

心理因素与多囊卵巢综合征的相互作用：一项系统性回顾

赵淑慧¹, 李慕白^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院妇科一科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年7月19日; 录用日期: 2025年8月12日; 发布日期: 2025年8月20日

摘要

随着现代生活节奏加快、压力增加, 心理健康问题凸显。多囊卵巢综合征(PCOS)作为常见妇科内分泌疾病, 其与心理因素的关联备受关注。本文系统性回顾, 剖析心理因素与PCOS的相互作用机制及对患者生活和治疗效果的影响。研究经广泛文献检索, 筛选相关实证研究, 采用定性分析方法, 从情绪状态、应对策略和社会支持三方面探讨心理因素作用。认知行为疗法、压力管理训练等心理干预措施可改善PCOS患者心理状态, 缓解生理症状、提高生活质量。综上, 心理健康是影响PCOS管理与治疗的关键, 将心理干预纳入治疗方案对提升疗效和患者生活质量意义重大。

关键词

心理因素, 多囊卵巢综合征, 焦虑, 压力, 心理干预

The Interaction between Psychological Factors and Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review

Shuhui Zhao¹, Mubai Li^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department One of Gynecology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 19th, 2025; accepted: Aug. 12th, 2025; published: Aug. 20th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 赵淑慧, 李慕白. 心理因素与多囊卵巢综合征的相互作用: 一项系统性回顾[J]. 临床医学进展, 2025, 15(8): 1240-1244. DOI: 10.12677/acm.2025.1582358

Abstract

With the acceleration of modern life's pace and the increase in pressure, mental health issues have become prominent. Polycystic ovary syndrome (PCOS), as a common gynecological endocrine disorder, its association with psychological factors has attracted attention. This article systematically reviews and analyzes the interaction mechanism between psychological factors and PCOS, as well as their impact on patients' lives and treatment outcomes. After extensive literature retrieval and screening of relevant empirical studies, this research uses qualitative analysis methods to explore the role of psychological factors from three aspects: emotional state, coping strategies, and social support. Psychological intervention measures such as cognitive behavioral therapy and stress management training can improve the psychological state of PCOS patients, relieve physical symptoms and enhance their quality of life. In conclusion, mental health is a key factor influencing the management and treatment of PCOS. Incorporating psychological intervention into the treatment plan is of great significance for improving therapeutic effects and the quality of life of patients.

Keywords

Psychological Factors, Polycystic Ovarian Syndrome, Anxiety, Pressure, Psychological Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

多囊卵巢综合征(PCOS)是育龄女性常见的内分泌代谢疾病,病因与遗传、环境相关,以雄激素升高、无排卵及卵巢多囊样改变为特征,PCOS 患者常伴焦虑、抑郁等心理问题[1] [2]。全球 PCOS 患病率约 10%,我国育龄女性患病率约 5.6% [3] [4]。研究表明[5],心理干预可改善患者心理状态及内分泌指标。心理因素与 PCOS 相互作用密切,未来需探索更优化的心理干预方案,以提升综合治疗效果。

2. 国内外研究现状

在多因素致病机制的探讨中,心理负担对 PCOS 的影响逐渐受到关注。刘新敏等人[1]的研究揭示了心理因素作为 PCOS 潜在诱因之一,可能加剧病情进展。研究指出[6],肾精亏虚、髓海不充是 PCOS 心理因素致病的内在条件,而肝郁则是心理因素致病的直接结果。王玉蓉等人[7]的心理分析进一步表明,PCOS 患者的心理状态与其生活质量密切相关,强调了治疗中干预心理因素的必要性。基于情志致病理论的研究为理解 PCOS 与心理因素的关系提供了新视角。李兆惠等[8]结合《黄帝内经》的情志致病思想及现代医学心理学理论,从胰岛素抵抗、卵泡发育、排卵功能、子宫内膜容受性四个方面分析了心理应激对 PCOS 患者的影响。该研究拓展了传统中医理论在现代医学中的应用范围,为临床治疗提供了新的思考路径。同时,国内学者积极探讨心理干预在改善 PCOS 患者病情中的作用。寇丽辉等[9]的研究指出,负性情绪与 PCOS 之间存在互为因果的复杂关系,这种相互作用不仅影响患者的临床特征、性激素水平,还可能导致糖脂代谢紊乱,进一步影响不孕的发生和妊娠结局。因此,通过认知行为疗法、压力管理训练等有效的心理干预措施,可显著改善 PCOS 患者的生理健康恢复。

研究发现[10],胰岛素抵抗和高雄激素血症是 PCOS 患者月经异常的重要影响因素。此外,该研究还

指出, 母亲痛经史、妇科疾病史、胰岛素抵抗和饮酒是导致 PCOS 患者月经稀少的危险因素。这些生理因素与抑郁、焦虑等心理状态的相互作用, 可能加剧了 PCOS 的临床症状。

杨延芳等人[11]的研究探讨了中医药在调控炎症因子相关信号通路治疗 PCOS 的机制, 研究表明中医药通过多种机制发挥抗炎作用, 涉及抑制多种炎症信号通路的活化, 为 PCOS 治疗提供了新途径。这一发现凸显了中医药在调节患者体内环境(包括心理应激反应)方面的潜在价值。

刘雨潇等人[12]的研究专注于中医药治疗非肥胖型 PCOS 的研究进展。他们认为, “肾虚肝郁”是非肥胖型 PCOS 的主要病机, 中医药在辨证论治基础上, 结合“辨病”和“辨证”, 对非肥胖型 PCOS 有独特治疗方法。这一观点揭示了中医理论在理解和治疗 PCOS 中的独特之处, 同时暗示了肝郁等心理状态对病情发展的影响。

朱文俊等[6]从“肝郁挟痰”角度探讨了 PCOS 的中医治疗策略。他们指出, 气郁与痰邪是 PCOS 的重要发病因素, 肝失疏泄导致的气机郁滞和肝脾不和引起的痰湿内生是其主要病机。这一理论进一步证实了心理因素在 PCOS 发病中的作用, 为临床诊治提供了新思路。

综上所述, 国内外对心理因素与 PCOS 相互作用的研究已取得一系列重要进展, 深化了对 PCOS 病理机制的理解, 为临床治疗提供了新思路和方法。未来研究需进一步探索心理干预在 PCOS 治疗中的具体应用, 以及如何通过综合治疗方案优化患者的生活质量和生育健康。

3. 可能存在的问题

在深入探讨心理因素与 PCOS 之间的相互作用时, 面临一系列复杂问题和挑战。这些问题不仅涉及病理生理学和心理学的交叉领域, 还牵涉到社会文化、生活方式以及个体差异等多方面因素的综合影响。

从病理生理学角度看, PCOS 发病机制复杂, 涉及遗传、环境、代谢等多方面因素。胰岛素抵抗、高雄激素血症等生物化学指标异常是其典型病理特征, 但这些指标变化与心理因素之间的关系尚未完全明确。例如, 胰岛素抵抗与抑郁、焦虑等心理症状之间是否存在直接因果关系? 高雄激素血症是否会导致情绪波动和心理应激反应增加? 这些问题仍需进一步研究解答。

心理因素的影响更为复杂。一方面, 压力、情绪波动等心理因素可能通过神经内分泌机制影响 PCOS 发病和病情进展, 如长期精神压力可能导致下丘脑-垂体-肾上腺轴过度激活, 进而影响性激素分泌和卵泡发育; 另一方面, PCOS 本身也可能对患者心理产生负面影响, 患者可能因体型改变、月经不规律等症状出现自卑、抑郁等心理问题, 进一步加重病情。

生活方式和社会文化因素不容忽视。现代社会生活节奏快、压力大, 加上媒体对美的标准塑造和社交比较等因素, 可能导致女性对自身形象过度关注, 心理压力增加, 这些因素可能间接影响 PCOS 的发生和发展。

个体差异也是重要考虑因素。每个人的体质、性格、应对策略等不同, 可能导致心理因素对 PCOS 的影响程度和方式存在个体差异。例如, 有些人可通过积极心理调适和应对策略减轻病情, 而另一些人可能因心理弹性较差更容易受病情影响。

综上所述, 心理因素与 PCOS 之间的相互作用是复杂的多因素问题, 涉及病理生理学、心理学、社会学等多个学科领域的知识和理论。未来研究需采用跨学科研究方法和综合分析框架, 更全面地理解这一相互作用的本质和机制, 同时关注个体差异和文化背景影响, 为临床实践提供更准确、个性化的指导。

4. 拟解决方案

在探讨心理因素与多囊卵巢综合征(PCOS)之间的相互作用时, 本项系统性回顾揭示了神经内分泌失衡与心理应激紧密交织的复杂病理网络。通过深入分析现有文献, 本章旨在提出一系列针对性解决方案,

以改善 PCOS 患者的生活质量和心理健康状况。

4.1. 压力管理训练

降低慢性压力对下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴的过度激活, 改善皮质醇水平异常。研究表明, 心理应激与 PCOS 的发生发展密切相关, 压力管理可缓解神经内分泌紊乱。渐进式肌肉放松法: 每天 15 分钟, 通过交替绷紧和放松肌肉群缓解躯体紧张。正念冥想: 采用 APP 引导(如“潮汐”“Headspace”), 每周至少 3 次, 每次 20 分钟, 帮助患者专注当下, 减少焦虑性思维。呼吸调节训练: 每日 3 次腹式呼吸练习, 每次 5 分钟, 采用“4-7-8 呼吸法”(吸气 4 秒, 屏息 7 秒, 呼气 8 秒)。

4.2. 认知重构与疾病认知教育

纠正对 PCOS 的误解和负性认知, 提升治疗依从性。定制化心理教育可降低因未知产生的恐惧, 增强自我效能感。疾病知识模块: 通过图文手册或短视频普及 PCOS 核心信息(如病因、症状波动规律、治疗方案), 重点纠正“PCOS 必然导致不孕”“无法治愈即终身失败”等认知偏差。认知行为技术: 识别负性自动思维(如“月经不调 = 我不正常”), 通过苏格拉底式提问(如“有多少证据支持这一想法?”)建立理性认知。成功案例分享: 邀请康复期患者分享经验(匿名处理), 强化“可管理性”信念。

4.3. 情绪调节技能培养

减少抑郁、焦虑等负性情绪对内分泌的影响。负性情绪与 PCOS 存在双向作用, 情绪调节可打破“情绪恶化 - 症状加重”恶性循环。情绪日记: 每日记录情绪触发事件、身体感受及应对方式, 每周回顾并识别情绪模式。行为激活疗法: 制定每周愉悦活动清单(如散步、听音乐), 从微小目标(如每周 2 次, 每次 10 分钟)开始, 逐步提升积极体验。认知解离练习: 通过“观察想法而非认同想法”的训练(如将负性想法想象成“飘过的云朵”), 减少思维反刍。

通过实施综合性心理干预措施、加强教育普及、推广健康生活方式以及构建跨学科合作的治疗模式, 可有效解决心理因素与 PCOS 之间的相互作用问题。这不仅有助于提升患者生活质量, 还可能改善其长期健康状况, 为 PCOS 的综合治疗提供新视角和策略。

5. 总结

PCOS 是复杂内分泌疾病, 发病机制涉及多方面因素。近年来, 研究关注心理因素在其发生发展中的作用。本文回顾心理因素与 PCOS 的相互作用, 为临床治疗提供新视角和策略。现有研究表明, 心理应激会影响下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴功能及卵巢激素分泌, 加剧内分泌紊乱, 如增加皮质醇分泌、抑制性腺激素释放激素分泌, 还会激活炎症通路加重慢性低度炎症。同时, PCOS 患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题, 降低生活质量, 通过神经内分泌机制加剧病理生理过程, 导致饮食行为异常, 加剧胰岛素抵抗和肥胖。心理干预在 PCOS 治疗中的潜力逐渐显现, 认知行为疗法等可改善患者心理状态、缓解情绪, 改善内分泌和生活质量, 提示治疗方案应考虑心理干预。中医药在调理患者心理状态方面有独特优势, 可缓解心理压力、改善内分泌, 结合中医药治疗或成为未来心理干预的重要方向。心理因素与 PCOS 相互作用复杂, 心理应激加剧病理过程、影响生活质量。因此, PCOS 诊治中应重视心理因素评估与干预。未来研究需探讨心理干预的应用价值、优化干预策略, 挖掘中医药调理心理状态的潜力。

参考文献

- [1] 刘新敏. 心理因素影响多囊卵巢综合征的机制探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(7): 800-801.
- [2] 余慧汐, 郭玉, 苏银花, 等. 多囊卵巢综合征患者焦虑、抑郁和睡眠质量调查及其相关性研究[J]. 心理月刊, 2024,

- 19(22): 22-24+67.
- [3] Fauser, B.C.J.M., Tarlatzis, B.C., Rebar, R.W., Legro, R.S., Balen, A.H., Lobo, R., *et al.* (2012) Consensus on Women's Health Aspects of Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): The Amsterdam ESHRE/ASRM-Sponsored 3rd PCOS Consensus Workshop Group. *Fertility and Sterility*, **97**, 28-38.e25. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2011.09.024>
 - [4] Li, R., Zhang, Q., Yang, D., Li, S., Lu, S., Wu, X., *et al.* (2013) Prevalence of Polycystic Ovary Syndrome in Women in China: A Large Community-Based Study. *Human Reproduction*, **28**, 2562-2569. <https://doi.org/10.1093/humrep/det262>
 - [5] Teede, H.J., Misso, M.L., Costello, M.F., Dokras, A., Laven, J., Moran, L., *et al.* (2018) Erratum. Recommendations from the International Evidence-Based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. *Human Reproduction*, **34**, 388. <https://doi.org/10.1093/humrep/dey363>
 - [6] 朱文俊, 马庆宇, 袁芳君, 等. 从“肝郁挟痰”角度论治多囊卵巢综合征[J]. 世界中医药, 2024, 19(9): 1344-1347.
 - [7] 王玉蓉, 曹霞霞, 丛林, 等. 多囊卵巢综合征患者的调查及心理分析[J]. 安徽医科大学学报, 2005(3): 277-279.
 - [8] 李兆惠, 赵志梅, 夏天, 等. 基于情志致病理论探讨心理应激对多囊卵巢综合征的影响[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(6): 3706-3709.
 - [9] 寇丽辉, 宋殿荣, 郭洁. 负性情绪对多囊卵巢综合征不孕症的影响[J]. 国际妇产科学杂志, 2023, 50(5): 535-539.
 - [10] 刘博, 申翠霞, 陈靖. 胰岛素抵抗和高雄激素血症对多囊卵巢综合征患者月经周期异常的影响[J]. 医药论坛杂志, 2024, 45(11): 1137-1141+1146.
 - [11] 杨延芳, 杨玉莹, 刘弯弯, 等. 中医药调控炎症因子相关信号通路治疗多囊卵巢综合征机制研究进展[J]. 环球中医药, 2025, 18(1): 182-191.
 - [12] 刘雨潇, 张蛟, 姜玥, 等. 中医药治疗非肥胖型多囊卵巢综合征的研究进展[J]. 辽宁中医杂志, 2024, 51(11): 202-205.