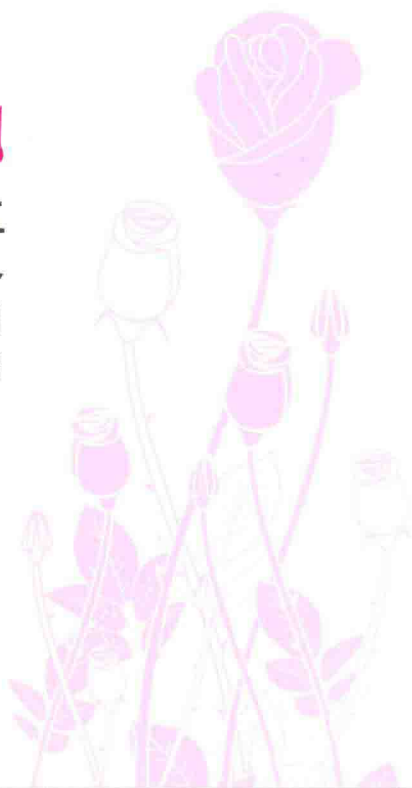


白文佩

谈女性早衰

BAIWENPEI

Tan Nüxing Zaoshuai



—— 主编 白文佩 张楠 ——

“国内最权威的女性早衰读物”

北京大学第一医院妇产科主任医师，教授，博士研究生导师

最全面的健康白皮书

中华预防医学会妇女保健分会更年期学组委员

军事医学科学出版社



白文佩谈女性早衰

主编 白文佩 张楠

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

白文佩谈女性早衰 / 白文佩, 张楠主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5163-0127-2

I. ①白… II. ①白… ②张… III. ①卵巢功能早衰—防治
IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第031152号

策划编辑: 李 玫 责任编辑: 李 玫

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 4.25

字 数: 90千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

定 价: 20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内 容 提 要

近年来卵巢早衰的患者日趋增多，年龄也出现低龄化趋势。引起卵巢早衰的原因固然有很多，但最大的因素可能与现代女性精神压力过大有关。本书由妇科内分泌专家执笔，侧重介绍了卵巢早衰的前兆信号、治疗、保健等知识，提示广大女性朋友关注、爱护自己，早警惕、早发现、早治疗，让生命的鲜花绽放得更持久、灿烂。

序



北京大学第一医院（北大医院）是中华医学会推荐、中国科协批准的“全国科普教育基地”，多年来一直高度关注并致力于健康科普事业。北大医院妇产科是国家级重点学科，在国内最早创建妇幼保健中心，常年从事妇幼保健方面的研究和培训，承担多项国际组织、国家卫生部课题与项目，是国外了解中国妇幼情况的窗口，又是国家卫生行政部门制订妇幼保健政策的基地。

白文佩教授是北大医院妇产科著名专家，在妇科内分泌专业方面颇有建树，见解独到，她倡导妇科疾病的身心治疗，在国内首次开设围绝经期（更年期）妇女健康指导一日门诊，倾心竭力开展女性健康科普事业，打造为广大女性服务的公益平台，克服了许多困难，孜孜不倦，笔耕不辍。她和学生张楠一同编写的这册《白文佩谈女性早衰》以问答、小贴士等灵活生动的形式为读者解惑，从临床真实工作中精心挑选老百姓最关心的一系列预防、诊疗女性早衰的话题娓娓道来，思路清晰，通俗易懂，值得推荐！

关爱女性健康，从现在做起！就让我们跟随白文佩教授的笔尖，共同走进人生健康的精彩世界，一起学做健康人生的领路人……

刘新华

中华医学会科学普及分会主任委员

2013年6月



前言

衰老是自然，也是必然的过程，尽管每个人都追求长寿，不愿意接受衰老。延迟衰老，永葆青春，是人类不懈努力的目标。对于广大女性朋友，尤其在意脸上新添的每一个皱纹、头上新增的每一缕白发，多么希望青春永驻啊！

卵巢是女性独有的器官，担负着滋养女性和生育后代的重任。卵巢功能的兴衰，决定着女性的生理和心理状态。近年来，卵巢早衰的女性日趋增多，人群也呈现低龄化趋势。我在临床工作中经常见到月经规律的母亲带着已闭经数月的女儿前来就诊，经检查发现，二十余岁的孩子已经卵巢早衰，这是非常遗憾的事情。尽管还可以用性激素治疗替代卵巢的部分功能，但至少要用药到40岁，甚至50岁。

如何避免卵巢早衰是我们关注的重点。疾病、药物、遗传等等，甚至是不良的生活习惯、精神压力过大，都不利于保持卵巢功能。本书旨在介绍卵巢等生殖器官的相关知识，着重介绍卵巢早衰的前兆信号、预防保健和及时治疗的方法，同时也对妇科常见病加以介绍。提示广大女性朋友关注和爱护自己独特的器官，保持魅力和活力。

祝广大女性朋友们芳华永驻！

白文佩

北大妇产医院

2013年6月



目 录

卵巢知识知多少

Q: 什么是卵巢?	3
Q: 卵巢有多大?	3
Q: 卵巢和输卵管、子宫有什么关系?	4
Q: 卵巢在什么时候排卵?	4
Q: 卵巢能排多少卵?	5
Q: 月经是怎么产生的?	5
Q: 卵巢是如何调节月经周期的?	6
Q: 卵巢分泌的激素有什么作用?	6
Q: 雌激素有什么作用?	7
Q: 什么是孕激素?	7
Q: 孕激素有什么作用呢?	7
Q: 女人身体里也有雄激素吗?	8
Q: 卵巢功能受损会出现什么问题?	8
Q: 卵巢功能如何减退?	10

卵巢早衰的原因

Q: 什么是卵巢早衰?	13
-------------------	----

Q: 为什么心理因素是看不见的杀手?	13
Q: 生活习惯对卵巢早衰有什么影响?	15
Q: 放射线对身体有什么影响?	16
Q: 感染可致早衰吗?	16
Q: 导致早衰的医源性因素有哪些?	17

卵巢早衰的症状

Q: 周期长的人是否老得慢?	21
Q: 月经量越来越少了是早衰的迹象吗?	22
Q: “早衰”的月经什么样?	22
Q: 为什么会有“干干”的感觉?	23
Q: 外阴干涩会引起什么病变?	23
Q: 卵巢早衰会使性欲下降吗?	24
Q: 为什么咳嗽或跑跳后有尿液溢出?	25
Q: 为什么清晨醒来会满头大汗?	27
Q: 为什么会脾气不好, “点火就着”?	29
Q: 为什么会觉得“活得真没劲”?	34
Q: 抑郁产生的因素有哪些?	35
Q: 如何判断抑郁症?	36
Q: 卵巢早衰者为什么易失眠?	37
Q: 卵巢早衰者为什么易“发福”?	40
Q: 肥胖有什么隐患?	40
Q: 肥胖与子宫内膜癌有什么关系?	41
Q: 卵巢早衰为什么会加速衰老?	41

Q: 你是“骨脆脆”吗?	44
Q: 为什么要补钙?	45
Q: 女性为什么易出现功能性消化不良?	46

与卵巢早衰有关的其他症状

Q: 什么是更年期综合征?	49
Q: 常见妇科病有哪些?	49
Q: 常见的阴道炎有哪些?	50
Q: 盆腔炎究竟是怎么回事? 可以治愈吗?	53
Q: 盆腔炎分为几种?	54
Q: “宫颈糜烂”是真的“糜烂”吗?	55
Q: 宫颈糜烂究竟是什么呢?	55
Q: 宫颈糜烂需要治疗吗?	56
Q: 宫颈糜烂和宫颈癌有关系吗?	56
Q: 宫颈糜烂都会变成宫颈癌吗?	57
Q: 所有感染了HPV病毒的人都“必定”会患宫颈癌吗?	57
Q: 什么情况下需要进一步治疗呢?	58
Q: 什么是子宫肌瘤?	59
Q: 子宫肌瘤有症状吗? 什么情况下需要治疗呢?	59
Q: 子宫肌瘤根据位置的不同分为哪几种?	60
Q: 除盆腔检查和妇科彩超外, 如何发现子宫肌瘤呢?	60
Q: 如何治疗子宫肌瘤?	62
Q: 什么是卵巢肿瘤?	64
Q: 卵巢肿瘤有哪些种类?	64

Q: 哪类人群容易患卵巢肿瘤呢?	65
Q: 如何远离卵巢肿瘤?	66
Q: 发现了卵巢肿瘤怎么办?	66
Q: 什么是“性冷淡”?	67
Q: 性冷淡有什么指标吗?	67
Q: 性冷淡的发病率是多少?	68
Q: 性冷淡和激素有关系吗?	68
Q: 除了激素还有什么因素可以影响性欲?	69
Q: 有没有可以治疗性冷淡的药物?	71
Q: 生孩子对性功能有影响吗?	71
Q: 怎样做盆底肌肉锻炼?	73
Q: 为什么会有性交疼痛?	74
Q: 性交疼痛怎么办?	75

教你读懂化验单

Q: 什么是“激素六项”?	79
Q: 什么时候检查最合适?	79
Q: 卵泡刺激素参考值是多少?	79
Q: 黄体生成素参考值是多少?	80
Q: 睾酮参考值是多少?	80
Q: 泌乳素参考值是多少?	81
Q: 雌二醇参考值是多少?	81
Q: 孕酮参考值是多少?	81
Q: 如何解读FSH?	82
Q: 如何解读T	82

Q: 如何解读PRL	83
Q: 如何解读P?	83
Q: 如何解读E ₂ ?	84

卵巢早衰的治疗

Q: 卵巢早衰能治疗吗?	89
Q: 什么是“激素替代治疗”?	89
Q: 雌激素替代疗法(HRT)是什么原理?	90
Q: 雌激素替代疗法有副作用吗?	90
Q: 如何安全应用雌激素?	91
Q: 激素替代治疗前需要做哪些检查?	95
Q: 激素替代治疗的禁忌证有哪些?	95
Q: 激素替代治疗中的注意事项有哪些?	96
Q: 卵巢早衰患者何时开始应用激素替代治疗?	96
Q: 什么是“性激素治疗窗”?	97
Q: 激素替代治疗过程中, 怎样的出血模式是正常的?	97
Q: 使用激素替代治疗会发胖吗?	97
Q: 使用激素替代治疗带来的血栓和中风的风险有多高?	98
Q: 激素替代治疗会增加乳腺癌的风险吗?	99
Q: 激素替代治疗时用药何时减量、停药?	99
Q: 什么是“选择性雌激素调节剂”?	100
Q: 有哪些常用的选择性雌激素调节剂?	100
Q: 选择性雌激素调节剂有副作用吗?	101
Q: 选择性雌激素调节剂什么情况下不宜应用?	102
Q: 什么是“黑升麻提取物”?	102

Q: 什么是大豆异黄酮?	103
Q: 大豆异黄酮是雌激素吗?	103
Q: 大豆异黄酮为什么有效?	104

预防与保健

Q: “不吃药”、“不打针”能否预防治疗卵巢早衰?	107
Q: 如何做一个快乐达人?	107
Q: 怎样才是吃得好?	108
Q: “发福一族”的潜在风险是什么?	108
Q: 如何自我监控体重?	110
Q: “失眠一族”如何调理?	111
Q: “贫血一族”如何调理?	113
Q: 什么是有氧运动?	114
Q: 有氧运动对卵巢早衰有效吗?	114
Q: 如何进行有氧运动?	116
Q: 如何面对卵巢早衰?	117
Q: 为什么说“广结新欢”好处多多?	118
Q: 如何留住美丽的容颜?	119



Q: 什么是卵巢?

卵巢是女性最重要的生殖器官，正如其名，“卵巢”是卵细胞发育成熟及排出的器官。

同身体很多器官一样，卵巢左右各一，颜色呈灰红，质地较韧，呈扁平的椭圆形。在性成熟前，因为还没开始排卵，卵巢表面是平滑的。性成熟后，由于卵泡的膨大和排卵后留有瘢痕组织，其表面往往凹凸不平（图1）。

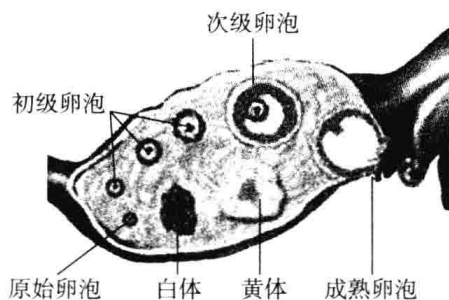


图1 卵巢的结构

Q: 卵巢有多大?

卵巢和子宫共同处于人体的盆腔内，卵巢位于子宫底的后外侧，与盆腔侧壁相接（图2）。

卵巢的大小和形状因年龄而异。同一个人，其左右卵巢也不一致，一般左侧卵巢大于右侧。成人卵巢：长度左侧平均为2.93cm，右侧平均为2.88cm；宽度左侧平均为1.48cm，右侧平均为1.38cm；厚度左侧平均为0.82cm，右侧平均为0.83cm。通常成人卵巢的大小，相当于本人拇指指头大小。

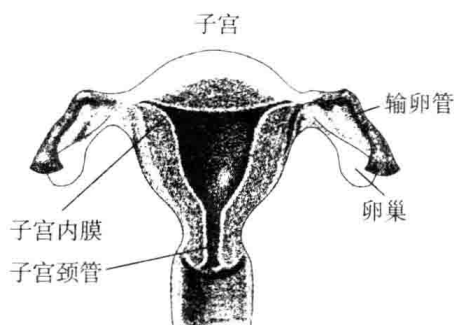


图2 子宫、卵巢

卵巢的重量为3~4g，“分量虽小，贡献巨大”。卵巢伴随着机体的成熟、衰老而发生变化。35~45岁，女性步入中年，身体机能开始下降，随之卵巢开始逐渐缩小，到绝经期以后，卵巢可逐渐缩小到原体积的1/2。

Q：卵巢和输卵管、子宫有什么关系？

卵巢的输卵管端及其后缘上部被输卵管伞和输卵管漏斗覆盖。如果把子宫比作一个人的躯干，那么输卵管就是两条胳膊，末端的“手”抓住了“卵巢”。输卵管漏斗像两只手，不仅“抓住”卵巢，而且在卵巢排卵后将卵子“拾起”，使卵子通过输卵管进入子宫。妊娠时，由于子宫的移动，卵巢位置也有极大的改变。胎儿娩出后，卵巢一般不再回到原来位置，但这并不影响其作用。

Q：卵巢在什么时候排卵？

育龄妇女除妊娠和哺乳期外，卵巢每个月发生1次周

期性变化并排出卵细胞，从来月经的第一天算起，排卵多在月经周期第14~16天。卵细胞是由卵巢内卵泡分泌排出的，在数个卵泡的发育中，发育成熟的一般只有1个，因此每个月只有1个卵子成熟，这也保证了生殖能力的“可持续发展”。排卵后卵子存活数小时，此时，卵子如进入输卵管并遇到精子即受精成为孕卵（受精卵）。

Q：卵巢能排多少卵？

女性的生殖功能在胎儿期就已经奠定了基础，一生全部的卵细胞都是在胎儿期生成的，以后不再增添。女婴一出生，在她的卵巢里就储存着70万~200万个原始卵泡，但并不是所有卵泡都能发育成熟，从青春期到停经期真正成熟排出的卵子只有约400个，而99%以上的“不幸者”都在不同的时期相继退化消亡了。

除了排卵外，卵巢还有重要的内分泌功能。分泌雌激素、孕激素以及少量的雄激素。

Q：月经是怎么产生的？

每个月经周期中，随着卵巢的变化，子宫内膜受到影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，血管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1mm增到6mm，称为分泌期子宫内膜。如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激



素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

Q：卵巢是如何调节月经周期的？

卵泡在排卵前的发育过程中，会合成分泌雌激素，并在排卵前达到高峰。卵子排出后，卵泡壁形成黄体合成分泌孕激素及雌激素，在排卵后7~8天黄体成熟，孕激素分泌最旺盛。如果卵子未受精，在排卵后9~10天黄体开始萎缩，性激素减少，子宫内膜因失去激素支持而脱落出血，即月经来潮。这样就完成了一次月经周期，如此周而复始，直至绝经期到来。

Q：卵巢分泌的激素有什么作用？

卵巢是个“承上启下”的器官，产生的激素对下丘脑-垂体以及女性生殖器官起着上传下达的重要作用。

下丘脑产生的促性腺激素释放激素可以阻止或促进垂体激素的分泌，垂体分泌的促卵泡素和黄体生成素又统率着卵巢，促进卵泡发育、成熟并分泌雌激素，促使成熟卵泡排卵、形成黄体并分泌雌、孕激素。下丘脑-垂体指挥着卵巢，而卵巢产生的雌、孕激素对其“上级”下丘脑-垂体又发布反馈资讯，有抑制性负反馈作用，也有促进性正反馈作用。只有这个轴正常运转，卵巢才能保证正常的工作状态，从而对“下级”——女性生殖器官产生作用。