

告別多囊煩惱： 雙管齊下重拾內分泌平衡

文／中西醫結合科 醫師 施敏婕

多囊性卵巢症候群（Polycystic Ovary Syndrome，簡稱PCOS），是當代育齡女性最常見的內分泌失調疾病之一。對許多女性而言，PCOS不僅是「月經不規律」這麼簡單，它往往伴隨著外觀上的困擾（例如痤瘡、多毛、脫髮）、代謝上的風險（例如肥胖、胰島素抵抗），以及生殖方面的焦慮（例如不孕）等等。

針對PCOS，西醫常用的治療包含口服避孕藥（調節月經）、Spironolactone（對抗雄性素）、Metformin（改善胰島素敏感性）以及排卵藥物（如Clomiphene）。雖然療效明確，但臨床上仍有些病人會對長期服用激素產生的副作用感到不安，或是在停藥後出現症狀反彈。這正是「中西醫結合治療」發揮優勢的時刻，以下就讓我們介紹，如何透過西醫的精準機制分析，搭配中醫的系統體質調理，為飽受多囊困擾的病患們達成調經、助孕、除痘等臨床功效。

一 西醫視角：失衡的荷爾蒙

現代醫學將PCOS視為一個複雜的症候群，主要涉及以下幾個核心領域。在本院中西醫結合科門診，會針對各項相關數據指標開立檢驗，以確保並追蹤發生異常的根源。

① 神經內分泌失調（HPO軸功能障礙）

下視丘—垂體—卵巢（HPO）軸的調控失常，導致促性腺激素釋放激素（GnRH）脈衝頻率改變，使得促黃體素（LH）分泌過多，而促卵泡成熟激素（FSH）相對不足，這直接干擾了濾泡的正常發育與排卵。

② 高雄性素血症

卵巢與腎上腺產生的雄性素過多，不僅造成皮膚油脂分泌旺盛、毛囊角化異常（導致嚴重的青春痘），更會抑制濾泡成熟，形成超音波下常見的「多囊樣改變」。

③ 胰島素抵抗與代謝風暴

大約有50-70%的PCOS病人存在胰島素抵抗。過高的胰島素會進一步刺激卵巢分泌雄性素，形成惡性循環。長期而言，這也增加了罹患第二型糖尿病、心血管疾病與子宮內膜癌的風險。

二 中醫視角：傳統觀點與現代治療

中醫理論認為，多囊性卵巢症候群大多是因「腎—天癸—沖任—胞宮」一軸的失調所導致。臨床上經常使用補腎藥物（如菟絲子、熟地）搭配化痰祛濕、活血化瘀等藥物處方。對於肥胖型PCOS，痰濕阻滯胞宮是關鍵，可以使用陳皮、法半夏來改善代謝；針



對卵巢包膜增厚、循環不良，則可以利用丹參、當歸改善盆腔微循環。

中藥複方並非只針對單一荷爾蒙，而是透過複雜的化學成分組合，同時調節發炎反應、氧化應激與代謝通路。這種「系統對系統」的治療策略，更能有效補足西藥單一靶點治療的局限性。

除了藥物調理之外，中醫所擅長的針灸和外治法，也提供女性病患們更多治療的選擇。2025年發表於《內分泌學前沿》（Frontiers in Endocrinology）的一項網絡統合分析證實，針灸相關療法（包括電針、溫針灸）在改善PCOS病人的胰島素阻抗、降低雄性素水平等方面，都展現了顯著優勢。針刺穴位如足三里、三陰交、關元等，能調節中樞神經系統，促進內源性阿片肽（Opioid peptide）的釋放，進而改善排卵功能。

除了傳統針刺，現代中醫更有多種外治法如下，不同的療法具有各自的優勢與適應

症，也歡迎感興趣的病患至中西醫結合門診進行諮詢。

- ① **穴位埋線**：針對肥胖型PCOS，能提供長效刺激，促進脂肪代謝。
- ② **電針療法**：透過特定頻率的電流，能更有效地調節神經傳導，誘導排卵。
- ③ **耳穴貼壓**：輔助調節情緒與食慾，改善病人的生活品質。

三 中西醫結合治療： 經驗的疊加，科學的互補

每位女性的激素水平、代謝指標、生育需求與體質特性各不相同。在門診中，對於備孕期病人，重點在於「促排卵」與「優化內膜」，中西醫結合可提高受孕成功的機率；對於青少年或無生育需求者，重點在於「規律週期」與「外觀管理」，我們能控制痤瘡、體重，並預防長期的代謝併發症。對於圍絕經期、代謝高風險者，重點則在於「控糖、降脂」與「預防子宮內膜病變」。

1 提高誘發排卵的成功率

在西醫使用促排卵藥物（如Letrozole）的同時，配合中藥補腎活血藥物，能改善子宮內膜的容受性（Endometrial Receptivity），如同在播種前先使土地肥沃，不僅提高排卵率，更能顯著提升受孕率與活產率。

2 緩解西藥副作用與代謝管理

Metformin雖能改善代謝，但常引起腹瀉、噁心等腸胃副作用。中醫透過健脾和胃的方劑，能顯著降低這些不適感。同時，針灸配合中藥調理，能幫助病人更有效地管理體重，改善血脂異常。

3 解決「面子」問題：多囊相關痤瘡的防治

正如本期專題《戰「痘」新對策》一文中所提及，PCOS女性病人的痤瘡多屬於「衝任失調型」。西醫利用口服藥物控制炎症，中醫則從根本上調節內分泌。這種內外兼治的方法，能縮短病程，並預防痘疤與色素沉澱的生成。

4 情緒與心理健康的維護

PCOS病人也常因體貌改變與不孕壓力而焦慮。2023年發表於《民族藥理學雜誌》（Journal of Ethnopharmacology）的一項研究明確指出，經典中藥處方「逍遙散」在改善多囊臨床症狀上，具有顯著的有效性與安全性。臨床經驗上，中醫的「疏肝解鬱」法與針灸結合，透過「疏肝理氣、健脾養血」的作用，能有效緩解病人的心理壓力與焦慮，進而調節神經內分泌網路，優化排卵環境。

結語 由內而外找回健康好體質

總歸而言，多囊性卵巢症候群並不可怕，它可以被視為身體發出一種「失衡訊號」。透過中西整合式的全方位管理，我們不只能幫助有多囊問題的病人找回規律的月經週期，更能協助病人恢復自信、平衡、健康的體質。🌿

| 參考文獻 |

1. Fu LW, et al. (2024). Traditional Chinese Medicine Formulae: A Complementary Method for the Treatment of Polycystic Ovary Syndrome. *Journal of Ethnopharmacology*.
2. Zhou X, et al. (2023). Efficacy and Safety of Chinese Patent Medicine Xiao Yao San in Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Ethnopharmacology*.
3. Du Z, et al. (2025). Efficacy and Safety of Acupuncture-Related Therapies in Improving Insulin Resistance, Reproductive Endocrine Outcomes, and Ovarian Morphology in PCOS. *Frontiers in Endocrinology*.
4. Ye J, et al. (2025). Comparative Efficacy and Safety of Different Traditional Chinese Medicine External Therapies for Polycystic Ovary Syndrome in Women: A Network Meta-Analysis. *Medicine*.
5. Li P, et al. (2026). Effects of Different Acupuncture Methods on Polycystic Ovarian Syndrome: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*.
6. Wu T, et al. (2025). Improvement of Endocrine and Metabolic Conditions in Patients With Polycystic Ovary Syndrome Through Acupuncture and Its Combined Therapies: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of Medicine*.