

2025.3.11 星期二



陈赞(右)做客现代快报“名医天团”

“如果母亲存在卵巢功能早衰或功能减退的问题，女儿患病风险也会相应增加。”

“熬夜，这个很多人普遍存在的不良习惯，其实对女性卵巢功能的损害极大。”

“国医大师夏桂成教授一直强调，女性应尽量在十点之前入睡，可现实中，很多女性因为各种原因难以做到。”

“像大闸蟹这类寒性食物，食用过多或在经期食用，也可能引发月经问题。”

“情绪波动过大也会对卵巢功能产生负面影响。”

# 卵巢老一岁，女性老十岁？

## 卵巢功能减退的几个信号，女性都应该了解

在女性的生命历程中，卵巢具有至关重要的地位，它不仅是孕育新生命的关键，更是维持女性生理健康与青春活力的重要因素。然而，近年来，卵巢功能减退这一问题逐渐浮出水面，困扰着众多女性，对她们生育能力、身体健康乃至生活质量都产生了深远影响。为此，我们特别邀请到江苏省中医院妇科主任中医师陈赞，深入探讨卵巢功能减退相关问题，为广大女性的健康保驾护航。

实习生 葛雨琪 陆志成 现代快报/现代+记者 张宇 文/摄

### 卵巢功能减退影响大，月经变化藏“警报”

卵巢，这个看似小巧的器官，却在女性生殖系统中发挥着不可替代的核心作用。它承担着产生卵子和分泌雌激素等重要功能，这些生理过程对于女性的生育能力以及整体健康状况的维持起着决定性作用。随着年龄的增长，卵巢功能如同渐渐失去动力的引擎，不可避免地出现减退。与此同时，外部环境、疾病等诸多变化，也成为卵巢功能的“隐形杀手”，加速了其衰退的进程。

陈赞告诉现代快报记者，卵巢功能减退所带来的影响是多方面且不容忽视的，也是女性非常关心、关注的。从外表上看，雌激素水平的下降会让女性的皮肤失去往日的光泽与弹性，变得松弛粗糙，色斑也开始悄然浮现。而在身体内部，心血管系统、骨骼系统、神经认知系统等都因失去雌激素的有效保护而面临风险。心血管疾病的发病

率增加，骨骼变得脆弱，更易发生骨折等问题。而大脑认知功能也可能受到牵连，出现记忆力减退、注意力不集中等情况。

值得注意的是，卵巢功能减退的发生年龄跨度极大。在医院门诊中，陈赞就遇到过形形色色的病例：“有的女孩在青春发育期阶段，就被查出卵巢功能早衰，其中不乏年仅15岁的孩子。还有一些高中生，因为学业压力导致月经不规律，却未能及时就医，高考结束后才发现卵巢已经早衰。在30多岁的女性群体中，卵巢功能完全衰竭的情况也并不罕见。另外，还有早绝经的现象，一些女性在40岁出头就出现卵巢功能完全衰竭。”

那么，如何准确判断卵巢功能是否减退呢？陈赞表示，月经的变化往往是最直观的信号。当月经量减少、月经周期提前或推迟、月经变得不规律时，都可能暗

示着卵巢功能出现了问题。

“其实，判断卵巢功能有一套科学严谨的指标体系。性激素水平检测是其中的关键一环，通过测定雌激素、促卵泡生成素、促黄体生成素等激素的水平，可以了解卵巢的内分泌状态。”陈赞指出，抗缪勒氏管素(AMH)检测和窦卵泡计数超声是目前评估卵巢功能的重要方法，它如同一个“卵子库存监测仪”，能够反映卵巢中卵子的储备情况。一般来说，当促卵泡生成素(FSH)大于10mIU/mL时，往往意味着卵巢功能已经开始减退；如果40岁之前FSH大于40mIU/mL，且AMH小于1.1ng/mL，同时月经基本停闭状态，那么很可能已经发展为卵巢早衰。而在卵巢功能减退和早衰之间，还有一个早发性卵巢功能不全的阶段：此时FSH大于25mIU/mL，并且伴有月经紊乱等临床症状。

### 遗传、疾病、不良习惯是元凶，健康生活来“护巢”

谈到卵巢功能减退的原因，陈赞坦言，遗传因素在其中扮演着重要角色，“有研究表明，卵巢早衰的遗传度较高，在30%~85%之间，如果母亲存在卵巢早衰或功能减退问题，女儿患病风险也会相应增加。”除了遗传，不良的生活习惯也是导致卵巢功能减退的“罪魁祸首”。“熬夜，这个很多人存在的不良习惯，其实对女性卵巢功能的损害极大。中医认为，夜间是滋阴养血、自我恢复的黄金时间，女性属阴，熬夜会严重损耗阴液，进而影响卵巢功能。国医大师夏桂成教授就一直强调，女性应尽量在十点之前入睡，可现实中，很多女性因为各种原因难以做到。”陈赞说。

除此之外，饮食和运动的问题同样不容小觑。她指出，不少女性过度节食减肥，只为追求苗条身材，却忽视了对卵巢功能的影响。而在日常生活中，还有不少女性在月经期或月经前后，不注意饮食禁忌，大量食用生冷食物，包括温度较低的冷饮、常温但性凉的水果等，这对脾胃功能和卵巢功能都会造成不良影响，“像大闸蟹这类寒性食物，食用过多或在经期食用，也可能引发月经问题。”陈赞还提醒，运动对于女性健康固然重要，但过度运动或运动不足都可能带来负面影响。过度的消耗性运动，会使体脂率过低，消耗女性的阴血；而长期缺乏运动，会影响身体代

谢，间接对卵巢功能产生不良影响。在月经期，女性更应注意适当休息，避免过度运动。

保护卵巢功能，希望大家在日常生活中能够养成良好的生活习惯。早睡早起是关键，保证充足而规律的睡眠，让身体得到充分的休息和恢复。饮食上，要注重营养均衡，多吃富含营养的食物，避免过度节食和食用生冷食物。适当的运动也必不可少，选择中等强度的运动项目，如散步、瑜伽、游泳等，保持合理的体态和体重，“同时，女性还要学会调节自己的情绪，避免长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中，因为情绪波动过大也会对卵巢功能产生负面影响。”陈赞提醒道。

### 部分卵巢功能可逆转，省中制剂来助力

面对卵巢功能减退这一问题，许多女性关心是否能够逆转。陈赞告诉现代快报记者，这主要取决于具体的病因。对于那些由基因问题导致的卵巢功能减退，目前医学手段还难以完全干预。但对于大多数因生活习惯等因素引起的情况，通过积极的干预和调整，部分女性的卵巢功能是有希望得到改善的。

“我曾接诊过一名35岁的女性，她本人察觉月经周期提前后，及时进行检查，间隔4周检查发现AMH值小于0.85ng/mL，FSH 15mIU/mL，雌激素水平也较低。针对她的情况，我们只是采用了院内制剂——乌鳖返春口服液进行治疗。在治疗过程中，医生密切监测她的卵巢功能，每个月进行一次检查。令人欣喜的是，经过三个月的治疗，她的卵巢功能指标完全恢复正常。AMH达到1.95ng/mL，FSH正常，早期发现和积极治疗很重要。”陈赞表示，也并非所有女性都如此幸运，有些女性由于工作繁忙或对月经变化不够重视，没能及时就医，等到发现问题时，卵巢功能已经严重减

退。对于这部分女性，医生也会根据她们的具体情况，制定个性化的治疗方案，尽可能帮助她们维持卵巢功能，提高生活质量。

在卵巢功能调节和相关疾病治疗方面，江苏省中医院有不少院内制剂和特色疗法。陈赞介绍，以夏桂成教授为领军人物的夏氏调周疗法，在临床上被广泛应用于调整女性月经周期。该疗法根据月经的不同时期，即经期、经后、排卵期、行经期，采用不同的中药进行调理，通过调节月经中的阴阳平衡，达到改善卵巢功能的目的。除此之外，医院还拥有多种自主研发的院内制剂，为女性健康提供了有力保障。“像乌鳖返春口服液，在治疗卵巢功能早衰和功能减退方面效果显著，深受患者信赖。舒坤颗粒则是专门针对早衰、更年期综合征研发的制剂，能够有效缓解女性的潮热盗汗、心烦失眠等症状。此外，谈勇主任的调周滋阴颗粒、周惠芳教授的暖宫调经颗粒等，用于调整月经周期。这些院内制剂在医生的指导下合理使用，能够更好地发挥治疗作用，帮助女性调和阴阳，恢复健康。”

### 关注女性健康全周期，春季养生有要点

除了卵巢功能减退，陈赞坦言，女性健康还面临着其他诸多问题，如春天到来，肝木生发，更年期综合征的患者症状就会严重。在这个时期，女性的身体会发生一系列变化，卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平波动性下降，从而引发潮热盗汗、心烦失眠、情绪波动等症状。对于更年期的女性来说，保持良好的生活习惯、积极的心态至关重要。如果症状较为严重，可在医生的指导下进行适当的治疗。

子宫内膜异位症也是近几年的常见病和多发病，影响卵巢功能。陈赞指出，对于子宫内膜异位症的治疗，需要根据患者的具体情况，采取药物治疗、手术治疗或综合治疗的方式，同时，

长期管理也非常重要，患者应积极配合医生的治疗方案，定期复查，特别注意保护卵巢功能和生育力，防止卵巢早衰。

春季女性养生也有诸多需要注意的地方。陈赞特别提醒，在睡眠方面，虽然春天可以适当晚睡，但还是尽量不要超过十点，同时可以早起进行适当运动锻炼，这样有助于阳气的生发；饮食上，应该多吃一些性甘的食物，如山药、大枣、莲子肉等补脾益肝的食物，少吃酸性食物，以避免肝气过旺引发情绪问题；着装上，建议上薄下厚，注重腰及腰以下的保暖。此外，适当地运动，如散步、踏青等，能让阳气疏散出来，还可以在家中进行沐浴、梳头，舒缓经络，促进身体健康。