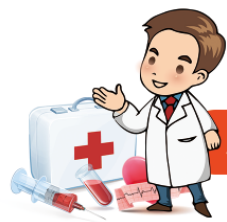


青春为何悄悄溜走？ 当心卵巢功能减退这个“沉默的杀手”



名医话健康

□本报记者 王路欣 通讯员 贺欣苗

在女性的盆腔深处，藏着一对杏仁大小的腺体，个头虽不起眼，却掌管着月经来潮、生育能力乃至容颜气色的命脉，这便是卵巢。近些年，一个“隐形杀手”正悄然逼近越来越多的年轻女性——早发性卵巢功能不全，也就是人们常说的“卵巢早衰”。过去总以为卵巢闹脾气是更年期前后的事，可如今三十出头甚至二十多岁就卵巢功能减退的病例早已不稀奇。这个“杀手”的危险，恰在于它的沉默与伪装，不声不响地掏空了身体，等人回过神来，往往已错失了最好的挽回时机。

潍坊市人民医院生殖医学中心负责人孙平平表示，卵巢功能的滑坡，本质是卵泡储备的加速流失以及由此引发的雌激素水平走低。很多人以为卵巢早衰就是月经不来了，其实临床上不典型的信号才更常见也最易被忽视。月经周期在不知不觉中缩了水，从规律的二十八天变成二十四五天，量少得一两天就草草收场；明明没干重活，却莫名一阵阵地燥热出汗；情绪像坐在弹簧上，一点小事就心慌烦躁；皮肤干燥、阴道干涩、尿路感染反复发作……这些看似各不相同的烦恼，背后都可能是卵巢功能在悄悄拉响警报。

除了少数遗传和自身免疫的因素，现代生活中那些习以为常的习惯才是加速卵巢衰老的真正推手——长期熬夜搅乱了指挥卵巢工作的内分泌轴，过度节食让大脑误以为身体闹饥荒而下令暂停排卵，而烟草中的毒素更是直接损伤卵泡的利器。日子久了，这些看似微不足道的消耗，便汇成了拖垮卵巢的力量。

“好在卵巢功能的衰退并非一夕之间，它是一个缓慢滑落的过程，也正因如此，它给细心的女性留出了一扇补救的窗口。”孙平平说，当月经连续两三个月出现周期变化超过七天，且伴随着潮热、失眠、心慌这些低雌激素的表现时，就应当及时走进医院，别再用“最近太累”来宽慰自己。做一次妇科B超，看看卵巢大小和基础卵泡的数目，再抽血测一下抗缪勒管激素（AMH），医生便能大致摸清卵巢的“真实年龄”。在这个阶段介入，通过调整作息、补充营养乃至必要的药物干预，完全有机会让衰退的脚步慢下来，把那些恼人的不适挡回去。怕就怕一味拖延，总觉得歇一歇就好，等月经彻底停了半年再去医院，卵巢早已进入了近乎枯竭的终末期，那时再想力挽狂澜，难度就不可同日而语了。

孙平平提醒，女性卵巢的保养，不在美容院的花式按摩里，而在日复一日的烟火日常中。

首先，要守住规律的作息。尽量晚上11时前入睡，给内分泌系统一个稳定的节奏；饮食上远离极端减肥，保留健康的体脂率，那是身体合成雌激素的底料；烟要坚决戒断，二手烟也需避而远之。

其次，要养好心里那团气。长期焦虑压抑会让皮质醇居高不下，反过来压制卵巢的正常排卵，适度的慢跑、瑜伽能让盆腔的气血活泛起来。

最后，建议成年女性每年体检时将妇科B超和AMH水平检测列入常规项目，尤其母亲或姐妹有过过早绝经史的高危人群更需留心。卵巢不会喊疼，但它会

用月经的规律、睡眠的深浅、情绪的阴晴来告诉你它的状态。我们能做的，就是放下侥幸，听清身体的低语，早一步行动，便多一分从容。



名医档案



孙平平：潍坊市人民医院生殖医学中心负责人，副主任医师。中南大学湘雅医院妇产科硕士，菲律宾Adventist大学公共卫生学博士，山东省人类辅助生殖技术评审专家。中华医学会计划生育学会交叉前沿学组委员，中国优生优育协会生育力保护与修复专委会委员，山东省中西医结合学会生殖专业委员会委员；山东省医学会妇产科学分会青年学组委员，山东省康复医学会生殖内分泌学会副主任委员，山东省医学伦理委员会生殖医学伦理分会常务理事，山东省干细胞学会生殖医学专委会副主任委员。

擅长：多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、卵巢早衰、低促性腺激素性闭经等生殖内分泌疾病诊疗；输卵管堵塞、黏连、积水、通而不畅、结扎术后等输卵管性不孕诊疗；卵泡发育不良、无排卵、黄体功能不全等排卵障碍性不孕诊疗；薄型子宫内膜、子宫内膜异位症、子宫腺肌病、子宫内膜炎、子宫肌瘤等子宫相关不孕诊疗；复发性流产、反复着床失败诊疗；更年期、青春期生殖保健；优生优育、孕前检查；早孕保胎等。

坐诊安排：潍坊市人民医院生殖医学中心门诊、生育评估门诊及女性更年期生殖保健门诊（周一、周二、周五）



健康是民生之本，也是幸福之基。为普及科学知识，传递权威医学理念，本报健康版推出《名医话健康》栏目，诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等，聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点，用通俗易懂的语言，讲解专业知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防，从科学用药到康复指导，我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活，为健康保驾护航。如果您深耕临床一线，乐于科普传播，欢迎扫码进群，以专业知识守护健康，用医者仁心温暖市民。

可能诱发致命感染 这种伤口千万要小心

本报综合消息 夏季来临，气温逐渐升高，不少人喜欢到海边游玩或在家中自制海鲜大餐。不过，若不小心被螃蟹夹伤或鱼刺扎伤，不仅扫兴，还可能诱发致命感染。

近日，上海市第六人民医院成功救治了一例高龄、合并多种基础病的创伤弧菌危重感染患者。70岁的李女士在处理海产品时，不慎被鱼刺扎伤左手手指。受伤后，她仅做了简单冲洗消毒，并未重视此处小伤口。殊不知，潜藏的“隐形杀手”——创伤弧菌已悄然入侵。短短一天时间，她的病情急剧恶化，左手像充了气一样开始肿胀，疼痛感剧烈，红肿范围持续蔓延至手腕部位。随后，她突发高热，最高体温达39.7℃，家属察觉异常后将其紧急送医。

检查结果显示，李女士白细胞数值、全身炎症指标显著升高，提示重度感染，医生高度怀疑为创伤弧菌感染。由于患者还患有糖尿病和心脑血管疾病，随时可能出现脓毒性休克、心力衰竭等严重并发症，医院立即启动危重患者救治应急预案。经过两周的全力救治，患者体温逐步恢复正常，手部肿胀消退，顺利康复出院。

一文读懂甲功五项 看懂甲状腺健康密码

甲状腺是藏在颈部的核心内分泌腺体，掌管人体新陈代谢、心率睡眠、体重变化、情绪状态、女性内分泌与全身免疫力，堪称身体的“总代谢开关”。甲状腺健康关乎全身状态，科学读懂甲功五项化验单，早筛查、早发现、早养护，才能长久守护身心内分泌平稳。

一、甲功五项解读

甲功五项是筛查、判断甲状腺功能的基础抽血项目，常规包含TSH、FT3、FT4、TT3、TT45项。

●TSH（促甲状腺激素）

由垂体分泌，最先发生波动，判断甲亢/甲减最灵敏。

TSH↑：提示甲减

TSH↓：提示甲亢

●FT3、FT4（游离甲状腺激素）

直接反映甲状腺真实功能，不受饮食、怀孕、药物影响。

FT3/FT4↑=甲亢

FT3/FT4↓=甲减

●T3、T4（总甲状腺激素）

受体内蛋白、孕酮、雌激素、避孕药影响大。辅助参考，诊断优先看FT3、FT4。

二、常见结果分型

●甲亢（TSH↓、FT3↑、FT4↑）

症状：怕热多汗、心慌手抖、多食消瘦、失眠易怒、脖子粗。

●甲减（TSH↑、FT3↓、FT4↓）

症状：怕冷乏力、嗜睡水肿、便秘脱发、体重增加、记忆力变差。

●亚临床甲亢（仅TSH降低，FT3、FT4正常）

●亚临床甲减（仅TSH升高，FT3、FT4正常）

三、适用检查人群

心慌、怕冷/怕热、乏力、体重异常波动；

月经不调、备孕、孕期女性；

甲状腺结节、脖子肿大；

失眠、情绪暴躁、长期脱发水肿人群；

常规体检筛查。

四、抽血注意事项

无需严格空腹，清淡饮食即可。

抽血前停用激素类、影响甲状腺药物需遵医嘱。

避免熬夜、剧烈运动、情绪激动后马上抽血。

备孕、孕期需单独参考孕期专用参考范围。

潍坊市人民医院检验科 刘敬