

# 卵巢早衰：女性青春的“时光窃贼”

——访大同康复医院副院长、妇科主任郭美莲

本报记者 孙晓娟

女性过了而立之年才开始逐渐绽放生命赋予的各种美好，这期间也是人生长河里最旖旎的一段旅程。然而，在现实生活中，有不少中年女性的身体却意外出现了这样或那样的问题。比如卵巢早衰，被称为女性青春健康的“时光窃贼”，常有为数不少的中青年女性受其困扰。

刘某38岁，因为“大姨妈”的问题而烦恼，她已经有两个多月没来月经了，带着困惑来到大同康复医院，该院副院长、妇科主任郭美莲看过她的雌激素六项化验单后，告诉她可能是卵巢早衰的问题。

## 什么是卵巢早衰

卵巢早衰，也就是早发性卵巢功能不全。其特点是原发或继发闭经伴随血促性腺激素水平升高和雌激素水平降低，并伴有不同程度的一系列低雌激素症状，如潮热多汗、面部潮红、性欲低下等。卵巢早衰会导致女性容貌急速衰老，还会带来记忆力衰退、骨质疏松等症状，增加心血管疾病的患病风险。卵巢早衰打乱了女性的生理节奏，也带来了健康与心理的双重挑战。

## 卵巢早衰身体会有哪些信号

郭院长对记者说，卵巢是女性生殖系统的核心器官，它不仅负责排卵和生育，还分泌雌激素、孕激素等维持女性特征和整体健康的关键激素。当卵巢功能提前衰退时，身体会出现各种症状。

**月经“失约”**：最直观的表现是月经周期紊乱，原本规律的月经变得稀少（周期延长至35天以上），甚至闭经超过半年以上，部分女性可能突然停经。

**更年期症状提前报到**：表现为潮热（突然

脸红出汗）、夜间盗汗、失眠、情绪波动（易怒或抑郁）……这些本应出现在更年期的症状，可能在女性正值盛年时突然出现。

**生育能力减退**：卵巢储备功能下降会导致自然怀孕几率大幅降低。许多患者是在备孕困难时检查后发现了卵巢早衰，此时卵巢内的卵泡数量可能已经很少，怀孕的几率也非常低了。

**骨质疏松**：因为雌激素的缺乏会加速骨质流失，增加了骨质疏松风险，影响心血管健康，还可能引发认知功能的减退。

## 卵巢为何会“未老先衰”

卵巢早衰的确切机制尚未完全明确，但目前研究认为以下因素的共同作用与此密切相关。

**先天因素**：部分患者存在染色体异常（如特纳综合征）或家族遗传倾向。

**免疫系统的“误伤”**：自身免疫性疾病（如桥本甲状腺炎、系统性红斑狼疮）可能导致免疫细胞错误攻击卵巢组织，破坏卵泡功能。

**医源性伤害**：比如盆腔放疗、化疗药物或卵巢手术（如巧克力囊肿剥除术）可能直接损伤卵巢组织。近年来，年轻癌症患者治疗后出现卵巢早衰的案例也在逐渐增多。

**环境与生活的“慢性毒药”影响**：长期接触化学污染物（如塑化剂）、吸烟、过度节食导致营养不良、长期精神高压等，都可能会加速卵巢功能的衰退。

## 卵巢早衰确诊与治疗

郭院长对记者说，卵巢早衰确诊主要是三个方面的依据。一是症状评估，闭经或月经稀发再加上更年期症状；二是血液检查，两次（间隔4周以上）检测FSH（卵泡刺激素）>25 IU/L，AMH（抗缪勒管激素）水平显著降低；三是超声检查，双侧卵巢体积缩小，窦卵泡数量减少（单侧<5个）。如果有以上这些症状的话，就可以诊断为卵巢早衰。

卵巢早衰治疗目标就是控制症状、预防并发症和保护生育力。治疗方法主要是激素替代治疗，即补充雌激素和孕激素，以缓解更年期症状，预防骨质疏松和心血管疾病。治疗过程中需在医生指导下长期用药并定期复查。对于尚有生育需求的患者，可考虑卵子冷冻或试管婴儿技术。部分早期患者可通过中西医结合调理的方法，可能促进短暂恢复排卵。

生活方式干预也是帮助治愈卵巢早衰的有效途径和方法，比如戒烟、均衡饮食（增加钙和维生素D摄入）、适度运动、心理疏导（焦虑、抑郁情绪常见）等等。

郭美莲寄语广大女性，卵巢早衰并不是女性生命的“休止符”，而是一份需要重新调整生活节奏的健康答卷。只要通过科学治疗、心理调适和严格自律，女性依然可以掌控自己的生活品质。

## 糖尿病酮症酸中毒的治疗与预防

糖尿病酮症酸中毒(DKA)是糖尿病最常见的急性并发症之一，主要表现为高血糖、酮症和酸中毒。这是由于胰岛素不足和拮抗胰岛素激素过多共同作用导致的严重代谢紊乱综合征。大同新和医院内科张富明医生提醒，糖尿病酮症酸中毒病情凶险，一旦发生，必须立即就医，重症患者还需在ICU进行监护治疗。治疗的关键在于迅速补液以恢复血容量、纠正脱水、降低血糖、纠正电解质及酸碱平衡紊乱，同时积极寻找并消除诱因，预防并发症，降低病死率。

预防糖尿病酮症酸中毒的重要性不亚于治疗。通过日常的合理预防，绝大多数糖尿病酮症酸中毒是可以避免的。以下是几项重要的预防措施：

**合理饮食**：糖尿病患者应保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食。暴饮暴食不仅会导致热量和脂肪堆积，不利于血糖控制，还可能使血糖急剧升高，诱发酮症酸中毒，对身体健康造成严重危害。

**规律用药**：部分糖尿病患者在血糖控制稳定后，可能会自行减少或停止用药。然而，糖尿病是一种需要长期药物治疗的慢性疾病，擅自停药或减药容易导致血糖反弹，进而诱发酮症酸中毒。因此，患者应严格遵医嘱用药，不可随意调整药物剂量。

**劳逸结合**：糖尿病患者应注意休息，适当进行运动，以增强机体免疫力。运动时应根据个人病情选择轻至中等强度的活动，避免剧烈运动，尤其是空腹运动，以免

引发血糖波动。

**预防感染**：糖尿病患者应特别注意预防感染，避免感冒、糖尿病足等并发症。日常生活中应注意保暖，避免穿过紧的鞋子，防止外伤。

**定期监测血糖**：定期监测血糖是糖尿病患者长期管理的重要措施，尤其是在身体处于应激状态时，更应严格监测。通过定期监测，患者可以及时了解血糖变化，避免血糖过高或过低，从而预防酮症酸中毒的发生。

总之，糖尿病患者应严格控制血糖，并采取有效的预防措施，避免糖尿病酮症酸中毒的发生。

（武珍珍）



## 过年饮食无度 节后痛风高发



春节假期结束，记者在我市各医院采访中了解到，近期因痛风发作就诊的患者明显增多，其中大多数是由于过年期间应酬频繁、饮食不节制、作息不规律等情况所致。

## 痛风高发人群及原因

大同大学附属医院副院长、骨科主任何引飞介绍，痛风可发生于任何年龄段，但最常见于40岁以上的中年男性。据统计，男女发病比例约为20:1，脑力劳动者和肥胖者发病率较高。统计显示，频繁参加筵席的人群中，痛风发病率高达30%。女性在50岁之前，由于雌激素对尿酸形成的抑制作用，痛风发病率较低，但更年期后，女性发病率与男性趋于一致。

## 痛风的典型表现

何引飞指出，痛风的典型表现为患者在凌晨因关节剧烈疼痛而惊醒，疼痛在24~48小时内达到高峰，同时伴有关节局部发热、红肿和明显压痛。首次发作时，痛风通常只累及单个关节，其中60%~70%的病例发生在足部第一跖趾关节，且90%的患者在病程中会反复发作。此外，足弓、踝、膝、腕、肘等关节也可能受累。

## 预防痛风的关键：生活方式调整

何引飞强调，预防痛风的核心在于生活方式的调整，主要包括健康饮食、戒烟、坚持运动和控制体重，其中“管住嘴”和“控制体重”尤为重要。此外，应避免过度劳累、情绪紧张、着凉及关节损伤。肥胖者

应减少热量摄入，避免滥用药物减肥。

## 痛风的治疗：药物选择需谨慎

在痛风的治疗方面，何引飞介绍，痛风药物主要分为两类：一类是促尿酸排泄药物，通过增加尿酸从尿液中的排出量来降低血尿酸水平。但肾功能不全的患者应慎用此类药物，以免加重肾脏负担；另一类是抑制尿酸生成的药物，患者应在医生指导下，根据自身情况选择合适的药物进行治疗。

总之，痛风是一种与生活方式密切相关的疾病，预防和治疗的关键在于调整饮食、控制体重、避免诱因，并在医生指导下合理用药。通过科学管理，可以有效减少痛风发作，改善生活质量。

（王瑞芳）