



社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列



卵巢

保健

手册

蔡鸣
编著

中国人口出版社



社会主义新农村新家庭图书角丛书



女性健康系列



责任编辑 / 赵 曦

封面设计 / 刘海刚

ISBN 7-80202-414-5



9 787802 024144 >

ISBN 7-80202-414-5/R · 539

定价：6.00 元

社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列

卵巢保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

卵巢保健手册/蔡鸣编著. - 北京:中国人口出版社,2006.8

(社会主义新农村新家庭图书角丛书·女性健康系列)

ISBN 7-80202-414-5

I. 卵… II. 蔡… III. 卵巢-保健-手册

IV. R711.75-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105392 号

卵巢保健手册

蔡鸣 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河新艺印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 3
字 数 50 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-414-5/R·539
定 价 6.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、爱护你的秘密花园

1. 女性的性腺是什么 (1)
2. 卵巢有何生理特征 (2)
3. 什么是排卵 (2)
4. 什么是黄体的形成和退化 (3)
5. 卵巢有什么功能 (4)
6. 如何检查卵巢功能 (5)
7. 什么是女性卵巢功能早衰 (6)
8. 如何避免卵巢功能早衰 (7)
9. 卵巢早衰如何早治 (8)
10. 卵子是从哪里制造出来的 (9)
11. 如何自查有无排卵 (10)
12. 卵子成熟的过程是怎样的 (11)
13. 应用促排卵药物应注意什么 (12)
14. 为什么要防范卵巢妊娠 (13)
15. 卵巢异常会造成不孕吗 (14)
16. 卵巢肿瘤手术后还能受孕吗 (15)
17. 帮助生育的药物与卵巢恶性肿瘤有关吗 (16)
18. 卵巢对绝经有何影响 (17)
19. 迟迟不绝经要紧吗 (18)
20. 什么是卵巢机能不全 (19)



- 21. 月经紊乱会引起卵巢疾病吗 (19)
- 22. 卵巢保养的广告能信吗 (20)
- 23. 卵巢切除会不会影响生育和性生活 (21)

二、常见卵巢疾病防治

- 24. 什么是女性先天性卵巢发育不全症 (23)
- 25. 什么是急性输卵管卵巢炎 (24)
- 26. 急性输卵管卵巢炎的常见病因是什么 (25)
- 27. 急性输卵管卵巢炎的常见症状有哪些 (26)
- 28. 急性输卵管卵巢炎如何诊断 (26)
- 29. 急性输卵管卵巢炎如何治疗 (27)
- 30. 急性输卵管卵巢炎应如何防护 (28)
- 31. 什么是慢性输卵管卵巢炎 (29)
- 32. 慢性输卵管卵巢炎有哪些症状 (30)
- 33. 慢性输卵管卵巢炎如何药物治疗 (30)
- 34. 慢性输卵管卵巢炎如何物理治疗 (31)
- 35. 慢性输卵管卵巢炎如何手术治疗 (32)
- 36. 什么是卵巢出血 (33)
- 37. 育龄妇女会有哪些卵巢瘤样病变 (33)
- 38. 什么是卵巢囊肿 (34)
- 39. 卵巢囊肿的类别有哪些 (35)
- 40. 什么是非肿瘤性或肿瘤性卵巢囊肿 (36)
- 41. 卵巢上的肿块都是肿瘤吗 (37)
- 42. 妊娠合并卵巢囊肿怎么办 (38)
- 43. 卵巢巧克力囊肿是怎样形成的 (39)
- 44. 卵巢巧克力囊肿会恶变吗 (40)
- 45. 卵巢巧克力囊肿术后为何易复发 (40)
- 46. 卵巢囊肿有什么体征 (41)
- 47. 卵巢囊肿有何临床表现 (42)

48. 为何卵巢囊肿也会发生急腹痛 (43)
49. 良性卵巢囊肿如何诊断 (44)
50. 卵巢囊肿如何治疗 (44)
51. 卵巢囊肿并发症如何治疗 (45)
52. 卵巢囊肿患者要注意什么 (46)
53. 未婚女性也会得卵巢囊肿吗 (46)
54. 卵巢囊肿可以预防吗 (47)
55. 什么是多囊卵巢综合征 (48)
56. 多囊卵巢综合征是什么原因 (48)
57. 多囊卵巢综合征如何诊断 (49)
58. 多囊卵巢综合征如何治疗 (50)
59. 多囊卵巢综合征能做外科治疗吗 (51)
60. 双侧卵巢切除了怎么办 (52)
61. 下腹疼痛为什么要警惕卵巢破裂 (53)
62. 卵巢破裂如何诊治 (53)

三、卵巢肿瘤的防治

63. 什么是卵巢肿瘤 (55)
64. 什么是畸胎瘤 (56)
65. 卵巢肿瘤都是恶性的吗 (57)
66. 常见的良性卵巢肿瘤有哪些 (58)
67. 女性青春期卵巢肿瘤有何特点 (59)
68. 卵巢恶性肿瘤的原因有哪些 (60)
69. 女性下身用爽身粉会引发卵巢恶性肿瘤吗 (60)
70. 卵巢肿瘤会影响生育吗 (61)
71. 卵巢恶性肿瘤好发于哪个年龄段的女性 (62)
72. 如何鉴别卵巢肿瘤的良好与恶性 (63)
73. 卵巢恶性肿瘤有哪些临床表现 (64)



74. 卵巢恶性肿瘤的转移方式有哪些 (65)
75. 卵巢肿瘤有何并发症 (65)
76. 卵巢恶性肿瘤如何检查 (67)
77. 卵巢恶性肿瘤如何诊断 (68)
78. 怎样早期查出卵巢肿瘤 (68)
79. 超声波诊断对卵巢肿瘤的诊断有哪些帮助 (69)
80. CT 及 MRI 对卵巢肿瘤的诊断有什么价值 (70)
81. 腹腔镜检查有什么作用 (71)
82. 卵巢恶性肿瘤如何治疗 (72)
83. 卵巢恶性肿瘤如何二次手术 (73)
84. 恶性卵巢肿瘤必须切除子宫及双侧卵巢吗 (75)
85. 卵巢恶性肿瘤手术后能使用激素替代疗法吗 (76)
86. 中医如何治疗卵巢恶性肿瘤 (76)
87. 卵巢恶性肿瘤患者治疗时要注意什么 (78)
88. 卵巢恶性肿瘤应采取哪些措施 (79)
89. 低剂量避孕药能降低卵巢恶性肿瘤危险吗 (80)
90. 卵巢肿瘤患者有何饮食宜忌 (81)
91. 卵巢恶性肿瘤患者宜喝哪些汤 (81)
92. 卵巢恶性肿瘤患者宜喝哪些粥 (82)
93. 卵巢恶性肿瘤患者如何针灸治疗 (83)
94. 卵巢恶性肿瘤患者如何中药外治治疗 (84)
95. 卵巢恶性肿瘤患者如何按摩治疗 (85)
96. 为什么腰粗要慎防卵巢疾病 (86)
97. 为什么卵巢恶性肿瘤患者多吃花菜好 (86)
98. 日饮牛奶超量易患卵巢恶性肿瘤吗 (87)
99. 胡萝卜、番茄能防卵巢恶性肿瘤吗 (88)
100. 适量运动不易患卵巢恶性肿瘤吗 (89)



一·爱护你的秘密花园

1 女性的性腺是什么

卵巢是女性的性腺，呈卵圆形，灰白色，长约4厘米、宽约2厘米、厚约1厘米，左右各一，位于小骨盆的上缘，由卵巢系膜连于阔韧带的后叶。其上端通过骨盆漏斗韧带悬于骨盆侧后壁。下端由肌肉与结缔组织构成的卵巢固有韧带与子宫角后下方相连，因此卵巢具有较大的活动度。当上述韧带松弛时，其位置可以相应下移，甚至垂在子宫直肠陷窝中。卵巢是产卵和分泌雌激素的器官，对于女性生殖意义重大。

卵巢的大小与功能在女性一生各阶段中有很大变化。幼女及儿童期，卵巢功能尚未启动，体积也小。青春期后，卵巢功能逐渐建立。至性成熟期，卵巢长大如扁橄榄形，此时功能最活跃，盆腔检查有时可扪及卵巢。妇女更年期，卵巢功能开始衰退，体积逐渐缩小。老年妇女的卵巢进一步缩小，长、宽、厚各约为0.5厘米，妇科检查时不能触及。





2 卵巢有何生理特征

卵巢作为女性主要的性腺器官，其主要功能在于排卵和分泌女性激素。排卵大多发生在两次月经中间，在每一个月经周期里，可以同时有 8~10 个卵泡发育，但一般只有一个卵泡达到成熟程度，而其余卵泡先后退化，形成闭锁卵泡。成熟卵泡突出在卵巢表面，卵泡破裂而使卵子从卵巢内排出。

卵巢排卵后，卵巢内残存的卵泡壁塌陷，血管壁破裂，血液流入腔内结成血块，称为血体。并且，卵泡壁的破口很快被纤维蛋白封口，留下的卵泡壁细胞增生，这些细胞体内出现许多黄色颗粒，从而形成了黄体。它分泌雌激素和孕激素。这时，如果卵子和精子结合形成受精卵，黄体在绒毛膜促性腺激素的支持下发育成妊娠黄体，提供妊娠所需的孕激素和雌激素，并一直维持到妊娠 4~6 个月后，才逐渐退化。如果排出的卵子在 48 小时内没有受精，黄体则在排卵后的第 9~10 天开始萎缩纤维化，变成白体以至消失，卵巢分泌女性激素的功能也随之减退，从而使月经来潮，而卵巢中又有新的卵泡发育。于是，又开始了下一个新的周期。

3 什么是排卵

卵泡在发育过程中逐渐向卵巢表面移行，成熟时呈泡状突出于卵巢表面。在卵泡内液体的压力和液体内蛋白分解酶及某些激



素等的作用下，卵泡膜最后破裂，卵细胞随卵泡液排入腹腔，即“排卵”。排卵时初级卵母细胞完成其第一次成熟分裂（减数分裂），排出第一个极体，成为次级卵母细胞。随后又迅速开始第二次成熟分裂，但仅停留在成熟分裂中期，如在输卵管遇精子侵入时，最后才完成第二次成熟分裂，排出第二个极体，成为卵细胞。排卵一般发生在月经周期的第13~16天，但多发生在下次月经来潮的第14天左右。排卵一般无特殊不适，少数人可感到排卵侧下腹酸胀或坠痛。卵子可由两侧卵巢轮流排出，也可由一侧卵巢连续排出。

随着卵泡在激素的作用下发育成熟，卵泡不断向卵巢表面移行并向外突出。当卵泡接近卵巢表面时，该处表层细胞变薄，最后破裂，出现排卵。卵细胞的排出，不是一个驱逐过程，而是在大部分卵泡液流出之后，卵细胞才排出。排卵大多数发生在两次月经中间，一般在下次月经来潮前的14天左右，卵子可由两侧卵巢轮流排出，也可由一侧卵巢连续排出。卵子排出后，经输卵管伞端的捡拾、输卵管壁的蠕动以及输卵管内膜纤毛活动等协同作用下，进入输卵管，并循管腔向子宫侧运行。

4 什么是黄体的形成和退化

排卵后，卵泡皱缩，破口被纤维蛋白封闭，空腔内充满凝血块，为早期黄体（血体）。随后结缔组织及毛细血管伸入黄体中心血块，此时颗粒细胞增生长大，胞浆中出现黄色颗粒，称黄体细胞，主要分泌孕激素（孕酮或黄体酮）；卵泡膜细胞主要分泌雌激素。排卵后如受精，则黄体将继续发育并将维持其功能达3~4个



月之久，称妊娠黄体。如未受精，黄体开始退化，4~6天后来月经。已退化的黄体渐为结缔组织所代替，成为白体。

排卵后，卵泡壁塌陷，卵泡膜血管壁破裂，血液流入腔内，凝成血块，称为血体。卵泡壁的破口很快由纤维蛋白封闭，留下的颗粒细胞变大，胞浆内含黄色颗粒状的类脂质，称为颗粒黄体细胞，此时血体变成黄体。与此同时，由于颗粒细胞与卵泡内膜之间基底膜的去聚合作用，有利于卵泡膜的结缔组织和毛细血管伸入黄体中心，形成间隔，使黄体呈花瓣状，卵泡内膜细胞也伸入黄体皱襞之间，并呈相似的变化，称为卵泡膜黄体细胞。排卵后7~8天（即月经周期第22天左右），黄体发育到最高峰，称为成熟黄体。其大小差异很大，直径一般为1~2厘米，程度不等地突出于卵巢表面，外观色黄。目前认为卵泡内膜细胞为排卵前雌激素的主要来源，排卵后，黄体细胞分泌孕激素及雌激素。

如卵子未受精，在排卵后9~10天黄体开始萎缩。一般黄体寿命为12~16天，平均14天。黄体衰退后，月经来潮，卵巢中又有新的卵泡发育，开始新的周期。前一个周期的黄体需经过8~10周才能完成其退化的全过程，最后细胞被吸收，组织纤维化，外观色白，称为白体。

在性成熟期，除妊娠期及哺乳期外，卵巢经常不断地重复卵泡发育、排卵、黄体形成和退化的周期性变化。

5 卵巢有什么功能

正常的卵巢色白、质实，表面光滑或凹凸不平，由皮质与髓质两部分构成。育龄妇女的卵巢皮质厚，含有不同发育阶段的卵



泡，较大的卵泡凸出卵巢表面，呈半透明泡状物。髓质内含丰富的血管、疏松结缔组织及少量平滑肌纤维。卵巢的主要功能如下：

(1) 在下丘脑及垂体激素的调控下，卵泡才能生长、发育成熟。卵子排出后进入输卵管，若遇精子便可受精。排卵是女性生殖功能的基本核心。通常每月排卵1次，由两侧卵巢交替承担。当一侧卵巢切除后，剩余的卵巢则每月排卵。

(2) 发育中的卵泡或排卵后的卵泡壁形成的黄体，其中的颗粒细胞与泡膜细胞能合成及分泌性激素，主要是雌激素与孕酮，是维持女性生理及协助受精卵在子宫内种植发育的重要条件。这些激素直接进入血液循环，分布至全身而起作用。卵巢是女性重要的内分泌腺。

在月经周期中，由于卵泡的发育及黄体的形成，卵巢大小有相应的变化，但其直径很少能长到5厘米以上。女性若只有1个卵巢，仍然具有正常的内分泌及生育功能。

6 如何检查卵巢功能

卵巢是分泌性激素的器官，其主要功能包括：①产生类固醇激素和各种蛋白质，局部调节卵子发育和排出。②这些激素释放至血循环后对诸多靶器官如子宫、输卵管、阴道、外阴、乳腺、下丘脑、垂体、脂肪、骨骼、肾脏和肝脏等发挥作用。妇女若患有不孕就要检查卵巢功能。

检查卵巢功能的主要方法有以下几种：

(1) 基础体温测定：卵巢分泌的孕酮通过体温调节中枢使体温升高，即月经周期后半期的基础体温较前半期上升 $0.4^{\circ}\text{C}\sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，



提示卵巢功能有排卵和黄体形成。

(2) 阴道脱落细胞检查：观察表、中、底层细胞的百分比，表层细胞的百分率越高，说明雌激素水平也越高。卵巢早衰患者的涂片出现不同程度的雌激素低落。

(3) 宫颈黏液结晶检查：雌激素使宫颈黏液稀薄，拉丝度长，并出现羊齿状结晶，羊齿状结晶越明显、越粗，提示雌激素作用越显著。若涂片上见成排的椭圆体，提示在雌激素作用的基础上，已受孕激素影响。

(4) 血甾体激素测定：作雌二醇、孕酮及睾酮的放射免疫测定。若雌、孕激素浓度低，提示卵巢功能不正常或衰竭。若睾酮值高，提示有多囊卵巢综合征、卵巢男性化肿瘤或睾丸女性化等疾病可能。

7 什么是女性卵巢功能早衰

卵巢早衰是指月经初期年龄正常或青春期延迟，但第二性征发育正常的妇女于35~40岁之前发生的闭经。一些病人可有正常生育史，在永久性闭经前出现月经过少现象。一般说来，造成卵巢早衰最常见的原因是幼年患过腮腺炎并发卵巢炎，破坏了卵巢的功能，使卵巢对垂体的促性腺激素的刺激不敏感，没有产生应有的反应。此外，体内免疫机制的问题如风湿性关节炎、甲状腺疾病以及遗传性疾病因素等，也是导致卵巢功能早衰的重要原因。

卵巢功能状态决定着绝经的早晚，其与生活方式、饮食习惯有着密切的关联。

(1) 月经初潮年龄：月经初潮年龄越早，绝经发生越早。



(2) 生育状况：首先与首次怀孕的年龄有关。即首孕年龄越大，绝经愈早。另外，哺乳时间越长，绝经越晚。还有，口服避孕药时间越长，绝经越晚。

(3) 生活习惯：每周吃 2~3 次鱼、虾的妇女，绝经年龄较晚。常年坚持喝牛奶的妇女，喝牛奶量较多，坚持时间越长，绝经越晚。从不锻炼身体的妇女，绝经年龄早。受到被动吸烟侵害越多，时间越长，绝经越早。

(4) 内衣的压迫：过于紧身的内衣会压迫身体，导致卵巢发育受限，卵巢受伤。尤其是少女长期穿紧身衣，不仅会影响发育，还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。

(5) 生活节奏加快：生活节奏加快导致的心理压力过大，也会使女性提早出现隐性更年期的症状。心理学研究表明，造成女性卵巢功能早衰、过早出现更年期症状的原因是心理压力过大。

8 如何避免卵巢功能早衰

卵巢保养得好，可以使面部皮肤细腻光滑，白里透红，永葆韧性和弹性。促进生殖和机体健康，调节并分泌雌性激素，提高两性生活质量。胸部丰满、紧实、圆润。究竟该怎样对卵巢进行保养以避免卵巢功能早衰呢？这主要是从生活方式上提早做预防。

(1) 产后提倡母乳喂养，哺乳时间尽量延长，生育期妇女避免采用口服避孕药的方法。

(2) 在生活习惯方面，妇女要坚持经常喝牛奶，摄入鱼、虾等食物及锻炼身体，特别要注意在公共场所、家庭内戒烟，减少被动吸烟，从而避免早绝经给女性健康带来的危害。



(3) 生活重压之下的女性要学会自我调节情绪。现代医学研究表明，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，抗病能力增强，不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。女性要善于调节情绪，正确对待发生的心理冲突，可以外出旅游、找朋友聊天来及时宣泄不良情绪。

(4) 建立科学的生活方式。生活单调是许多疾病形成的原因之一。建立文明、健康、科学的生活方式，对于提高身体素质，防止积劳成疾至关重要。合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，培养广泛的兴趣爱好，闲暇之时养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等，可以怡人情志，调和气血，利于健康。

9 卵巢早衰如何早治

卵巢早衰可导致不育，由于卵巢功能衰退，分泌的雌激素大为减少，而雌激素水平过低常会带来骨质疏松和绝经后症状等一系列问题。

卵巢早衰的病因迄今还不甚清楚，可能由于先天性的卵巢中卵子数量过少，或因卵子被不明因素破坏等原因所致。已知的病因有染色体异常，促性腺激素及其受体异常，代谢异常或药物作用，放射损伤和病毒感染，有的有家族史。对于染色体正常又无任何明显病因的病人可能同自身免疫性疾病有关。

30~40岁以前闭经达半年以上的妇女，至少经过两次血化验证实（两次间隔至少1个月）。若促卵泡激素（FSH）大于40单



位/升或促黄体激素 (LH) 大于 30 单位/升, 雌激素 (E_2) 水平低于 25 皮克/毫升, 即为卵巢早衰。促卵泡激素水平升高是卵巢早衰的早期表现, 若及时治疗, 这些妇女也可以有正常的月经和排卵。

对不希望生育的卵巢早衰妇女, 一般采用激素替代治疗以改善低雌激素水平引起的各种并发症。现在多用雌、孕激素的人工周期疗法, 即服乙烯雌酚片, 每晚 1 次, 每次 1 毫克, 连服 20 天, 于服药第 16 天每日加用黄体酮针 10 毫克肌注 (也可用安宫黄体酮每日 1 次, 每次 5 毫克), 两药同时用完, 停药后 3 天左右可来月经, 然后于月经来潮的第 5 天重复上述治疗造成人工月经。对于渴望生育者, 治疗则复杂得多, 可给予人工周期疗法使子宫内膜发育正常, 以有利于妊娠。也有报告称卵巢早衰并非不可逆转, 仍有自然缓解和排卵的可能, 有的在雌激素代替治疗期间或之后获得妊娠。

10 卵子是从哪里制造出来的

卵巢是女性的性腺, 是位于子宫两侧的一对扁椭圆形器官。成年女子卵巢约重 5~8 克。绝经后萎缩变小、变硬。卵巢虽小, 但能量巨大, 既是卵子产生的场所, 又可以分泌多种性激素。卵巢异常可以影响某一个体正常性别的表达, 影响正常月经的出现, 影响生育。卵巢还是人体肿瘤种类发生最多的器官之一。卵巢功能衰退时, 无论是生理性的自然衰退, 还是人为因素造成的, 人体都可能出现更年期不适, 比如潮热、心慌、易发脾气等。

作为保障生物体繁衍传代的重要器官, 卵巢从胚胎时期就具