



呵护卵巢

HEHU LUANCAO

陈建玲 蔡红兵 刘炜炜 王中显 王玲儿◎主编

女人的一生，

如花，

生根发芽、含苞待放、浓烈盛开，

一辈子美丽走来。

这一切，都和卵巢有关。

卵巢，像一个“秘密花园”，

隐居在女性的盆腔内……



HEHU LUANCAO

呵护卵巢

陈建玲 蔡红兵 刘炜炜 王中显 王玲儿◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护卵巢 / 陈建玲等主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5352-8296-5

I. ①呵… II. ①陈… III. ①卵巢—保健—基本知识 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 244039 号

策 划 陈兰平
责任编辑 陈兰平
封面设计 戴 旻

出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13~14 层)
邮 箱 670997052@qq.com
电 话 027-87679439
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 武汉市金港彩印有限公司
开 本 787×1020 1/16 8 印张
版 次 2015 年 10 月第 1 版
2015 年 10 月第 1 次印刷
字 数 200 千字
定 价 49.90 元

(本书如有印装问题, 可找本社市场部更换)

《呵护卵巢》编委会

主 审 杨 俊 易 青

主 编 陈建玲 蔡红兵 刘炜炜 王中显 王玲儿

副主编 罗幼珍 高巧玲 王从容 欧阳湘祝 徐 夏 朱 丹 马小梅

黄 奕 潘玉红 王楚平 袁超燕 刘永珍 张水蓉 陈慧敏

吴徐霞 陶珍桂 田艳红 谢玲玲

编 委 (以姓氏笔画为序)

马小梅 王 飞 王 皓 王中显 王华容 王 芳 王晓瑾

王淑琴 王楚平 邓贵环 田艳红 乔 蓉 刘 莉 刘 颖

刘永珍 向 琼 孙 晔 孙海娟 许新华 朱 丹 何 钊

吴徐霞 张 俊 张小龙 张水蓉 张丽萍 张思思 张 锋

李 悠 李彩虹 杨 蓉 杨永芹 杨晓新 杨琼秀 汪 莉

汪 裕 陈兴宜 陈建玲 陈慧敏 林雪梅 欧阳湘祝 罗幼珍

郑 蓉 赵 琳 唐 兰 唐立华 徐 博 徐小丽 徐冰清

殷旭光 秦 明 袁 奔 袁超燕 陶珍桂 高巧玲 望玉芹

梁 争 梅 子 清 香 黄 奕 黄 乔 黄志胜 覃玉玲

谢玲玲 韩 庆 鲁明骞 鲁波勇 鲁选文 蔡玲玲 裴学菊

谭海燕 潘玉红 潘金梅 黎 薇 魏 巍

插图设计 刘炜炜 徐 夏

秘 书 张小龙 姜志军 薛 霖 代艳梅

序

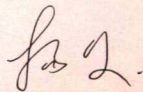
自古长江被誉为“母亲之河”，宜昌市中心人民医院就坐落在风景如画的长江之畔。这里有一群聪慧美丽的医者，全身心地投入到神圣的女性医疗保健事业中，以精湛的技术、高尚的医德，呵护着每一位母亲和儿女；稍有闲暇，便积极整理，将临床实践的经验，结合理论上的升华，汇集成册，于是有了手头上的这本书——《呵护卵巢》。

数日前，该书主编陈建玲主任找到我，请我代为作序。读完此书，我发现该书用语鲜明，通俗易懂，便于记忆，实用性强。普通读者阅后可以充分了解如何调养保健，即使医务工作者读后对临床亦有实际的指导作用，是一本有分量的用心之作！作为院长，我深知一个科室主任的辛劳，对于她能在百忙之中一直笔耕不辍，辛勤耕耘，坚持科普创作，我是十分敬重的！而能看到一群这样的医者为医学科普默默付出，更是感动和欣慰！古语云“上工治未病”，从事医学科普的医者一直用言行实践这句名言，是他们，让“最好的医生是自己”成为可能，而他们，也正是我心中当之无愧的“最好的医生”！

本人拙笔行墨，欣然作序。

宜昌市中心人民医院院长

2015年3月



前言

卵巢是女性的命根子，其重要性等同于男性的睾丸，把卵巢比喻为女性体内“秘密的花园”“浓缩的精华”“美丽的源泉”，真是一点儿也不为过！

卵巢是女性特有的器官，是女性的性腺，具有两大功能：产卵排卵，分泌性激素。卵巢呈扁椭圆形，约拇指头大小，仅一钱重，左右各一，深居盆腔。两个卵巢静静依偎在子宫两旁，小巧、美丽、充满神秘。娇小的卵巢，作用巨大，主宰着女性的角色转换，享受着女生的骄傲、新娘的羞涩、母亲的幸福。俗话说：“木秀于林，风必摧之。”能干的卵巢有时躲避不了“风霜雨雪”的侵袭，可能会有发育异常、炎症、出血、妊娠、内分泌异常、肿瘤形成。卵巢肿瘤很复杂，有良性、交界性、恶性之分，卵巢恶性肿瘤很难早期被发现。爱美的女性，要像爱惜脸蛋一样呵护卵巢，注意劳逸结合，谨记预防重于治疗。

本书取名为《呵护卵巢》，旨在通过对卵巢全方位的介绍，让更多的女性了解卵巢，了解自己，从而更好地呵护自己，善待生命。本书如有不足，衷心希望读者朋友不吝指正。

陈建玲 蔡红兵 刘炜炜 王中显 王玲儿

2015年10月





目 录



女性的命根子——卵巢

卵巢，女性的命根子	002
卵巢常见疾病及治疗方法	006
我是女生	008
卵巢的一生	010
串珠卵巢	012
性早熟	014
姗姗来迟的青春	017
提前罢工的卵巢	019
超声怎样监测排卵	021
小心卵巢过度刺激综合征	023
发炎卵巢伤不起	025
腹腔大量积液竟是结核在作怪	027
卵巢妊娠	032
花季少女卵巢畸胎瘤蒂扭转	034
像巧克力的囊肿	037
充满液体的卵巢	039



介于良性和恶性之间的卵巢肿瘤	041
长牙齿和毛发的卵巢	045
关于卵巢无性细胞瘤	047
罕见的卵巢原发性绒癌	050
“黑豆”的故事	052
像石头一样硬的肿瘤	056
隐蔽的转移性卵巢肿瘤	057
时间都去哪了	060
腹水里找癌细胞	062
手术是把双刃剑	066
卵巢癌放疗知多少	068
健康的女人才美丽	070
期待中的新型治疗肿瘤方式	075



卵巢虽小，作用巨大

可爱的小姑娘——慧	077
大山里的“战魔”故事	080
“女汉子”妊娠记	083
娇小的卵巢，巨大的作用	085
爱的力量	087
绝经后卵巢就高枕无忧了吗	089
病态大肚子	091
月经那点事儿	093





女人美丽的秘密——呵护卵巢

卵巢，浓缩的精华	097
亲情的温暖	100
创造吧，卵巢	102
女人“性感”的奥秘	104
爱她，就脱去她的塑身衣	107
三世同堂话卵巢	109
打开卵巢花园的门	111
做漂亮妈妈，从珍爱卵巢开始	113
一杯豆浆的神奇	115
卵巢，女人美丽的秘密	116

女人的命根子——卵巢

NVREN DE MINGGENZI——LUANCHAO





卵巢，女性的命根子

卵巢——女人的“秘密花园”

女人的一生，如花，生根发芽，含苞待放，浓烈盛开，静归命，一辈子美丽走来。这一切，都和卵巢有关。

“我”——卵巢，像一个“秘密花园”，隐居在女性的盆腔内，左右各一个，扁平椭圆形，灰白色，质地较坚韧，个头不大，只比拇指稍大点，长约4cm，宽约3cm，厚约1cm，体重5~6g。

小时候，“我”表面光滑，这是因为体内的约200万个“种子”——卵泡还没成熟的原因，随着主人一天天长大，“种子”也慢慢长大。“种子”靠什么长大成熟呢？靠“花园”周围的环境。主人身体内部的环境很重要，就像真正的“花园”，如果没有良好的气候和空气，“种子”是无法茁壮成长的，所以主人的健康才能保证“种子”质量好。此外，还需要给“花园”定期施肥。“我”分泌的雌激素和孕激素，就相当于这种肥料。雌激素的主要作用是促进女性生殖器官的生长发育，促进乳房发育等第二性征的出现。第二性征是女性特有的体征，包括三个方面：乳房发育、阴毛腋毛生长和脂肪特殊分布呈女性丰满体态；孕激素的作用之一是促进子宫内膜在雌性激素作用的基础上继续生长发育，好让受精卵安然着床。

青春期后，“我”体内的30万个“种子”——卵泡就分批整装待发，发育成熟后离开生养她的“花园”，这就促成了主人的月经。随着月经变化，我也是有周期变化的。每一个卵巢周期包含3个阶段，即卵泡期、排卵期、黄体期。“我”每28~30天就有1~2个“种子”——卵子发育成熟；每个月“我”都会挑最优秀的“种子”——卵子送出去，在条件许可的情况下，它会挑选最强壮的精子做伴侣，当它选定“如意郎君”后，“我”会产生孕激素，帮助受精卵在子宫安家落户，这就是“我”的一个重要功能——孕育宝宝。30万个卵泡中只有400~500个卵泡有可能排卵受孕，机会只有千分之一哦。

女性奔向而立之年，接受初为人母的神圣洗礼，这正是主人一生中最光彩照人的时候，而“我”由于排卵后结瘢外形变丑——表面凹凸不平了。但这是“我”最成熟的阶段，约鹌鹑蛋大小，拥有稳定的400~500个卵泡，供给主人全身所需的20多种激素和生长因子，维持主人的年轻状态，使得主人皮肤白皙、容光焕发、胸部丰满、体态婀娜。

时光飞速流逝，“我”开始慢慢变老直至无法工作——表面皮质开始变薄，体内的“种子”播种完毕，原始卵泡耗尽，功能退化，排卵渐趋停止。绝经后，也就是主人50岁左右的时候，“我”只有花生米这么大了，重量剧减，生理功能基本停止。而这一切还可能因为来自主人的压力、毒素、药物等外界因素的干扰而提前出现。

“我”在衰老过程中或衰老后，主人可能会出现潮热，易怒，抑郁，失眠，月经不调，发胖，小腹臃肿，臀部下坠，水桶腰，毛发干燥、失去弹性，脱发，尿道萎缩，尿多、尿频、尿失禁，免疫力降低等情况。主人千万不要惊慌，一定要调整好心态，适当锻炼，增强抵抗力，必要时找妇科大夫调理。

有时“杂草”——肿瘤，可能会在“我”体内生长，吸走“我”的营养，破坏“我”的形态。所以主人一定要定期检查，拔除“杂草”，千万



不能让它长成毒瘤哦!

过早凋零的“花”——卵巢功能下降

在现代生活中，由于环境压力、不良饮食、药物刺激、生活方式等因素影响，很多女性生理状态的抛物线，既不能达到浓烈盛开的高峰，也不能从容地老去。

曾经遇到过这样的病人，初次就诊时1年没来月经。站在我面前的她，31岁，身高1.63m，消瘦的身形，面色稍蜡黄，虽然化了妆，但仍掩饰不了疲惫的神色。经询问，患者因为产后体型变样，体重达68kg。由于发胖，她开始节食、吃减肥药。第一个月，月经量没以前多了。第二个月，月经量明显稀少，但她没在意，她不在乎她的体重，每天忙不迭地在体重秤上折腾。当停经超过1年以后，她的体重终于如愿地停留在50kg以下，这才猛然意识到月经好久没有来了。于是，我让病人停用减肥药、合理饮食、适当调经。患者经治疗后，月经正常。时隔2年，患者体重又上升，爱美的她又开始吃减肥药，而且还大剂量地吃，体重的确下降了，身材好看了，但月经又迟迟没有来。她第二次就诊，用了性激素调经治疗，但效果不好，后来她又辗转到武汉、北京等多家医院就诊，最后的结果是卵巢早衰。

除了减肥药的刺激，还有些不良生活习惯同样也会伤害卵巢，包括抽烟、熬夜、长时间穿“塑身衣”、爱生气、不爱运动等等。卵巢作为女人的“秘密花园”，是女性重要的内分泌腺体之一，而由它分泌的雌激素和女性的容颜关系最为密切。如果说女人是一朵花，那么雌激素就是滋养花朵必不可少的“养分”。一旦卵巢功能下降，缺少“养分”滋养花朵，那么，女人的容颜就失去娇艳，色斑、暗疮等接踵而至，“花朵”就会过早凋零。

所以，我们一定要好好爱护卵巢。卵巢的健康将是我们最大的幸福!

呵护“花园”——改掉可能伤害卵巢的不良习惯

◆久坐不动伤卵巢

女性长时间坐着不运动，血脉不活，很容易伤害卵巢。最好工作一个小时候站起来适当活动一下。如果能每周抽出些时间来参加体育锻炼就更好了，尤其是户外锻炼。

◆熬夜最易伤卵巢

女性一定要避免长期熬夜工作。长期熬夜直接耗伤女性经血，暗耗女性精气神，损伤肾气，影响卵巢功能。人体所需的各种激素在夜间分泌最为旺盛，女性经常熬夜就会导致体内激素环境发生变化。一旦雌激素长期分泌不足，会造成卵巢功能衰退而出现持续性闭经、子宫萎缩、骨质疏松等。经常熬夜者要比晚上正常时间入睡的人患卵巢癌的风险高。所以，一定要养成早睡早起的生活习惯。

◆不良情绪伤卵巢

人的情绪轻松愉快时，脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态，体内的免疫活性物质分泌增多，内分泌正常。不良情绪可致内分泌失衡，影响卵巢功能。女性要善于调节情绪，正确对待发生的心理冲突，合理安排生活。

只有做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，豁达胸怀，才能让生命之“花”生根发芽，含苞待放，浓烈盛开，静曰归命！

(杨琼秀 潘玉红 望玉芹 鲁波勇)

卵巢常见疾病及治疗方法

卵巢是女性特有的内分泌器官，呈扁椭圆形，犹如子宫发辫上系着的灰白色的花朵，深居盆腔，小巧、美丽、充满神秘，在女性青春期至绝经期间，她接受大脑发出的指令，协调女性生殖系统产生规律性的变化，伴随着这种周期性变化，她不断分泌着女性激素，保持女性青春；伴随着这种周期性变化，她产生并排出卵子，为孕育生命播下希望。女性一生中一般只有 400~500 个卵泡发育成熟并排卵，随着卵泡的慢慢耗尽，卵巢逐渐萎缩变小变硬，衰老也随之而来。

在女性一生的不同阶段，卵巢的功能和形态有着不同的变化，这种变化一旦偏离了正常轨道，疾病便相伴而生。由于位置特殊，往往待患者出现不舒服或体检中才得以发现卵巢疾病。卵巢疾病可大致归为两类，即卵巢非肿瘤性疾病和卵巢肿瘤。卵巢非肿瘤性疾病常见的有卵巢发育异常、卵巢炎症、卵巢妊娠及卵巢内分泌异常。卵巢肿瘤有良性、交界性、恶性之分，手术治疗常成为首选。手术不仅可以取出标本送病理检查了解良恶性，明确诊断，还可以评估病情，制订最佳治疗方案。良性肿块仅需手术治疗；若为交界性或恶性，根据分期，术后需接受放疗或化疗。患者需细心听取医生的建议，以平和心态积极配合医生，对病情转归大有裨益。有时候，让人烦恼的阴道异常出血、月经紊乱、闭经，是卵巢内分泌功能出了问题。急腹症如卵

巢肿瘤破裂、蒂扭转、感染或恶变，下腹痛常常让人难以忍受，迫使患者不顾风雨与夜黑赶往医院，一旦确诊，往往要急诊手术了。

卵巢疾病目前尚无成熟的预防办法，需定期检查，早发现、早诊断、早治疗。若是患了疾病，医生会尽力帮助患者，有时候不得不舍车（卵巢）保帅（生命），让人痛惜不已。

卵巢犹如花朵，开开落落；有如四季，周而复始，以春夏秋冬之韵陪伴女性度过人生最为美好的时光。

我们祝愿她永远健康！

（李彩虹 欧阳湘祝 张小龙 张俊）



我是女生

“你不要这样看着我，我的脸会变成红苹果，你不要像无尾熊缠着我，我还不想和你做朋友……”这是多年前曾经风靡一时的流行歌曲《我是女生》。可能绝大部分女性朋友这一生中都不会质疑自己的性别，但是有的女性从生物学层面看真的是女性吗？曾经耳闻的那些双性人又是怎么回事呢？

◆ 社会性别与生物性别

社会性别，即一般所说的性别。主要是指自身所在的生存环境对其性别的认定，包括家人、朋友、周围人群、社会机构和法律机关的认定等，是人基本的社会属性之一。生物性别，是依据个体在其生命周期某段时间中能够执行的生殖功能来决定。对于双性人群体而言，能够理直气壮喊出“我是女生（男生）”，曾是这个群体渴望而不可即的，他们每天都生活在对自己性别质疑的阴影中惶惶不可终日。

这样的双性人，我曾在实习的医院见过一例。她是一个羞涩的女孩，个子矮小，妈妈一脸焦急地带着她出现在我老师的诊室里。

“医生，帮我看看我的娃是怎么啦?!”

“慢慢说，别急!”在我老师柔声细语的安抚中，女孩的妈妈娓娓道出积聚在心中2年的疑问。

原来，2年前，女孩16岁，正值花季少女时期，别的女孩子都正在经

