

- 9 Carr SM, Smith IC, Simm R. Solution - focused brief therapy from the perspective of clients with long - term physical health conditions [J]. *Psychol Health Med*, 2014, 4(19): 384 - 391
- 10 许维素. 范式转移的代表——焦点解决短期治疗的咨询哲学[J]. *心理技术与应用*, 2014, 4: 41 - 4446
- 11 何鹏, 梁艳艳, 李婧. 焦点解决短期咨询形成的背景、理念与技术[J]. *赤峰学院学报自然科学版*, 2012, 4: 106 - 108
- 12 魏源. 浸润后现代精神的心理治疗模式——焦点解决短期疗法述评[J]. *医学与哲学*, 2004, 25(4): 34 - 35
- 13 Trepper TS, Dolan Y, McCollum EE, *et al.* Steve de Shazer and the future of solution - focused therapy[J]. *J Marital Fam Ther*, 2006,

32(2): 133 - 139

- 14 黄坚, 林焕雄, 林孟瑾. 聚焦解决模式心理治疗在肠易激综合征患者中的应用[J]. *广东医学*, 2013, 34(14): 2276 - 2278
- 15 黄智慧, 戴宁. 肠易激综合征的认知——行为治疗[J]. *国际消化病杂志*, 2014, 34(1): 18 - 20
- 16 Brand PL, Stiggelbout AM. Effective follow - up consultations; the importance of patient - centered communication and shared decision making[J]. *Paediatr Respir Rev*, 2013, 14(4): 224 - 228

(收稿日期:2015-01-05)

(修回日期:2015-01-20)

辨体调体防治多囊卵巢综合征的作用

寇丽辉 侯丽辉 刘颖华

摘 要 多囊卵巢综合征是青春期和育龄期女性常见的疾病,体质是在先天和后天的基础上形成的生理和心理的的综合的特质,与疾病的关系密不可分,决定着疾病的易感性和转归的倾向性。体质与多囊卵巢综合征的病因病机、临床表现和治疗方面有着密切的关系,因此辨体和调体对预防和治疗多囊卵巢综合征有重要的意义。

关键词 多囊卵巢综合征 辨体 调体 体质

中图分类号 R71

文献标识码 A

DOI 10.11969/j.issn.1673-548X.2015.08.053

多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome, PCOS)是女性常见的生殖内分泌和代谢性疾病,多见于青春期和育龄期的女性。其临床表现多样,主要有月经不调、不孕,常伴有肥胖、多毛、黑棘皮等^[1]。中医并无多囊卵巢综合征的病名,根据其临床表现可归属于“月经后期”、“闭经”、“崩漏”、“不孕”等范畴。中医体质理论认为体质决定着人体对某些病因和疾病的易感性以及疾病转归的倾向性,体质与多囊卵巢综合征的病因病机、临床表现和治疗方面有着密切的关系,因此辨体和调体在预防和治疗多囊卵巢综合征方面具有重要意义^[2]。

一、体质的概念

王琦^[3,4]教授指出,中医体质学说是以中医理论为主导,研究人类各种体质特征、体质类型的生理、

病理特点并以此分析疾病的反应状态、病变的性质及发展趋向,从而指导疾病预防和治疗的一门学说。并提出体质是指人体生命过程中,在先天遗传和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质,决定着人体对某些病因和疾病的易感性以及疾病转归的倾向性。它具有个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。体质的相对稳定性和动态可变性使调整体质、防病治病成为可能。在未病情况下,及早采取针对性的措施,调整体质的偏颇,以减少对疾病的易感性,达到预防疾病的目的。在病理情况下,针对不同的体质状态,将辨证论治和辨体论治相结合,更全面有效的治疗疾病。

二、多囊卵巢综合征与体质

多囊卵巢综合征的临床表现多种多样,同样的月经不调,有的表现为月经后期、闭经,有的则表现为崩漏;同样肥胖的女性有些就会发展为 PCOS,有些则是正常的。由此可见 PCOS 发病与否,发病后的类型及转归和预后都与个体的体质状态密切相关。按照王琦教授的 9 种体质分类,而与 PCOS 相关的体质类型主要为痰湿质、气郁质和血瘀质。

基金项目:国家中医药管理局国家中医临床研究基地业务建设科研专项课题(JDZX2012039);国家中医药行业科研专项基金资助项目(201207001)

作者单位:150040 哈尔滨,黑龙江中医药大学(寇丽辉、刘颖华);150040 哈尔滨,黑龙江中医药大学附属第一医院妇产科(侯丽辉)

通讯作者:侯丽辉,博士生导师,电子信箱:houlhui2007@sina.com

1. 痰湿质:痰湿质是由于水液内停而痰湿凝聚,以黏滞重浊为主要特征的体质状态。主要表现为体形肥胖,面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷痰多,容易困倦,舌体胖大,舌苔白腻,口黏腻或甜,身重不爽,喜事肥甘甜腻。《丹溪心法》指出:“肥盛妇人,稟受甚厚,恣于酒食,经血不调,不能成胎,以躯脂满溢,闭塞子宫故也”。肾阳虚衰、脾失温煦,或恣食肥甘厚味、损伤脾运、健运失司、聚湿成痰、阻滞胞宫胞脉,则可引起月经后期、闭经、不孕;痰湿蕴于肌肤则可出现面部油腻、痤疮多毛等;痰湿聚于脂膜则可出现肥胖,腹部肥满松软等 PCOS 的表现。侯丽辉等^[5]认为 PCOS 是由于痰浊阻滞冲任胞宫,导致月经不调、不孕,并提出了“痰壅胞宫”的理论。陈洁等^[6]采用补肾化痰方治疗 30 例 PCOS 患者,愈显率和总有效率分别为 70.0% 和 93.3%。

2. 气郁质:气郁质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的体质状态。主要表现为性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑,对精神刺激适应能力较差,神情多烦闷不乐,胸胁胀满,多善太息,乳房胀痛,食欲较差,惊悸怔忡,大便多干,舌淡红、苔薄白、脉弦细。气郁质者多肝郁,女子以肝为先天。肝郁气滞,脉道不通,冲任失养,血海不能按时满溢,出现月经后期和不孕;肝郁化火、迫血妄行,则表现为崩漏;愤懑抑郁、气机阻滞,津液代谢失常,水湿停聚胞宫导致月经失调等。罗颂平教授强调:调经必先调肝,调肝必先理气,只有肝气调达,气血流畅,方可月事如常,进而受孕生子^[7]。刘芸等^[8]和赵小丽等^[9]均在西药的基础上联合丹栀逍遥丸治疗肝郁化火型 PCOS 患者,结果排卵率和妊娠率均优于单纯西药组,并可显著改善肝郁火旺证的中医证候。

3. 血瘀质:血瘀质是指体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础,并表现出一系列外在征象的体质状态。主要表现为面色晦暗,皮肤偏暗或色素沉着,容易瘀斑,眼眶暗黑,发易脱落,肌肤干,痛经,经色紫黑有块,舌质暗有瘀斑,舌下静脉曲张,脉象细涩和结代。《备急千金要方》曰:“瘀血占据血室,而致血不归经。”瘀血阻滞冲任,血海不能按时满溢,导致月经后期、闭经等;瘀血不化、新血不守、离经而行,出现崩漏等;血液瘀阻,不能荣养肌肤,肌肤失其濡养,出现甲错等 PCOS 的体征。罗志娟教授认为血瘀是 PCOS 主要的病理产物,也是恶性循环的致病因素,因此治疗应遵循滋肾活血-活血化瘀-补肾-活血化瘀的序贯立法原则^[10]。刘昭阳等^[11]从瘀着

手治疗 60 例 PCOS 患者,结果总有效率为 86.7%,高于对照组的 46.7%。

三、辨体调体防治多囊卵巢综合征

体质因素与 PCOS 的发生、发展关系密切,应针对不同的体质特点,选择相应的调体方法,辨证论治和辨体论治相结合,达到“未病先防,既病防变”的目的。

1. 药食同调:药物具有四气五味,升降浮沉的性能以及不同的功效,食物也具有不同的性味,可以有效的调整体质的偏颇,改善体质状态。因此针对 PCOS 女性的体质偏颇特征,选择相应的药物和食物,以利用药物和食物的偏性调节体质。对于痰湿质者,主要是由于过食肥甘,脾失健运所致,应健脾利湿,祛湿化痰,方药可选苍附导痰汤或是参苓白术散加减,常用的药物有苍术、厚朴、茯苓、白豆蔻、砂仁等,饮食宜清淡,少食肥甘厚味,多食用薏米、冬瓜、白萝卜、玉米、荞麦等甘淡利湿之品;对于气郁质者,多是由于情志不畅,气机郁滞导致,治疗时应疏肝行气,开郁散结,方药可选柴胡疏肝散或逍遥散加减,药物可选择柴胡、佛手、青皮、香附、木香、枳壳等,平时可多食用萝卜、海带、山楂、核桃等理气之品,少吃辛辣刺激的食物;阴虚质者多为真阴不足,治疗当补肾滋阴,填精益髓,方药可选左归丸加减,药物多选用知母、葛根、天花粉、玉竹、女贞子、石斛等,食物方面多食用小米、木耳、紫菜、龟肉、莲子等;阳虚质者多元阳不足,治疗当温补肾阳,方药可选右归丸,药物如肉桂、巴戟天、淫羊藿、杜仲、肉苁蓉、菟丝子等,饮食应多食洋葱、大蒜、鸡肉、狗肉、羊肉等温补之品,少食生冷寒凉的食物;气虚质者多元气不足,治疗当补气健脾,常用的药物有枸杞子、党参、黄芪、白术、山药、甘草等,多食糯米、莲子、牛肉、苹果等;湿热质者应清热利湿,选用鱼腥草、淡竹叶、苦参、荷叶、薏苡仁、藿香、佩兰等中药,多吃鸭肉、龟肉、赤小豆、蟹等^[12]。因此对于 PCOS 女性来说,应该根据体质的差异性,选择针对性的药物和食物辨体论治,调理体质,既可以预防 PCOS 的发生,也可以防止 PCOS 的进一步发展,缩短治疗周期^[13]。

2. 调整生活方式:改善和调理 PCOS 女性的体质状态还应注意调整生活方式,陈霞^[14]对 85 例 PCOS 患者按具体情况进行相关的教育、心理疏导以及饮食和运动等生活方式的指导,并与常规护理模式相比较,结果观察组的治疗效果明显优于常规护理组,两组比较差异有统计学意义。陆洁清^[15]也指出 PCOS

患者无论对生育有无要求,都应该调整生活方式,如戒烟、戒酒、参加锻炼及低热量的饮食来调节,这样不仅可以减轻体重,也可以改善多毛、痤疮、月经不调的症状,避免病情的恶化。因此应针对不同的体质类型,进行相应的生活方式的指导。对于痰湿质者最基本,最有效的方式是运动。肥胖的人群通过积极的运动减肥可以有效的预防 PCOS 的发生,而已经患病的女性指导减肥不仅可以改善临床症状,也可以降低糖尿病、代谢综合征等远期并发症的风险;气郁质者应当重视心理调摄,保持心情的舒畅,性格要开朗,经常与人沟通;阴虚质者应注意保护阴精,节制房事,保证充足的睡眠;阳虚质者应注意保暖,避免受凉;气虚质者起居应轻柔,不宜做剧烈的运动。对于 PCOS 的女性都应养成良好的生活习惯和作息习惯,适度锻炼,积极的调节工作学习的压力,对个人健康不要过分敏感和担心,保持精神上的放松。

3. 其他方法:可以通过针灸、穴位埋线、耳穴等方式来疏通经络,调节气血,以达到调理体质的目的^[16,17]。如痰湿质者大多形体肥胖,腹部松软,可选取腹部的天枢、中脘、关元等配合丰隆、内庭,以健脾利湿、化痰降浊,同时配合电针的刺激,从而达到加速局部脂肪的分解,促进代谢,进而改善 PCOS 患者肥胖、代谢异常的问题,也可以有效的预防糖尿病、代谢综合征等远期并发症的发生。赖毛华等^[18]选取中脘、下脘、气海、关元、天枢、水道等穴针刺治疗 60 例脾肾虚型 PCOS 患者,结果患者的体重指数、腰臀比、胰岛素水平、血糖水平、睾酮、LH、LH/FSH 等指标均较治疗前显著下降,蔡敬宙等^[19]选取中脘、中极、关元、气海、三阴交、血海、丰隆、足三里进行埋线治疗青春期 PCOS,结果患者的体重、FPG、IR 及 T 水平明显降低。

总之,多囊卵巢综合征无论从健康角度还是从心理角度都对女性的影响很大,因此对该病的预防和治疗尤为重要。中医讲究“未病先防,既病防变”,根据中医体质理论,体质因素与疾病的关系密不可分,决定着疾病的易感性和转归的倾向性。通过辨体、调体,对于青春期的高危人群可以有效的预防多囊卵巢综合征的发生;对于育龄期的女性,在辨证论治的基础上结合辨体论治和调体治疗可以增强治疗效果,缩

短治疗周期,降低远期并发症的风险;对于已经妊娠的女性积极的调理体质状态可以有效的预防孕期并发症的发生。因此,辨体调体防治多囊卵巢综合征具有重要意义。

参考文献

- 1 曾倩,曹旭升,董婷,等.从辨体论治浅析多囊卵巢综合征[J].中国中医药信息杂志,2009,16(6):91-92
- 2 王薇,侯丽辉.调体治未病预防青春期多囊卵巢综合征[J].天津中医药,2010,27(1):87-88
- 3 王琦.中医体质学[M].北京:人民卫生出版社,2005
- 4 王琦.9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J].北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8
- 5 侯丽辉,王晓冰,吴效科.从“痰壅胞宫”病机理论论多囊卵巢综合征排卵障碍[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(10):725-726
- 6 陈洁,汤飒爽,王盾.补肾化痰方治疗多囊卵巢综合征疗效观察[J].新中医,2014,46(9):104-105
- 7 梁东辉,宗利丽.罗颂平教授治疗多囊卵巢综合征的临床经验[J].环球中医药,2014,7(9):719-721
- 8 刘芸,毛丽华.丹栀逍遥丸对肝郁化火型多囊卵巢综合征促排卵疗效的影响[J].中国中西医结合杂志,2013,33(9):1191-1196
- 9 赵小丽,吴春风.丹栀逍遥丸对多囊卵巢综合征治疗的研究[J].世界中西医结合杂志,2013,8(8):822-826
- 10 高静,罗志娟,吴剑兰,等.罗志娟教授治疗多囊卵巢综合征经验浅析[J].北方药学,2013,10(4):156-157
- 11 刘昭阳,王铮,李冰冰,等.从瘀治疗多囊卵巢综合征[J].中国中医基础医学杂志,2013,19(5):531-534
- 12 徐凤霞,郭宇英,叶锦先.浅谈六型体质食疗养生[J].中国保健营养,2012,(6):597-598
- 13 王颖,侯丽辉,郝松莉,等.基于循证医学证据多囊卵巢综合征生活方式管理[J].医学研究杂志,2014,43(3):6-9
- 14 陈霞.综合护理在多囊卵巢综合征患者治疗过程中效果分析[J].中国现代药物应用,2014,8(2):208-209
- 15 陆洁清.诊治多囊卵巢综合征的进展研究[J].中国医药指南,2014,12(9):32-33
- 16 陈天芳.体针加耳穴贴压治疗单纯性肥胖症 46 例[J].实用中医内科杂志,2012,6(26):72-73
- 17 谢长才,孙健,于涛,等.穴位埋线治疗单纯性肥胖量效关系的临床研究[J].中国中医基础医学杂志,2012,18(11):1250-1256
- 18 赖毛华,马红霞,刘华.腹针治疗脾肾虚型多囊卵巢综合征 60 例临床观察[J].江苏中医药,2012,44(8):53-54
- 19 蔡敬宙,曾北蓝,李湘穴.穴位埋线治疗青春期多囊卵巢综合征的临床观察[J].广州医,2013,44(2):41-42

(收稿日期:2014-12-24)

(修回日期:2015-01-04)