



卵巢衰老早知道

每位女性都有两座“花园”，一个是人人能看到的花园——脸，而另外一个则是秘密花园——卵巢。谁不羡慕光洁的皮肤、窈窕的身材？可是随着年龄的增长，皱纹与色斑开始在脸上悄然浮现，伴随而来的是失眠与焦躁、头痛健忘，还有不规则的月经……这一切的变化都源于卵巢的衰老。

卵巢衰老带来身心问题

卵巢衰老是指随着年龄增长卵巢功能(即生育功能和内分泌功能)的全面衰退。女性的卵巢在一生中的不同阶段有着明显差异。据统计,我国女性平均寿命为73岁,平均绝经年龄为48岁。可见,绝大多数女性一生中有三分之一以上的时间处于卵巢功能衰退阶段。

卵巢分泌雌激素和孕激素。雌激素的主要作用是促进女性生殖器官的生长发育,促进女性第二性征的出现等。孕激素的主要作用是促进子宫内膜在雌激素作用的基础上继续生长发育,为受精卵着床做准备。只有适度“施肥浇水”,“种子”才会更好地生长。

随着年龄增长,卵巢内分泌

功能紊乱,女性体内雌激素水平明显波动并下降,导致身心失调,出现月经紊乱、潮热盗汗、多疑易怒、关节疼痛、失眠多梦等各系统的不良改变及心理不适应,从而进入更年期。若40岁前出现上述症状并伴有相应内分泌激素的改变,则称为卵巢早衰。若不予以重视并采取及时恰当的治疗措施,会造成泌尿生殖系统萎缩、骨质疏松及心脑血管疾病等远期危害。同时,卵巢衰老也将为高血压病、冠心病、糖尿病、肿瘤等老年病埋下隐患。

卵巢衰老如何早知道

目前,临床上关于卵巢衰老的评价与诊断主要是卵泡数目的直接检测、卵巢功能的内分泌学指标等。卵泡数目的检测主要包括计算窦状卵泡数,了解卵巢

内所剩“种子”的数量;血清学相关内分泌学指标的变化反映出卵巢的功能状态,可了解卵巢生产“肥料”的能力。较常用的是卵泡刺激素(FSH)和雌二醇(E2),但FSH升高在绝经10年前或临近绝育时才出现,只能作为短期预测,而无法较早预知卵巢衰老。

近几年出现的抗苗勒管激素(AMH)和抑制素B有望成为预测卵巢衰老的新指标。有研究表明,在绝经前5~15年,AMH水平成对数级下降,之后低到不可测。此外,卵巢衰老相关分子机制的研究可为预测卵巢衰老提供更佳的指标。

提前预知卵巢衰老,可为欲推迟生育时间的职业女性真正实现“计划生育”,并提前采取防护措施。

(王世宣)

女性知音

慢性盆腔炎 没有腹痛别乱输液

通讯员 卢亚敏

慢性盆腔炎一般不需要输液,直接进行患处上药才是最好的治疗方式。

郑州人民医院颐和医院妇产科副主任刘伟靓提醒,有些女性慢性盆腔炎反复发作时,就会到一些小诊所打点滴,滥用抗菌药物,造成细菌耐药或反复感染。其实,在这种情况下,患者应该到正规医院查清病因再对症下药。

如果是慢性盆腔炎急性发作,患者明显感到下腹疼痛,伴有体温升高,或者血常规、血象有明显升高时,可能才需要输液。

男性驿站

老吃素 精子少

据英国《每日电讯报》报道,美国生殖医学会夏威夷年会上宣布的两项研究发现,素食会使精子数量大大减少,导致生育能力受到影响。

报告指出,南加州洛玛林达大学的研究人员对433名肉食者、26名素食者和5名严格素食者进行了一项为期4年的研究。结果发现,素食者和严格素食者的精子数量(每毫升5000万)明显低于吃肉的人群(每毫升7000万)。素食者的精子活力也明显低于肉食者。

专家表示,对那些想自然怀孕的夫妻而言,这项新研究结果尤其值得关注。素食者维生素缺乏可能是使精子数量降低的罪魁祸首,素食者摄入大量豆类食品也可能导致精子数量降低。

由哈佛大学医学院完成的另一项独立研究发现,长期大量进食水果和蔬菜也会影响男性的生育能力,其中农药残留是问题的关键。该研究涉及麻省总医院生育中心接诊的155名男性随访者。结果发现,进食果蔬量最大的男性其精子质量和精子活力分别降低了70%和68%。

(金也)

好孕

阴道炎也会导致不孕

妇科炎症是一个范畴很广的概念,包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎等。这些炎症会影响受孕,是导致女性不孕的原因之一。阴道炎是最常见的妇科疾病,就像大家患感冒一样常见。

女性的阴道和呼吸道一样,都是人体与外界相通的腔道,所以容易受外界影响。健康女性阴道内存在着许多微生物,主要的正常菌群是乳酸杆菌,它能产生许多抗感染物质,从而使阴道环境处于健康的

平衡状态。当阴道环境的平衡状态被破坏后,就产生了阴道炎。破坏阴道环境的行为有很多,比如经常进行阴道灌洗、自行服用抗生素、不洁性行为等。

阴道有炎症时,大量脓细胞可以吞食精子,降低精子活力,缩短精子寿命。病原微生物(如淋球菌、衣原体、滴虫、霉菌等)也可以直接吞噬精子,使精子数量减少、质量降低。怀孕后患上阴道炎还可能导致流产、早产、新生儿感染、产褥期感染等。

患上阴道炎的女性如果想要孩子,一定要先积极治疗,治疗期间应该避孕。阴道炎治愈后就可以怀孕了。

如果发现患有阴道炎一定要到正规医院在医生指导下进行治疗,千万别按着广告买药自己治,因为不正确的用药会进一步破坏阴道环境,导致病情迁延不愈。阴道炎是女性生殖道的浅感染,不及时治疗可能导致慢性腹痛、不孕、盆腔包块等症状。

(吴文湘)

情感空间

翻看老照片 激发新浪漫

结婚时间长了,夫妻关系容易变得无聊。美国《心理学》杂志上的一项研究指出,婚后的倦怠感会使伴侣的婚姻满意度大大降低,并导致离婚率升高。美国福克斯新闻网,就为婚姻保鲜支了几招。

吸引伴侣的注意 要想想方设法吸引对方的注意力,有时深情凝视这样的小技巧就能奏效。盯着看,起初会让对方不太自在,随后对方就会主动开口交谈。

参与对方的兴趣 研究表明,新培养的兴趣、爱好或常锻炼,都能减少婚后产生的倦怠感。夫妻间应互相支持,积极参与彼此的兴趣,这会给夫妻关系注入新的活力。

提醒对方“我仍然想要你” 都说“男人通过眼睛陷入情网,女人则通过耳朵”。伴侣要经常通过语言、行动,向对方表达爱、渴望等真实感情,让对方感受到自己是被重

视的。

翻看老照片 不时地一起回忆初恋时光,如翻看初恋时的老照片等,可以提醒伴侣不忘爱的初衷。美好回忆还能激发新的浪漫。

提高肾上腺素 肾上腺素对婚姻有较好的“保鲜”作用,伴侣们要经常刺激一下它,如一起看恐怖片,或去游乐场疯狂一下。事实证明,生理刺激往往能带来性唤起。

(吴惟)

