

· 思路与方法 ·

# 基于状态辨识探讨多囊卵巢综合征的中医健康管理※

● 汪梦洁<sup>1,2,3</sup> 俞洁<sup>1,2,3</sup>▲ 黄娜<sup>1,2,3</sup>

**摘 要** 多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome, PCOS)是目前影响育龄期女性身心健康的重要疾病之一,单纯的药物治疗达不到稳定的效果,长期的健康管理是防治 PCOS 的重要途径。将状态辨识引入中医健康管理,从整体上动态化、个性化把握患者的生命状态,掌握中医易患因素和发病趋势,为本病的防治和预后提供依据,从而给予科学的指导和调护。基于状态辨识对 PCOS 患者进行健康管理将是本病及其并发症重要的防治手段。

**关键词** 多囊卵巢综合征;状态辨识;健康管理;中医

多囊卵巢综合征(polycystic ovary syndrome, PCOS)是一种以雄激素水平增高、持续无排卵为特征的内分泌紊乱疾病<sup>[1]</sup>。主要表现为月经不调或闭经、多毛、肥胖、痤疮、黑棘皮症及卵巢多囊样改变,严重者甚至导致不孕。近年来本病的发病率逐年上升,对女性的身心健康造成了严重损害。状态是健康认知的逻辑起点,研究和把握健康状态是维护健康的关键<sup>[2]</sup>,中医健康管理在中医治未病理论的基础上,整体动态个性化对人体的生命健康进行管理,是 PCOS 防治的重要途径。

## 1 中医健康管理

健康早已不是传统意义上的

没有疾病,21 世纪世界卫生组织提出的四维健康观(生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康)与中医学对健康的认知不谋而合。中医学健康观强调的是一种“阴平阳秘”“天人合一”和“形与神俱”的功能状态<sup>[2]</sup>。

健康管理是对个体或群体的健康状况及影响健康的危险因素进行全面检测、评估和干预的过程<sup>[3]</sup>。随着生活环境和生活方式的改变,人们对健康的需求越来越高,传统的以疾病为中心的预防保健已不能满足当下的健康观念。中医学作为一门健康医学,对调整机体,维护健康,有着悠久的传统和丰富的经验。中医健康管理从

中医学的角度,对人体生、长、壮、

老、已整个生命过程的健康状态进行辨识,从而实现整体、动态、个性化的管理,完全符合当今的现实情况。

## 2 状态辨识

状态是人的生命过程中,在自然、社会等因素的作用下,人体脏腑、经络、气血作出与之相适应的调整而形成的生命态,是对特定阶段机体生理功能和病理变化(阴阳自和的能力、过程和态势)的概括<sup>[4-5]</sup>。

**2.1 状态辨识的内涵** 状态辨识是在中医整体观念的指导下,通过宏观、中观和微观表征参数,辨别程度、病位和病性状态要素,辨识生命所处的状态:未病态、欲病态、已病态和病后态。未病态是一种阴平阳秘的健康状态,人体的脏腑、经络、气血等功能始终维持在正常水平。当这种阴平阳秘的平衡态被破坏,阴阳失衡,就会出现欲病态和已病态的异常状态。状态的辨识是把握疾病与健康的

※基金项目 国家自然科学基金青年项目(No. 81603540),福建省教育厅 JK 课题(No. JK2015020)

▲通讯作者 俞洁,女,副教授,医学博士。研究方向:内分泌疾病证的研究。E-mail:415538196@qq.com

• 作者单位 1. 福建中医药大学中医证研究基地(福建 福州 350122);2. 福建省中医健康管理 2011 协同创新中心(福建 福州 350122);3. 福建省中医健康状态辨识重点实验室(福建 福州 350122)

关键。

**2.2 状态辨识的优势** 状态辨识是从整体上动态、个性化的把握人体的健康状态,状态辨识是诊断的核心,无论是健康人还是欲病或已病之人,都能通过状态辨识掌握自身的生理病理情况,了解中医易患因素和发病趋势,为疾病的防治和预后提供依据,从而给予科学的指导和调护。

状态辨识就是对人体阴阳自和过程中态势的判断,根据机体的状态调整阴阳使之恢复平衡和维持自和的能力,对于未病态调护的关键是增强阴阳自和的能力;欲病态根据阴阳偏颇的特定状态进行干预,防微杜渐;已病态根据阴阳失和的状态,采取“寒者热之”“热者寒之”“虚者补之”“实者泻之”的原则,使机体重新回到“阴平阳秘”的状态<sup>[5]</sup>。调整状态是中医治病养生的核心。

### 3 多囊卵巢综合征的状态辨识

**3.1 PCOS 的中医病因病机** PCOS 与肾、肝、脾三脏功能密切相关,其中肾虚为本,脾虚、肝郁、痰湿及血瘀为标<sup>[6-8]</sup>。月经来潮有赖于肾—天癸—冲任—胞宫轴的功能,肾藏精,主生殖,为冲任之本、天癸之源,是人体生长发育和生殖的根本。脾为后天之本,气血生化之源,是月经来潮的物质基础。脾虚失运,气血乏源,冲任失养,血海不充,或水失运化,湿聚成痰,痰阻胞宫,血海受阻,出现月经后期、闭经、不孕等症。女子以肝为先天,肝藏血、主疏泄功能正常是月经正常的基础<sup>[9]</sup>。肝气郁滞,疏泄失常,气血运行不畅,冲任阻滞,阴血不下,胞宫血少,则出现月经不调。肾虚天癸迟至,脾虚内生

痰湿,肝郁疏泄失常,气血不畅,阻塞冲任,血行瘀滞。虚、痰、瘀、热互结,虚实错杂,冲任不能相资,胞宫藏泻失职,以致月经停闭。

#### 3.2 判断 PCOS 的关键状态要素

根据中医四诊采集的三观参数,采用一定的算法模型,提取程度、病位、病性状态要素。程度即阴阳自和的功能状态偏离正常的幅度,反映了状态的好坏程度、预后及转归。病位是反映不同个体的生理病理特点、体质偏颇的重要依据,是判断状态和演变趋势的重要依据。性质是状态辨识的核心和关键,病性的辨别,直接影响干预、调护及治疗方法的确定,是状态调整、治疗立法的主要依据。从 PCOS 的中医病因病机看,PCOS 的主要状态要素包括肾、脾、肝、胞宫,气虚、气滞、痰、湿、血瘀等。

#### 3.3 确定个体的当前状态及演变趋势

分析个体的状态表征参数,应用状态辨识的算法模型,确定机体处于何种状态,是无证无病的未病状态、或有证有病的已病状态、还是介于未病与已病之间的欲病状态,以及当前状态的位置、性质和程度的轻重。如根据患者的症状判断其为已病状态,当前已病状态下病位证素在肾,病性证素是气虚,病变严重程度为三级。依据病位、病性及程度要素分析其状态的演变趋势,了解 PCOS 的危险因素、危险程度和发展趋势,给出相应的应对措施并进行跟踪随访,最终达到减少 PCOS 的发生发展的目的。

### 4 多囊卵巢综合征的健康管理

**4.1 治未病,重防控** 未病先防,采取各种有效措施,做好预防工作,避免致病因素的伤害,防止

PCOS 的发生。月经异常是 PCOS 最早期、最常见的临床表现,青春期是生理发育和心理变化的特殊时期,往往容易产生月经不调,因此极易被忽视。对于处于未病和欲病状态的个体,要针对不同的状态做出早期辨识并提早采取适当的调整措施,规避危险因素,养成良好的生活方式,控制饮食,避免食用生冷、肥甘厚腻之品,研究表明长期健康的生活方式不仅可以改善 PCOS 患者的代谢状况和生育情况,还能降低糖尿病发生的风险<sup>[10]</sup>。约有 50% - 70% 的 PCOS 患者会出现肥胖,而且肥胖能加重胰岛素抵抗<sup>[11]</sup>,因此对于有痰湿易患因素的个体,应注意适当运动,控制体重,日常可食用薏米、红豆、山药、白扁豆等健脾祛湿之品。

#### 4.2 法阴阳,防传变

处于已病态的 PCOS 患者,应根据个体的证型,结合月经周期气血阴阳消长的规律,采取相应的治法方药调经促排。行经期阴阳俱盛,治应活血调经,以利经血排出;经后期阴长阳消,当滋阴补肾,促卵泡发育;经间期重阴转阳、阴盛阳动,须滋肾活血,以促卵泡排出;经前期阴盛阳生,宜温补肾阳,促进黄体功能,促使月经来潮。研究表明补肾活血类中药(如仙茅、菟丝子、赤芍、丹参、熟地、牛膝等)能够降低胰岛素、雄激素水平,调节下丘脑—垂体—卵巢轴,改善卵巢微循环,促进卵泡发育和排卵;补肾阳药能提高黄体功能,有利于早期妊娠<sup>[12-13]</sup>。

PCOS 是临床上公认的导致女性无排卵性不孕的主要原因,不仅会导致生殖内分泌紊乱和不孕,而且还会引起糖脂代谢异常,导致糖尿病、心血管疾病的发生,甚至增

加子宫内膜癌的风险,因此 PCOS 患者应根据自己的特定状态及态势的演变趋势、危险因素等注意积极治疗、调养,通过各种调摄保养的方法(如合理的药食、规律的作息、适当的运动等),使机体的阴阳处于协调的动态平衡状态,以截断疾病的发展与传变。

**4.3 调情志,愉精神** 情志因素与 PCOS 的发生发展有着非常密切的关系。《妇人规·子嗣类》言:“情怀不畅,则冲任不充,胎孕不受。”长期情志不遂,易引起肝气郁滞,而肥胖、多毛、痤疮、脱发等高雄激素体征以及月经失调,更易造成患者的心理压力。依据不同状态从不同角度对 PCOS 患者进行心理疏导,宣讲月经期健康知识,指导基础体温的测量、排卵监测等,以减轻患者的心理负担;还可参加一些户外运动,听听轻快的音乐,唱歌,练瑜伽等,保持心身愉快,让患者以正确积极的心态对待

疾病,树立信心,主动配合,对 PCOS 的防治具有关键性的作用。

状态辨识以健康为中心,从整体上动态把握 PCOS 患者的生命状态,针对状态进行个体化的干预调理,扶正祛邪,多方位对 PCOS 患者进行定期的健康指导和管理,对临床防治 PCOS 具有实质性的意义,基于状态辨识对 PCOS 患者进行健康管理将是本病及其并发症的重要防治手段。

### 参考文献

- [1] 丰有吉,沈 铿. 妇产科学[M]. 北京:人民卫生出版社,2011:256-261.
- [2] 李灿东,纪立金,鲁玉辉,等. 论中医健康认知理论的逻辑起点[J]. 中华中医药杂志,2011,26(1):109-111.
- [3] 郭 清. 健康管理学概论[M]. 北京:人民卫生出版社,2011:7-8.
- [4] 李灿东. 中医状态学[M]. 北京:中国中医药出版社,2016:18-20.
- [5] 李灿东,纪立金,杨朝阳,等. 以状态为中心的健康认知理论的构建[J]. 中华中医药杂志,2011,26(2):313-316.

志,2011,26(2):313-316.

- [6] 曾晓霞,胡云华,魏绍斌. 肝脾肾在多囊卵巢综合征治疗中的重要性[J]. 长春中医药大学学报,2010,26(6):853-854.
- [7] 李凤英,王 琪. 王琪教授治疗多囊卵巢综合征所致不孕经验[J]. 贵阳中医学院学报,2010,32(6):13-14.
- [8] 刘新敏. 李光荣教授治疗多囊卵巢综合征经验[J]. 中医杂志,2006,47(10):741-742.
- [9] 何 云,李振华,刘 龙. 从肝论治月经病[J]. 中国中医药资讯,2011,3(9):100-101.
- [10] Knowler WC, Barrett Connor E, Fowler S E, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin[J]. N Engl J Med, 2002, (346):393-403.
- [11] Wagenknecht L E, Langefeld C D, Scherzinger A L, et al. Insulin sensitivity insulin secretion, and abdominal fat: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study (IRAS) Family Study[J]. Diabetes, 2003, 52(10):2490-2496.
- [12] 梁 静,孙维峰,周建龙. 补肾调周法对多囊卵巢大鼠性激素和胰岛素的影响[J]. 中国中医急症,2013,22(5):698-700.
- [13] 宋根伟,张晓燕,姚 霜,等. 补肾中药的药理作用研究概况[J]. 山西医药杂志,2011,40(15):787-789.

(收稿日期:2017-10-10)

(本文编辑:金冠羽)

(上接第 23 页)

诸药联用具有标本兼治之效力。佐以柏子仁、五味子以养心安神、敛肺止咳。久咳不愈,肺气必虚,五味子收敛肺气,对于治疗久咳效果彰显。甘草具有调和诸药之功效。全方以健脾益气、补肺生津治本为主,辅以化痰止咳之法,标本兼治。健脾补肺、化痰止咳之法治慢性支气管炎有明显改善咳嗽、气喘症状<sup>[7]</sup>。刘师治病讲究辨证论治,不拘泥于古方,善于在辨证论治的基础上巧用古方,辨证得

当,用药精准,为我们治疗慢性支气管炎开辟了新的临床思路。其治疗咳嗽不局限于解表宣肺、化痰止咳之法,重视“虚则补之”,健脾益肾、补肺生津,扶正以祛邪,标本兼治,临床疗效显著。

### 参考文献

- [1] 陆再英,钟南山. 内科学[M]. 7 版. 北京:人民卫生出版社,2008:60-62.
- [2] 杨媛媛. 慢性支气管炎的诊断、治疗与药物选择[J]. 内蒙古中医药,2016,35(17):152

-153.

- [3] 周仲瑛. 中医内科学[M]. 2 版. 北京:中国中医药出版社,2007:70.
- [4] 龔新德,龔文辉,杜双喜. “补肺汤”加味治疗肺炎迁延不愈的经验体会[J]. 中国乡村医生(综合版),2005,7(12):64-65.
- [5] 艾晓辉. 扶正祛感汤治疗迁延不愈感冒 30 例临床观察[J]. 湖南中医药导报,2003,9(1):47-47.
- [6] 高学敏. 中药学(新世纪第二版)[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:1.
- [7] 李宗青. 苏子降气汤加味治疗慢性支气管炎 100 例[J]. 中医研究,2017,30(3):29-32.

(收稿日期:2018-03-07)

(本文编辑:金冠羽)