

# 一个月减肥15斤 “大姨妈”不来了 二十岁就撞见“更年期”，小心卵巢早衰作怪

zhi liao  
知了

更年期是每个女性必经的阶段，随着雌激素水平的下降，不仅容貌开始衰老，发生心血管疾病和骨质疏松的概率也大大提升。有数据显示，我国女性的平均绝经年龄是49.5岁，但受社会压力大、环境因素等影响，有些年轻女性不到40岁就会出现类似更年期的症状，背后很可能是卵巢早衰在作怪。专家提醒，女性要保护好卵巢，养成良好的生活习惯，以免未老先衰。

本报记者 王小蒙

## 过度减肥导致出现类似更年期症状

济南市民秦青(化名)今年29岁，身高1.62米的她体重保持在100斤左右。在大家看起来，她不胖不瘦的刚刚好，但是她对自己的身材总是不满意。去年冬天，她为新房装修的事忙了好一阵，吃不好睡不好，体重开始减轻了一些。“体重越掉就越兴奋，从那以后开始了恐怖的减肥之路。”

最开始是主食减半，后来干脆彻底戒掉了主食，青菜也要先用水涮了以后才吃。每天早上，秦青都会站到体重秤上，记录一下自己的体重，稍微多个0.1kg都要郁闷上半天，并反思前一天的饮食，然后为惩罚自己吃得更少，甚至有一天她就靠两个苹果度日。

在严苛的自我管理下，秦青的体重眼看着往下掉。“才过了一个月就瘦了15斤还多，爸妈见了我都快认不出来了。”但是秦青没来得及高兴多久，因为一向很准时的“大姨妈”，突然之间就不来了。那段时间，秦青的脾气也变得非常暴躁，经常因为一点小事点火就着，而那之前她从来没有这样过。

秦青赶紧去医院就诊，被告知是过度减肥导致的雌激素分泌过少，卵巢功能已经开始下降，出现了类似更年期的症状。而要恢复月经，必须要补充营养，增加体重，不然卵巢的功能持续下降，早早就会进入更年期。秦青只好乖乖吃饭，一个月硬是吃胖了十多斤，到了第二个月就来了月经。

## 30岁年轻女性卵巢竟然50岁

据了解，卵巢被称为女性

的生命之源和青春动力，卵巢除了能排出可孕育下一代的卵子外，还会分泌雌激素和孕激素。而这种内分泌的变化，就是让女性得以保持青春美丽的源泉。

不过，女性一旦上了年纪，卵巢功能就会直线下降。“女性到了五十岁左右就会逐步进入更年期(医学称为‘围绝经期’)，随着卵巢功能的衰退，雌激素水平的下降，就会出现停经、潮热易怒、失眠多梦、性欲下降等症状。”据山东大学第二医院妇科主任医师马德美介绍，我国女性的平均绝经年龄为49.5岁。

不过还有一些年轻女性明明离更年期还远，甚至才二三十岁就出现了类似更年期一般的症状，这就需要警惕卵巢早衰(目前已更名为原发性卵巢功能不全)了。山东大学齐鲁医院妇科医生刘洪丽曾经接诊过一名20岁的女孩，一直没有来过月经，因为不孕来就诊，卵巢

功能非常不好，几乎没有排卵，自然也就无法受孕。

“做了检测发现女孩是有先天性的基因缺陷，才会导致没有月经来潮。”刘洪丽说，约20%的卵巢早衰患者有家族史，或是母亲停经时间过早，这样的患者往往很难怀孕，不过如果就诊及时，趁着卵巢功能还没有完全衰退，还是有受孕的可能的。

刘洪丽说，另外这些女性也应警惕卵巢早衰。“比如患有类风湿性疾病、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病的女性，另外接受过卵巢方面的手术、放射线照射或治疗、化疗药物、结核感染、腮腺炎病毒的感染等女性。”

据山东大学附属生殖医院生殖中心主任医师高芹介绍，另外压力大、环境因素、多次流产和减肥不当等，也会成为卵巢功能下降的加速器，使得卵巢年龄与实际年龄不符，出现30岁女性50岁的卵巢功能的情况。

### 提醒

其实，卵巢功能衰退不仅会影响生育能力，因为雌激素水平的下降，身体的各项机能都会受到影响。据山东大学第二医院妇科主任医师马德美说，绝经提前带来的损害是远期的。“绝经后更容易患心血管疾病，钙质也会大量流失，容易出现骨质疏松的问题，另外血糖血脂也

更容易出现异常。”

那么，怎么判断自己是否进入更年期呢?山东大学附属生殖医院生殖中心主任医师高芹说，更年期一般出现在50岁前后，除了年龄以外，还可以通过月经周期长度的改变来判断。“连续两次出现月经周期变化超过7天以上即平时月经规律，周

## 平时应多留意月经改变及卵巢早衰先兆

期一般为28天，如果连续两次出现月经周期长于35天或短于21天的，就意味着可能要进入围绝经期了。”

高芹说，当出现最后一次月经，并且不来月经的状态维持一年，那这最后一次月经就是绝经期的开始。“如果出现这样的月经情况，也不必用药调整，除非

合并其他的更年期症状，才需要用药治疗。”

马德美说，出现围绝经期症状可以采用激素替代疗法，要在医生的指导下补充雌激素，并定期做好乳腺和子宫情况的监测。山东大学齐鲁医院妇科医生刘洪丽提醒，女性最佳生育年龄在24岁前后，尽量不要拖到高龄再受

孕，因为一旦超过35岁，卵巢功能就会大大下降。尤其是原发型卵巢功能发育不全的患者，更应该尽早怀孕。同时高芹建议，女性日常应该保持健康的生活习惯，学会调节情绪和释放压力，防止不良情绪干扰女性内分泌功能和免疫系统，降低机体的抗病能力。 本报记者 王小蒙

# 中国晚报协第33届年会在南京举行

本报讯 中国晚报工作者协会第33届年会10月25日在南京举行。包括本报在内的全国各地近140家晚报媒体的社长、总编参会，共布晚报发展新局，共襄媒体创新大计。

会议期间，举办了以“新使命、新动能、新作为”为主题的总编辑高峰论坛和以“媒体融合”为关键词的圆桌论坛，媒体老总们围绕媒体融合的新探索、新实践作主题演讲，并展开

充分讨论。

据悉，中国晚报年会自1985年开始每年举办一次，协会现有会员单位192家。本届年会由新华报业传媒集团扬子晚报承办。

作为中国晚报的成员之

一，齐鲁晚报近年来全力推动媒体融合发展，建设新型主流媒体，在稳定报纸主业的同时，加快构建集报网端微于一体的智能化传媒。目前，齐鲁晚报手机客户端齐鲁壹点累计下载量超

过1700万人次，位居全国新媒体新榜排名前三；官方微博粉丝量超过820万，官方微信粉丝量超过80万，均稳居山东首位。齐鲁晚报“报网端微”覆盖人群超过5000万。(本报记者)

**齐鲁晚报**  
广告中心服务电话

客户部:85196552 85196150  
85196192  
地方事业部:85196188  
融媒策划制作中心:85196177  
85196155  
汽车事业中心:85196533  
房产事业中心:85196379  
都市消费中心:85196380  
产经运营中心:8516807 85193242  
财金事业部:85196145  
健康融媒新闻事业部:85196381  
教育融媒新闻事业部:85196190  
旅游融媒新闻事业部:85196613  
新媒体市场运营中心:85196566  
招聘、分类信息部:85196199  
市场监管部:85193357

**齐鲁晚报**  
分类广告电话:0531-85196204  
地址:济南市添源大街2号大众传媒大厦东门

**公告**

◆李训平(身份证号370126196307090435)商河县新兴市场二号楼 商房产证城字第(011330号) 声明丢失

**商讯**

◆清维代餐饼全国招商  
13676353601

**中国追溯山东运营中心**  
发展全省各地市运营中心代理商/合作商  
电话:0531-87955503  
政府第三方为诚信社会产品质量保驾护航

**山东省潍坊市青州外派劳务服务中心**  
商务部指定中韩雇佣制赴韩劳务 0536-3279398

**关于G2京沪高速公路莱芜莱芜东枢纽上海转泰安方向匝道及钢城互通立交e匝道封闭公告**

根据京沪高速公路莱芜至临沂段(鲁苏界)改扩建工程施工需要，定于2018年11月1日至2019年5月31日对G2京沪高速公路莱芜莱芜东枢纽上海转泰安方向匝道及2018年11月1日至2019年5月15日对上海至北京方向钢城互通立交e匝道进行封闭施工，请广大驾驶员朋友提前做好出行规划，合理安排出行路线，按照交通标志标线指示有序通行。

施工期间给您带来不便，敬请谅解。

特此公告。

齐鲁交通发展集团有限公司  
京沪高速公路改扩建莱新项目部  
2018年10月27日

莱芜市公安局高速公路交通警察支队  
2018年10月27日

**公告**

经山东高速集团批准，G104线泰曲路 k614+272m书院大桥即将进行桥梁改建施工，施工时间为2018年10月30日至2020年9月30日。届时该路段将实行半幅施工，半幅通行，并采取交通限行措施(限宽2米3)，大型车辆请绕行G3京台高速。

为确保工程(改建)施工质量和道路交通安全，请过往车辆注意安全，减速慢行。特此公告。

曲阜市公安局交通警察大队  
山东高速股份有限公司泰曲路路管分中心

2018年10月27日