



卵巢早衰的信号有哪些

◎崇州市妇幼保健院 陈益波

卵巢早衰，医学上称为早发性卵巢功能衰竭，是指在40岁之前，女性的卵巢无法正常产生激素或释放卵子的状况。这不仅影响生育能力，还可能导致一系列激素缺乏相关的健康问题。因此，了解该疾病的相关知识，做好科学预防至关重要。

病因分5类

遗传：如果母亲存在卵巢功能早衰的情况，后代出现卵巢功能早衰的概率则可能明显增高。

精神刺激：如果存在焦虑、紧张等不良情绪，则可能影响卵巢功能的正常运行，诱发卵巢功能早衰的情况。

自身免疫性疾病：如果存在过敏性紫癜、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病，可能会导致激素异常分泌，影响卵巢功能，从而引起卵巢功能早衰。

吸烟：有明确的科学研究证据显示，抽烟会影响卵巢功能，使绝经提前。

感染因素：某些病毒感染，如痢疾杆菌、带状疱疹病毒、麻疹病毒等，也可能导致卵巢功能的衰退。

信号有6种

月经周期不规律：月经周期是女性生殖健康的重要指标之一。正常情况下，女性的月经周期应该相对稳定，周期长度在28天左右。然而，当卵巢早衰发生时，女性的月经周期可能会变得不规律，出现周期延长或缩短、经量增多或减少等现象。

生育能力下降：卵巢早衰的另一个显著信号是生育能力下降。随着年龄的增长，女性的生育能力逐渐降低，而卵巢早衰会加速这一过

程。患有卵巢早衰的女性可能会发现，即使尝试怀孕，也难以成功。这主要是卵巢功能衰退，导致卵子数量减少、质量下降所致。

性激素水平波动：性激素是维持女性生殖健康和内分泌平衡的关键因素。卵巢早衰会导致性激素水平波动，表现为雌激素水平下降、孕激素水平不稳定等。这些变化可能会导致女性出现一系列不适症状，如潮热、盗汗、情绪波动、性欲减退等。

骨质疏松：卵巢早衰还可能导致骨质疏松。雌激素对骨骼健康起着至关重要的作用，它能够促进骨骼生长、维护骨骼密度。当卵巢功能衰退，雌激素水平下降时，骨骼健康就会受到威胁。患有卵巢早衰的女性可能会发现，她们的骨骼变得更加脆弱，容易受伤和骨折。

心血管疾病风险增加：卵巢早衰还与心血管疾病风险增加有关。雌激素具有保护心血管健康的作用，能够降低血压、改善血脂水平、减少动脉粥样硬化的风险。然而，当卵巢功能衰退，雌激素水平下降时，这些保护作用就会减弱，从而导致心血管疾病风险增加。

情绪波动与心理困扰：卵巢早衰还可能对女性的心理健康造成负面影响。由于性激素水平波动和生育能力下降等原因，患有卵巢早衰的女性可能会经历情绪波动、焦

虑、抑郁等心理困扰。这些情绪问题不仅会影响女性的生活质量，还可能对她们的社交和家庭关系造成负面影响。

预防6要点

多补充雌激素：在生活中多摄入含雌激素的食物，比如豆类、蜂蜜、小麦等。其中大豆里面富含大豆异黄酮，这个成分对我们的卵巢具有很好的保护作用，可以弥补卵巢雌激素的不足，维持卵巢的功能，有助于延缓更年期的到来。另外，多喝牛奶、多吃鱼肉，也可以发挥类似雌激素的作用，从而改善雌激素缺乏引起的身体异常。

坚持运动：坚持有氧运动，比如太极、慢跑和瑜伽等，都是对身体健康非常好的运动方式，配合瑜伽独有的呼吸方式，促进血液循环，调节内分泌，从而达到保养卵巢的目的。

调整作息及情绪：夜间11点到凌晨2点，是身体分泌雌激素的高峰期，长期熬夜会导致雌激素分泌不足，影响卵巢功能。因此，保持良好的作息习惯，确保充足的睡眠时间，对于维护卵巢功能至关重要。同时，学会有效管理情绪，避免长期处于高压和紧张状态，也能减少卵巢早衰的风险。情绪的稳定和放松有助于内分泌系统的平衡，从而间接保护卵巢健康。

不要乱吃保健品：激素补充不当或者进食不良保健品，不仅不会起到保护卵巢的功效，还可能诱发乳腺癌、子宫内膜癌。

保持规律的性生活：规律性生活可促进激素分泌，有益于卵巢的健康，但要注意避免性生活过度。

定期检查：女性朋友应关注身体信号，定期进行妇科检查，及时发现并治疗卵巢问题。对于已发生卵巢早衰者，遵医嘱进行治疗。☺