秃”的原因。

何为雄激素性脱发呢?赵军磊说,雄激素性脱发又称为脂溢性脱发、男性脱发或遗传性脱发,症状为患者头皮脂肪过量溢出,常伴有头屑增多、头皮油腻、瘙痒明显。

雄激素性秃发主要有以下几个特征:

#### 1. 头皮油腻瘙痒

基本表现为头皮脂肪过量溢出,头皮痒、爱出油、起头皮屑都是脂溢性皮炎的症状。严重的还会引起头皮毛囊炎,头发脱落。

#### 2. 具有遗传性

雄激素性脱发具有遗传性,而且通常传男不传女。研究发现,有遗传性脱发的患者头顶及顶部脱发部位的头皮里有一种特殊的信号——双氢睾酮(简称DHT)的浓度水平很高。当头皮中的DHT达到一定量时,毛囊会萎缩,减少头发的生长周期,从而脱落。

#### 3. 多发生于青壮年

雄激素性脱发多发生于青春后期,最早可在17岁,常在20岁~30岁,也就是该谈恋爱的年纪。男孩

子的最初表现为前额角及发际线头发变细稀疏,逐渐发展会形成高额,进而与顶部脱发区域融合。严重者仅枕部及两侧顶部保留少量头发,也就是大家俗称的“地中海”。女孩子由于体内雄性激素分泌不多,不用担心秃顶,但也会表现为头顶部头发稀疏,从发顶向两侧蔓延。

### 别让脱发影响你的颜值

生活中,脱发不仅影响个人形象,让人看起来外表不佳,还会影响到个人的工作升职和感情生活。对此,赵军磊提醒,其实在脱发初中期毛囊还没有休眠,这个时候如果采取合理的方式,有60%~90%的可能性保持发量或者重新长出头发。

另外,他还提醒大家,在日常生活中要呵护好自己的头发,并建议做到以下几点。

一是保持愉悦的心情,精神压力大是造成脱发的原因之一;二是经常对头发进行清洁,选用无刺激的洗发水,水温不宜过冷或过热;三是保证充足的睡眠;四是经常给头皮按摩,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次两三分钟即可,可促进血液循环,防止脱发;五是保证充足的营养,多吃含钙、铁、锌等矿物质以及蛋白质较多的食物;六是少饮酒、不吸烟;七是减少烫发次数。另外,经常使用吹风机也会损伤头发。