

断崖式衰老?或是“卵巢早衰”惹祸

国内发病率为1%—3.8%，且呈现明显上升趋势

记者 秦聪聪

女性35岁以后 卵巢功能逐渐下降

陈儒新介绍,卵巢是女性重要的生殖和内分泌器官,不仅为人类繁衍提供配子,也能分泌多种激素,参与全身多系统功能的支持和维护。卵巢的一生,经历着发生、成长、成熟、衰退及衰竭的不同阶段,体现为女性生殖能力的改变和激素水平的变化。

“35岁以后,女性的卵巢功能就会走下坡路。”陈儒新指出,卵巢衰老与年龄显著相关,年龄所致累积性损伤,是卵巢衰老的主要影响因素。女性40岁开始即将经历绝经过渡期,这也是从生育期到非生育期的过渡。随后,从临床特征、内分泌、生物学方面,开始出现趋向绝经的变化,直至最后一次月经终止,这是卵巢衰老的重要进程,这一过程可能经历数年或10余年。

年龄和月经模式,也是临床评估卵巢功能的两个重要指标。目前应用于卵巢功能评价的常用监测指标,分为内分泌指标和影像学指标,主要从卵巢激素水平、卵泡数目改变等方面,直接或间接显示卵巢的功能。

“卵巢功能下降,也意味着女性衰老的来临。”陈儒新介绍,卵巢功能下降,卵巢及靶器官的功能及形态结构均发生相应改变。

首先,卵巢的生殖功能和内分泌功能,均随着卵巢衰老而减退,主要表现为生育能力和生育质量下降,如妊娠率降低、流产率增高以及活产率下降等,乃至最终生育能力丧失。

另外,卵巢功能下降,会对全身各系统产生不同程度影响,肿瘤、老年痴呆、肥胖、糖尿病等疾病的发生率,都随着绝经而增加。



壹点问医

卵巢担负着女性生殖与内分泌两大功能,但是,卵巢相比其他器官更早发生衰老,甚至有些女性在40岁以前,就

遭遇了卵巢提前衰老。

日前,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)妇女保健科主任陈儒新做客《壹点问医》,就卵巢早衰的问题跟大家进行了分享。

如何预防卵巢早衰

1、养成良好的生活习惯

尽量少熬夜,保证睡眠充足。夜间休息好,能使卵巢正常分泌足够的类固醇激素,维持卵巢的生理功能。

2、避免长期久坐不动

久坐不动会使气血不流通,气滞血瘀,还可导致痛经、月经不调。建议每天坚持运动,如快走、慢跑、游泳等有氧运动都是不错的选择,不仅可使人心旷神怡,还能促进全身气血流通、筋骨舒展,改善卵巢供血、供氧。

3、拒绝过度节食减肥

全面平衡膳食,才有益于保养卵巢,蔬菜、水果每天都要吃。偏食、过度节食减肥等不健康的行为,都会损害卵巢健康。

4、调节情绪,平衡心态

劳逸结合,注意采取避孕措施,避免多次流产和清宫对卵巢的伤害。



断崖式衰老 多与卵巢早衰有关

近年来,一些关于“断崖式衰老”的消息引发广泛关注,其背后的原因,多数与卵巢早衰有关。

“卵巢功能衰退后,由于雌激素分泌缺乏,直接影响女性身体多系统的健康,从而启动多器官衰老过程。”陈儒新介绍。

卵巢早衰,是卵巢衰老的一个极端表现,医学上称为“早发性卵巢功能不全”,指女性在40岁前就发生闭经、卵巢萎缩、体内雌激素水平低落、促性腺激素水平高达绝经期水平的现象,国内发病率约为1%—3.8%,且呈现明显上升趋势。

染色体或基因缺陷、行为因素(不健康的生活习惯,如吸烟、饮酒、睡眠不足、肥胖、高脂饮食等)、自身免疫性疾病、环境因素、医源性因素等,都是卵巢早衰的高危因素。

“月经模式的改变,是卵巢衰老过程中最容易鉴别的事件,可作为女性卵巢功能改变的最佳自测指标。”陈儒新说,月经周期变化,是评估普通人群生殖健康、生育能力及初步预测妊娠结局最直接且简单易操作的指标。

除年龄与月经情况等较易获得的问诊指标之外,还有许多反映卵巢功能及卵巢储备的定量检测指标也广泛应用于临床。其中,内分泌学指标占重要地位,包括传统检测,如FSH、LH、雌二醇、AMH等,这些都是临床常用的卵巢功能评估的指标。

陈儒新表示,雌、孕激素周期性治疗,对卵巢早衰的作用是值得肯定的,包括改善血管收缩症状、泌尿生殖系统症状,维护骨健康、心血管健康与性健康。如无激素治疗的禁忌症,是卵巢早衰患者药物治疗的首选。

此外,中医药可整体调节人体各系统,使之相互作用,进而改善卵巢功能。如有激素治疗禁忌症,可考虑服用中药改善临床症状。针灸治疗及物理治疗,也可在一定程度上改善临床症状。

走出保养误区 别盲目进行“卵巢按摩”

陈儒新介绍,卵巢保养应该从小就开始。健康饮食、适度锻炼、合理避孕,都是保护卵巢的关键措施。

“卵巢不可能永葆青春,卵巢功能的日常维护和保养非常重要,但也要注意避免用一些不科学方式来盲目‘保养’卵巢。”陈儒新提醒,一些美容机构推出的卵巢保养精油按摩服务,吸引了很多关注,但是,卵巢位于身体深处,很难通过按摩来吸收精油。

一些女性还认为,服用胶原蛋白,能起到抗衰老、维护卵巢的作用。事实上,胶原蛋白作为一种蛋白质,可以为蛋白质摄入量不足和体型偏瘦的女性补充蛋白质,增强免疫力,但与卵巢的直接相关性较小。

另外,不可以过度节食和减肥。如果长期营养不足和蛋白质缺乏,会导致垂体功能下降,导致卵巢等生殖器官萎缩和功能减退。因此,过度减肥会导致内分泌失调、月经失调,甚至过早衰老。

需要注意的是,很多女性对避孕不够重视,忽略了流产对身体的损害。事实上,人工流产在许多方面对女性健康有害,并发症包括出血、感染、穿孔,导致慢性盆腔炎,甚至不育,体内内分泌变化无法在短时间内恢复。

反复人工流产后,内分泌系统会反复受到影响,从而逐渐降低女性的卵巢功能,导致卵巢早衰。

宝宝爱“打挺”,看看您抱对了吗

记者 韩虹丽

不少宝妈反映,自己的小宝宝很喜欢“打挺”,这是为什么?

山东省妇幼保健院儿童保健科康复治疗师房晓玉介绍,宝宝爱“打挺”,可能是由于原始反射的残存,加上颈背部肌张力、肌力的分布异常,常出现头过度后仰或头颈部偏向一侧等症状,导致宝宝成长过程中,不能实现头部的居中对称和脊柱的充分伸展与回旋。

这种情况往往会影响到宝宝完成翻身、独坐等动作,甚至可能出现运动发育延迟。

对于这些宝宝,除了要进行早期有效的干预训

练外,还应注意正确的抱姿。如果抱的姿势不正确,异常姿势得不到纠正,反而可能会加以强化,从而阻碍宝宝正常运动姿势的获得。

为了帮助宝宝掌握正确的运动姿势,房晓玉介绍了几种正确的抱姿。

正确的抱姿可以让宝宝的头部、躯干处于或接近正常位置,双侧手臂不受压,从而抑制头颈背屈、左右不对称姿势等异常表现,促进头立直反射和上下肢居中姿势的出现。

房晓玉表示,通过早期干预训练和正确的抱姿,宝宝可以更好地完成各种动作,提高运动发育水平,减少运动发育延迟的可能性。

竖抱:

适用于3个月以上颈背部肌张力高(爱打挺)的宝宝。

家长应一手托住患儿臀部,一手托扶宝宝的背部,将患儿竖抱在怀里,注意保持头前倾姿势,防止出现头后仰。

另外,将宝宝两腿分开跨骑抱,可缓解宝宝下肢肌张力高。

球状抱:

适用于3个月以上颈背部肌张力高(爱打挺)的宝宝。怀抱宝宝时,同样要使其头、躯干竖直居中,家长用双

手托住孩子头部,使其背部依靠在家长胸前,上下肢保持居中对称姿势,以防发生后仰打挺,同时还有利于促进躯干立直姿势出现。

胸前托坐抱:

适用于4个月以上颈背部肌张力高(爱打挺)的宝宝。

怀抱宝宝时,要使其头、躯干竖直居中,家长用双手托住宝宝臀部,使其背部依靠在家长胸前,防止宝宝后仰打挺。

另外,由于患儿获得的支持面积小,有助于自己逐渐学会控制躯干平

衡能力。

腿上扶坐抱:

适用于5个月以上颈背部肌张力高(爱打挺)的宝宝。

将宝宝双下肢分开,放于家长腿上,双上肢居中,保持躯干于竖直稳定,靠于家长胸部抑制宝宝出现后仰打挺。

应注意保持其姿势对称,头居于正中位,防止因头部姿势变换,导致刺激性紧张出现。

正确的抱姿,可以使宝宝头、躯干处于或接近正常位置,配合早期干预训练,能起到事半功倍的效果。

