

是不是患多囊卵巢，有一个简单的方法，就是去医院做几个检查：（1）盆腔超声检查卵巢这是最直接的方式，数一数有多少小卵泡，测量一下卵巢体积，就可以知道了。（2）血糖水平、（3）胰岛素水平、（4）甲状腺素水平、（5）激素 6 项。

来看下面患者的反馈：现在很多年轻女生都有多囊卵巢综合症，都吃达英 35 这种短效避孕药治疗，我有这个病都 4 年了，真的这种病太难治了，其实每天心理压力挺大的，吃药导致体重增加，还要担心以后不能怀孕，对我来说是一种慢性煎熬。

是的，多囊卵巢是无法治愈的，但会有改善的方法。

（1）减肥。对于体重超标的人来说，减肥是个有效的方法（2）运动、锻炼。感觉运动是调理身体的万能法宝。对于多囊卵巢来说，每天坚持运动锻炼，是真的能调节自身激素平衡的。（3）低

脂饮食。少吃饱和脂肪含量高的食物，如肉类，奶酪和油炸食品。多吃蔬菜，水果，坚果，豆类和全谷物。（4）短效避孕药。比如达英，能改善月经不调、一些人的痤疮。

虽然多囊卵巢很难治愈，但是运动锻炼、减肥，低脂饮食，加上辅助药物治疗，只要你能长期坚持，就一定会能改善的。

多囊卵巢虽然怀孕困难，但还是有方法的。目前一般采用短效避孕药 + 促排卵药物的联合治疗。先使用一段时间的短效避孕药，停药后，立刻服用促排卵药物，经过这种规范治疗，大多数人都能顺利怀孕。当然，这些都是以健康的生活方式为前提的（运动锻炼、减肥、低脂饮食）。那么有一点要提醒的是，不建议用中药调理（因为中药成分复杂，副作用不明），也不建议去私立医院，去政府办的公立医院更让人放心。

镇痛时莫忘护胃

李志勇

四川省宜宾市珙县中医院 四川宜宾 644500

[中图分类号] R614 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 07-114-01

近些年来，很多的人都患有胃肠道疾病，胃肠道疾病以一个很快速的速度上升，一旦发病就会严重的影响到患者的身体以及生活，胃溃疡出血或者穿孔时会危及生命。现代人们生活中，存在很多伤害胃的原因，比如精神的压力比较大、没有一个好的生活习惯以及饮食习惯等，还有一个比较特殊的原因就是因为服用镇痛药物引起的胃肠疾病。

一、引起胃肠病的一些药物

日常生活中，很多的人时不时的都会有牙疼、头疼、关节炎等等疾病导致的疼痛，为了减轻这些疼痛，都会自己去药店买一些镇痛的药物服用，当镇痛的药物有作用的时候，就会长期的坚持服用，但很多的人都不知道，止痛药就像是一把双刃剑一样，虽然好，但也有自己的缺点，能够很有效的缓解患者的疼痛，但是却对人的肠胃有非常的损害。比如生活中常用的阿司匹林、布洛芬、扑热息痛等非甾体类抗炎镇痛药物，很容易就会引起患者的胃肠道疾病。

非甾体类抗炎镇痛药是消炎镇痛最常用的药物，同时也会导致消化性溃疡的作用，这种药物非常容易就会刺激到人的胃粘膜，引起很重要的胃肠反应，还可能会出现非常严重的胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡、胃出血、胃穿孔等的疾病。现在的临床上主要用到的止痛药物一共可以分为三种，解热镇痛药物（非甾体类抗炎镇痛药物，经常用在平常的肌肉酸痛、关节炎、感冒等）、中枢止痛药物（比如曲马多等）、麻醉性止痛药物（比如吗啡、杜冷丁等等的药物、有很好的止痛作用，但是长时间的服用会让人上瘾）。

一般中枢型的药物和麻醉性的药物，都是属于医院管制的药品，平常的时候一般使用非常少，必须由医生处方后才能为病人使用一定剂量的药物。因此，日常的生活，使用最多的就是非甾体类抗炎镇痛药物，比如布洛芬、双氯芬酸等的解热镇痛药物，这种药物对于人的胃肠道的影响非常大。当病人在服用非甾体类抗炎镇痛药物的时候，胃有不舒服的时候，一定要尽快的停止服用药物，当出现呕血、便血等现象时，立即到医院进行治疗。

二、吃止痛药还要吃胃药的原因

有专家介绍，因为解热镇痛的药物能够引起胃肠道粘膜损伤，会造成很多的不良反应，但有的是因为有很多潜在的危险因素人

群，是需要服用胃药的，而常见的危险因素主要有：有消化道溃疡以及溃疡的并发症的人，很可能就会出现胃肠道疾病；年龄超过 65 岁以上的病人；好几种药物同时服用，比如糖皮质激素和法林等的抗凝药物；生活中服用太多的阿司匹林等非甾体类抗炎镇痛药物；有非常严重的系统性的疾病等等都很有可能会引起胃肠道疾病。生活中，抽烟、喝酒以及细菌感染等，也是会让非甾体类抗炎镇痛药物引起消化道溃疡的发生。非甾体类抗炎镇痛的药物能够减少肠道的供血、减弱胃肠道粘膜的保护作用，所以对于消化道的影响非常大。胃药能保护胃黏膜，所以，一般将镇痛药物和胃粘膜的保护药物一起服用。患者在服药的时候，一定要多喝水，可以吃一些比较清淡的食物，尽量地避免辣椒、芥末等辛辣、刺激的食物。病人想要消除疼痛的时候，一定要多方面的考虑，尤其是胃肠道的安全，在药店购买药物的时候，可以多问一句，这种药物伤胃吗，多问一句，很有可能会让自己少受一些疼痛的折磨。

三、保护胃的方法

（1）合理的饮食。很多人在生活中，都有暴饮暴食的习惯或者是忙于工作，一顿饱一顿饥的情况，这些坏习惯很有可能会造成肠胃功能的紊乱，一定的程度上增加胃酸的分泌，长时间下去，就会有胃炎、胃溃疡等疾病的出现。日常的饮食中，要尽量细嚼慢咽，保持营养合理，有一个良好的饮食和生活习惯，能够很好的保护胃肠道。（2）保持心理的健康。人的精神因素对胃健康也有很大的影响，紧张、恐惧、忧郁等精神状态很容易就会造成患者的神经功能障碍，长期下去，就会引起疾病的发生。因此，日常的生活，要尽可能的放松自己的心情，保证充足的睡眠，有一个良好的心态，更好的促进肠胃的健康。

服用镇痛药物的时候，患者一定要记得定期的检查大便有没有血丝出现，当出现消化不良、反酸、恶心、腹痛等现象的时候，就应该及时的停止服用药物，对胃部进行全面的检查，了解消化道的损伤程度，并且进行专门的治疗，进行检查的时候，一定要让医生详细的了解自己的用药史和疾病史，方便医生给予更准确的指导，对于一些长时间服用镇痛药物的人来说在服药的时候，尽量地还要服用抑制胃酸、保护胃的药物，尽量地减少因为服用镇痛药物对胃造成的伤害。