

月经变少?警惕卵巢早衰!

长期饮食不规律、熬夜、缺乏运动,如果你也是具有这些生活习性的“宅女”,同时兼有月经稀少的症状,那就要警惕卵巢早衰了。妇科专家表示,都市女性不良的生活方式,是导致卵巢早衰越来越多发、出现年轻化趋势的重要原因之一。卵巢早衰一旦形成,完全治愈的概率很低。



做好月经周期、月经量的记录

“每一位关爱自己的女性,首先都要清楚自己的月经周期和月经量。”妇科专家庞震苗表示,临床上有很多女性对自己的月经情况“一问三不知”。

由于月经稀少是卵巢早衰的早期信号,了解自己的月经情况就显得尤为重要。一旦发现自己的月经量变少了,或每月月经迟迟不来,或周期比以前明显延长,就要警惕是否卵巢储备功能下降。如何判断月经的多少呢?庞震苗说,有一个简单的判断方法:月经前一两天,一天需要换2次以上卫生巾,并且每次的卫生巾都湿透到底部,那就属于正常。反之,如果一天都湿不透,那就属于月经过少。如果血量很多,卫生巾很快湿透,甚至经血顺腿往下淌,这就属于月经过多。

“卵巢早衰一旦形成,完全治愈的概率很低。”庞震苗说,不过,卵巢早衰(POF)前期都会有一个卵巢储备功能下降(DOR)的阶段,如果能在这个阶段及早发现、及早干预,卵巢功能不一定会迅速发展至早衰的阶段。建议有月经稀少困扰的女性,去看医生之前先把最近3次月经的情况记录下来,有助于医生更好地做出准确的诊断。

卵巢功能还可以通过检查的方式来确定。对于卵巢功能的检查,最基本、最方便的就是性激素六项,可在来月经的2至4天内抽血查。如果患者年龄<40岁,又有月经稀少,性激素结果显示 $10\text{mIU/mL} < \text{FSH} < 40\text{mIU/mL}$ 加以下二项指标之一: $\text{FSH}/\text{LH} > 2$ 或 $\text{E}_2 > 80\text{pg/mL}$,即可诊断为卵巢储备功能下降。

中医治疗有优势 补肾活血、疏肝、调理月经周期

对于卵巢功能衰退,相比起主要使用激素类药物调节的西医方式,中医治疗具有更大的优势。卵巢储备功能不足的治疗,中医主要从肾论治,补肾活血、疏肝、调理月经周期。具体使用哪种方案,则需要根据各人的体质、病情,因人而异。

有卵巢早衰的女性,日常可用淡盐水配滋肾育胎丸口服,具有补肾健脾、益气培元的滋补功效。除了口服药物外,还可以通过食疗进行有益的调整。如每天坚持用15克玫瑰花泡水(具有收敛作用,便秘者不宜长期使用),具有理气解郁、活血散瘀和调经养颜之功用,适当加少量红茶和蜂蜜口味会更好。此外,卵巢储备功能下降及卵巢早衰患者可多服补益肾阴的饮食,例如花胶桂圆姜片煲鸡、海参汤、燕麦小米红枣粥,它们均有补脾肾、益气血、滋阴补肾之功效。

另外,卵巢早衰患者平常要增强运动,每天坚持30分钟的有氧运动,如跑步、瑜伽等,两者循环交替,对于生理机能的调节相当不错。在家里做温宫灸,具有培元固本、调和气血、调理冲任、温通经络的作用,也有助于卵巢早衰的护理。

■小贴士

远离卵巢早衰三方法

一、少熬夜。尽量在晚上11时以前上床睡觉,早睡早起,合理安排工作和生活时间。

二、科学减肥。过分追求骨感美会导致营养不良、内分泌紊乱,从而引发卵巢功能减退。

三、减少电离辐射。比如家中的WIFI晚上睡觉时应断电,手机晚上充电最好不要放在卧室(至少要离身体1米以外地方充电)。(林恒华)