

女性话题

“提前绝经”原因多

小湛今年32岁，房产中介业务员，工作繁忙，经常加班加点，结婚两年半还没怀上孩子，来医院就诊。小湛说，以前月经一直都很正常，后来慢慢变得不规律，要么提前来，要么隔几个月才来一次。特别是近一年，根本就没有来过月经了。医生告诉小湛，这种情况属于典型的提前绝经，也叫卵巢早衰。



女性在40岁以前因某种原因发生伴有卵泡耗竭、卵巢生殖寿命终止的高促性腺激素性闭经，称之为卵巢早衰。临床表现为闭经（4个月以上）、不孕、促性腺激素水平升高及低雌激素为特征的一种疾病。近十年来，该数据逐年上升，且发病年龄趋于年轻化。引起卵巢早衰的原因主要有以下几个方面：

精神压力大 压力大、焦虑、抑郁是卵巢早衰的高危因素。现代都市女性，长期处于快节奏、高压下，且还存在熬夜加班、上网等不规律、不健康的生活方式，中枢神经系统与下丘脑-垂体-卵巢轴功能失调，导致促卵泡素、黄体生成素异常分泌，排卵功能障碍而闭经，进而导致卵巢功能减退，激素水平降低。因此，保持心情舒畅对预防卵巢早衰有重要意义。

盆腔感染 盆腔感染可能也是引起卵巢早衰的重要原因。与卵巢

早衰相关的感染性因素包括病毒感染、细菌感染以及特异性感染。病毒、细菌、结核杆菌等侵入卵巢，导致卵巢炎症后纤维化，卵泡数量减少，可发展为卵巢早衰。若幼年时患过病毒性腮腺炎的女性更易发生卵巢早衰，与病毒侵害卵巢细胞和组织，导致卵巢功能下降，生殖器官萎缩有很大关系。

特殊药物的影响 主要包括紧急避孕药、抗肿瘤类药物、抗抑郁药物、治疗失眠的药物以及雷公藤多苷等。这类药物会长期抑制卵巢功能，导致功能紊乱，性激素的分泌及排卵均不正常，致卵巢功能衰退。

减肥过度 很多女性在追求身材苗条时，会通过节食、吃素等不健康的方式来减肥。如果盲目节食

和长期吃素，会导致营养不良，影响垂体的功能，导致促性腺激素分泌不足，卵巢出现萎缩，功能减退。

对卵巢的过度刺激 近年来，由于生育年龄推迟，一些年龄偏大的女性被迫选择促排卵的方法增加怀孕的几率，但如果过度刺激卵巢，对卵巢的杀伤力还是很大的，容易造成卵巢功能的衰退。

遗传及自身免疫疾病 卵巢早衰可能与染色体异常等遗传因素有关，还可能与自身免疫有关。研究发现，部分卵巢早衰患者常合并有自身免疫疾病，如爱迪森氏病、类风湿病等。

河北省秦皇岛妇幼保健院
主任医师 高素艳

自然分娩 母婴均受益

对自然分娩的认识不足或恐惧，导致很多产妇愿意选择剖宫产。其实，自然分娩的好处有很多，主要有以下几个方面：

疼痛时间短 自然分娩的产妇在宝宝出生后，饮食、生活可很快恢复正常，3天左右即可出院。而剖宫产的产妇术后几天起床相对困难，且术后6-8小时不能进食，疼痛持续时间较长。

子宫复旧佳 自然分娩有利于产后恶露的排泄引流，子宫恢复得也较快。而剖宫产相对创伤大，手术切口长，伤口愈合、拆线时间都较迟，也增加了子宫内粘连位症发生的几率。

手术风险小 同剖宫产相比，自然分娩风险较小。这是因为剖宫产有可能出现麻醉意外，术后有肠粘连等合并症发生的可能，再怀孕风险更大。另外，疤痕体质较严重者，手术疤痕有可能带来终身遗憾。

更易开奶 自然分娩时的阵痛会使产妇的垂体分泌催产素，这种激素不但能促进产程的进展，还能促进产后乳汁的分泌，容易早开奶，及早进行母乳喂养。

宝宝免疫力强 自然分娩的宝宝在经过产道时会随着吞咽动作吸收附着在妈妈产道的正常细菌，会让他们很快有了正常菌群，据研究，中国适龄女性产道有27种微生物，对宝宝免疫系统发育非常重要。

宝宝患肺炎概率低 自然分娩过程中，子宫有规律的收缩能使胎儿肺脏得到锻炼，肺泡扩张促进胎儿肺成熟。同时，有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和粘液排挤出来，使新生儿湿肺、吸入性肺炎的发生几率大大减少。

湖南省第二人民医院 刘莉

排卵期身体的四个改变

在排卵期即将来临时，女性身体上会有一些反应出现，如果在平时多留心判断的话，就可以做好备孕或者月经护理等准备工作。那么，女性排卵期有什么不一样呢？

声调更细更高 女性接近排卵期，声音会变尖细。在排卵前和排卵期间，女性音调慢慢达到最高。但目前造成这种现象的原因还有待考究。

对男性更有吸引力 女性在排卵期间，会散发出更加迷人的气息，往往也会令男性更加着迷。将排卵期女性的T恤交给男性，会让男性体内的睾丸激素含量增高，说明在女性排卵期，会对男性更有吸引力。

嫉妒心更强 女性在生理期12-21天内（排卵期），对于其他女性的认可及接受程度会更加低，随着排卵期的结束这种挑剔心理会逐渐退去，之后对其他女性的评价也会转为正面、客观。

更有创造性 女性在排卵期的几天里大脑最活跃。这是因为随着体内雌激素水平的升高，人的认知能力也随着升高。职场女性还可以把重要的会议和谈判都安排在这段时间进行，工作效率会更高。

山东省平阴县卫生局 朱本浩

延伸阅读

怎样预防提前绝经

平衡膳食 坚持喝牛奶，多吃鱼虾及新鲜的水果和蔬菜。

良好睡眠 保持良好的睡眠是恢复身体疲劳、延缓卵巢早衰的方法之一，每天应该至少睡7到8个小时。有些女性长期睡眠不足，因加班、聚会、泡吧或通宵达旦上网，在不知不觉中透支了自己的健康。

减少人流 一些年轻女性错误地认为“人流”只是对肉体的损伤及疼痛，而未认识到因人流导致体内激素改变对人体的影响。

关注月经 要重视月经的改变，卵巢早衰有一个缓慢的发生、发展过程，越早发现，越好治疗。情绪调节 现代社会节奏越来越快，工作和生活压力越来越大，这就需要女性学会保持良好的心态，排解不良情绪。

科学减肥 眼下减肥已成为一种时尚，女性在节食过程中切不可减少富含蛋白质、维生素和微量元素食物的摄入。

华中科技大学同济医学院教授
金慰鄂

准妈妈过冬“三不宜”

时值冬日，天气变冷，生活中有些准妈妈会因御寒方式不正确而影响自身和宝宝的健康。怀孕了，过冬要注意些什么呢？

不宜用电热毯 电热毯通电产生的电磁场可能影响胎儿的细胞分裂，使其发生异常改变，其中，胎儿的骨骼细胞对电磁场最为敏感。从末次月经后的第30天开始，到怀孕3个月，这个时期内胚胎发育最为旺盛，准妈妈如在这段时间使用电热毯，最易使胎儿的大脑、神经、骨骼和心脏等重要器官组织受到不良影响，因此，准妈妈最好不要用电热毯。

不宜多吃火锅 火锅原料多牛羊

肉、猪肉、海鲜和鱼类等。这些肉片中很可能含弓形虫的幼虫以及畜禽的寄生虫。而吃火锅时，人们习惯把肉片放到汤料中烫一下即吃，这短暂的加热不能杀死寄生虫的幼虫，孕妇进食后可能造成感染，影响胎儿脑的发育，严重者发生流产、死胎等。因此，准妈妈应慎吃火锅，或者注意把肉煮透。

不宜“赶场子” 冬季气温低，温差大，呼吸道抵抗力降低，容易患病毒性传染病。孕早期如感染风疹、巨细胞病毒、水痘、流行性腮腺炎和流感病毒，会对胎儿发育造成影响，甚至发生畸形。因此，准妈妈尽量不要去超市、影剧院等环境相对封闭、空气质量差的公共场所。

浏阳市妇幼保健院副主任医师
周迪武

