附件1

科普文章范例

如何预防卵巢未老先衰

近期，一个关于山东临沂42岁女子遭遇“断崖式衰老”的视频引发了网友热议。视频显示，在没开滤镜的情况下，这名女子在短短20天里，脸部皱纹明显增多、面色憔悴。据博主介绍，视频中的女子去医院就诊时，被诊断为“卵巢早衰”，且无法逆转。

俗话说，卵巢老一岁，女人老十岁。卵巢作为女性重要的生殖器官之一，具有产生卵子和分泌激素的功能。如果卵巢功能衰退，会引起女性在月经、睡眠、皮肤、情绪，以及性生活状况等方面的诸多变化。卵巢早衰顾名思义，是指卵巢功能过早减退。这不是正常的生理现象，而属于疾病的范畴。今天我们就来聊聊关于卵巢早衰的那些事。

**42岁衰老是因为卵巢早衰吗**

大家先要明确卵巢早衰的界定。随着人们逐步认识到卵巢早衰是渐进变化并波动的过程，目前临床上将卵巢早衰的一类疾病称为“早发性卵巢功能不全”，指的是40岁之前的女性出现闭经≥4个月，同时间隔4周以上连续2次血清促卵泡生成激素（FSH）水平＞25U/L（国际单位每升）。此阶段早发现、早干预，对患者的整体健康进行管理，可能获得最后的生育机会。而当疾病继续进展，FSH大于40U/L时，我们称之为卵巢早衰。卵巢早衰是早发型卵巢功能不全发展的终末阶段。

临床上，医生诊断卵巢早衰需要至少满足年龄和闭经两个条件。如果女性已经超过40岁，即便出现4个月以上的闭经，也不能称为卵巢早衰；但如果年龄不到40岁，仅仅出现月经不调，并没有闭经4个月以上，也不能认为出现卵巢早衰。因此，仅凭视频中这位42岁女子的描述，我们并不能简单判定她是卵巢早衰，但她应该是出现了卵巢储备功能减退的状态。

**卵巢早衰为何会导致衰老**

卵巢分泌的激素水平下降会导致女性闭经、失眠、易激动、皮肤干瘪、皮肤无光泽、疲乏、心悸，严重的甚至伴发泌尿系统感染、骨质疏松，以及性欲下降，也就是大家熟悉的更年期表现。但女性从出生那一刻开始，就面临卵子排一颗少一颗的状况，在女性的某个阶段，卵巢总归要解甲归田，离女性而去的。女性需要做的就是正确认识这一自然现象，减少一些对卵巢有害的行为方式，并采用科学的方法养护卵巢，尽量推迟卵巢的“退休年龄”。

**卵巢早衰更容易盯上哪些人**

早发性卵巢功能不全是病因多样、发病机制尚不明确的一类疾病。

目前多数学者认为遗传是卵巢早衰发病的一个重要因素，随着越来越多卵巢衰老的致病基因的发现，对有早绝经家族史的女性进行遗传咨询与生育力保存指导尤为重要。

长期接触杀虫剂、塑料制品、橡胶制品的女性更容易出现卵巢早衰。

有卵巢手术史或者放化疗病史的女性更要注意卵巢功能的保护。

细菌和病毒感染（如腮腺病毒等）引起的卵巢炎或者自身抗体异常，以及自身免疫性疾病导致的卵巢损伤均易引起卵巢早衰。

压力大，长期焦虑、抑郁等也是卵巢早衰的高危因素。

不良生活饮食习惯对卵巢的伤害也非常大，例如，熬夜、抽烟、过度减重等。

**卵巢早衰不可逆吗**

卵巢早衰病因不明。迄今为止也没有确切有效的方法能恢复卵巢功能。卵巢早衰的主要治疗措施就是对症处理，因此要做到早发现、早干预。

那是不是一旦贴上卵巢早衰的标签就很难撕下了呢？有数据表明，50%的卵巢早衰患者仍会出现间歇性的排卵现象，5%～10%的卵巢早衰患者可以妊娠。虽然这不是高概率事件，但越来越多的学者提出卵巢早衰并不是不可逆的病理过程，而是一组临床表现多样、病因复杂且进行性发展的疾病。因此，如果发现卵巢功能减退，也不要压力过大，要积极配合治疗。

**怎么能让卵巢衰老慢一些**

采用科学的方式可以预防卵巢早衰。下面总结了几个养护卵巢的方法。

★平衡膳食。保证足够的蛋白质摄入，多吃蔬菜和水果。

★规律作息。保证充足的睡眠，建议晚上11时前入睡。

★保持适宜体重。女性体重过重或过轻都与卵巢功能下降有关。因此，要适当锻炼，维持合适的体重。

★戒烟。避免接触有生殖毒性的物质，例如烟草。

★保持心情愉快。学会缓解自身的压力，保持愉悦的心情。

★口服药物。口服短效避孕药，可在一定程度上抑制卵泡消耗，保护卵巢功能。

文：复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌与生殖医学科 胡文婷 史颖莉