

多囊卵巢综合症与控制体重的关系

刘丽萍 杨增凤

长安区中医医院, 河北 石家庄 050000

摘要: 多囊卵巢综合症在育龄期妇女中很常见, 它的临床表现包括了生殖、代谢和心理方面。体重增加和肥胖能使多囊卵巢综合症(PCOS)患者的症状恶化, 同时, 体重减少能改善PCOS患者的症状。然而, 没有患PCOS的年轻妇女想要成功的控制体重有很多潜在的阻碍, 更不用说患有PCOS的妇女了。年轻女性在控制体重的方法上都包括, 预防体重超标, 并且通过多方面生活方式的调节来达到并且保持降低体重, 这其中包括饮食、运动和行为疗法, 同时还要注意心理社会应激力。为了知道患PCOS的妇女在控制体重上的特殊障碍, 同时为了制定出, 能让年轻女性长期坚持的最好的控制体重的方案, 有必要进行深层的调查。

关键词: 多囊卵巢综合症; 肥胖; 体重

1 多囊卵巢综合症

PCOS是影响育龄期妇女最常见内分泌疾病, 盛行率在澳大利亚妇女中大约达到了11%^[1-2]。患PCOS的妇女都会有一系列的临床生殖特征, 包括雄性激素过多、多毛、无排卵、月经不规律、不孕和增加妊娠并发症的可能性。她们也会有代谢特征, 通过增加代谢方面的一系列反应, 提高患2型糖尿病和心血管疾病的危险, 糖耐量受损、2型糖尿病和潜在的患心血管疾病的风险增加。新的研究表明PCOS还有心理上的一些特征, 包括生活质量的下降以及增加焦虑和沮丧^[3]。PCOS的病因学以胰岛素抵抗为基础^[1]。PCOS患者, 高胰岛素血症使雄性激素过多, 并且单独或者与黄体激素协同作用增加卵巢雄性激素的分泌。这就恶化了PCOS的生殖功能, 表现在雄激素过多症, 不孕症和卵巢功能紊乱。

2 肥胖和多囊卵巢综合症

PCOS与肥胖密切相关。PCOS妇女不仅跟其特有的胰岛素抵抗影响, 还受到与生活方式相关的外周的胰岛素抵抗的影响^[4]。肥胖, 尤其是腹型肥胖, 能进一步增加胰岛素抵抗^[4]。对于普通人群和患PCOS的妇女, 胰岛素抵抗都能增加2型糖尿病和心血管疾病的危险。肥胖或胰岛素抵抗会恶化PCOS的生殖, 代谢和心理表现特征。最近的一个来自国家健康和营养调查问卷研究, 用PCOS妇女和年龄匹配的对照人群比较显示, PCOS妇女体重指数在25以下的占很少的比例, 在30以上的占大比例。Alvarez-Blasco等人报道在西班牙, 在超重和肥胖的妇女中PCOS患病率会增加4-8%^[5]。进一步人口为基础的研究评估, 通过横向和纵向比较, PCOS患病率与体重指数和肥胖相关是可以确定的。

3 年轻妇女肥胖预防与治疗的阻碍

许多不同的因素都能扰乱能量平衡, 影响个人的体重。生活方式方面, 比如身体的活动和食物的摄入, 是主要的决定因素, 但是还会受到其他因素的影响, 包括年龄, 性别, 生命阶段, 社会经济地位和心理因素。年轻妇女普遍都没有体力劳动, 一些研究报道大部分的妇女在最近的两周里都没有锻炼。业余时间和身体锻炼的比例在妇女经过一些重大事件后会明显下降, 比如: 有了孩子。The Nurses' Health研究报道通过采取积极的生活方式能阻止30%肥胖的新案例和43%2型糖尿病的新案例, 每天增加两个小时的看电视时间会使肥胖增加23%, 2型糖尿病14%; 每天走路1小时会使肥胖减少24%, 2型糖尿病减少34%^[6]。

怀孕和分娩常常会导致在分娩后体重的堆积, 尤其是很早就停止母乳喂养。WHA的研究同样支持这一看法, 生过孩子的年轻妇女在调查的十年期间, 体重增加了4kg; 没有孩子的妇女体重增加了2-3kg。在工业化的社会, 随着年龄的增加, 体内脂肪和肥胖的盛行率是增加的, 更年期妇女更甚。中年妇女发展为肥胖和慢性病(比如心血管性疾病, 2型糖尿病, 高血压)的风险是增加的, 绝经期是阻止或减缓体重增加的一个关键时期。另外, 心理因素也有显著的影响, 患PCOS的妇女都有焦虑和沮丧, 这会使肥胖更加恶化。跟男人

比女人更喜欢吃东西调节情绪、应付压力和逃避现实。Chang等的研究报道, 美国低收入超重和肥胖的妈妈(18-35岁)通常会吃大量的能量密集的食品, 来应付日常的压力^[7]。

4 阻碍多囊卵巢综合症体重管理的潜在原因

PCOS妇女被认为, 她们的体重管理有特定的阻碍问题。机械的来说, 它不管是通过增加体重的敏感性还是通过增大体重减少的抵抗性都能起到作用。对PCOS妇女减肥的研究具有代表性的显示出高的脱落率(比如: PCOS妇女在1-4个月中的脱落率是26-38%, 比较来看, 不患PCOS的妇女在4个月后的脱落率为8-9%)。这些对减轻体重来说潜在的困难一部分来自生理上的原因。胰岛素抵抗和高胰岛素血症会使PCOS妇女有体重增加的倾向, 有研究表明, 胰岛素疗法能够通过胰岛素对合成代谢的影响和对能量消耗、糖尿病、饮食上的改变, 诱导体重的增加。然而, 一系列的自由生活调查研究发现, 胰岛素分泌物的增加、高胰岛素血症或者胰岛素抵抗(用空腹或者餐后钳夹来测胰岛素抵抗)这些都与体重的增加有密切的关系。

另外, 对于PCOS妇女来说, 雄性激素过多可以导致腹部脂肪堆积。在没有患PCOS但雄性激素的水平增多的妇女中也会增对碳水化合物的需求, 这提示PCOS患者增加饮食摄入的可能性。为了证明这个观点, 一个研究报道了患有PCOS的妇女与不患PCOS的相比, 会消耗较高的大量的会增高血糖的食物, 患PCOS但比较瘦的妇女与不患PCOS正常体重的相比, 消耗更少的总能量, 这说明患有PCOS的妇女可能需要遵守更严格的饮食规定来维持适合的体重。有报道说, 不管静息能量的消耗还是对食物的生热效应, 对于PCOS妇女和体重正常的对照组来说都是减少的, 或者它们之间没有差异。食欲调节也被报道在PCOS妇女是受损的, 通过增加餐后饥饿感和一些食欲激素的异常分泌, 包括胃饥饿素和缩胆囊素, 虽然这一发现没有被一直报道。目前, PCOS妇女在体重管理方面是否有特别阻碍, 还不明确, 因此需要在这一领域有更进一步的研究。

5 结论

建议PCOS患者的初始治疗策略是改善其生活方式, 对于患有PCOS的超重妇女, 减肥能够改善她们的生殖和内分泌指标。预防正常体重妇女的体重超标、肥胖和超重妇女的减肥以及体重下降的长期维持, 在年轻妇女的体重管理中都是至关重要的方法。在年轻妇女中, 不管有没有PCOS, 压力和缺少时间都是她们减肥的重要阻碍。然而, 对于一般人来说大部分的减肥介入方式都会消耗参与者大量的时间并且, 可能给与她们很大的压力。这就可能解释了年轻女性为什么在用为一般群体制定的减肥措施时会有高的脱落率。我们现在迫切需要进一步的研究来为一般年轻女性, 特别是PCOS妇女, 制订出一个合适的、可行的、可持续的减肥策略。此外, 如果在PCOS患者的体重控制中存在着特别的阻碍, 那么应该批准进一步的研究, 为她们评估出最佳的饮食组成和搭配。

参考文献

[1]Azziz R,Carmina E,Dewailly D,etal.The Androgen Excess and PCOS Society criteria for the polycystic ovary syndrome: the complete task force report[J].Fertil Steril,2009,91(2):456-488.
[2]Davis SR,Knight S,White V,Claridge C,Davis BJ.Bell R:Preliminary indication of a high prevalence of polycystic ovary syndrome in indigenous Australian women[J].Gynecol Endocrinol,2002,16(6):443-446.
[3]Deeks A,Gibson-Helm M,Teede H.Anxiety and depression in polycystic ovary syndrome (PCOS):a comprehensive investigation[J].Fertil Steril,2009(2):99.

[4]Teede H,Hutchison SK,Zoungas S: The management of insulin resistance in polycystic ovary syndrome. Trends Endocrinol.Metab[J]. 2007, 18(7):273-279.
[5]Diamanti-Kandarakis E,Kouli CR,Bergiele AT,et al. A survey of the polycystic ovary syndrome in the Greek island of Lesbos: hormonal and metabolic profile J[J].Clin Endocrinol Metab,1999,84(11):4006-4011.
[6]Hu FB,Li TY,Colditz GA,Willet WC,Manson JE.Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and Type 2 diabetes mellitus in women[J]. JAMA,2003,289(14):1785-1791.
[7]Chang MW,Nitzke S,Guilford E,Adair CH,Hazard DL.Motivators and barriers to healthful eating and physical activity among low-income overweight and obese mothers[J].J Am Diet Assoc,2008,108(6):1023-1028.