

女性激素：身体健康的终身密码

记者 王敏

从青春期到更年期，女性激素如同看不见的“生命调节器”，主导着女性的生长发育、生育能力及生命健康。然而，大家对激素的认知仍存在诸多误区。为此，记者专访了宁夏医科大学总医院心脑血管病医院妇科主任杨彩虹，结合临床案例，解析女性激素的科学真相。



制图：蔡廷

青春期的困惑

“我为什么不来月经了？”

初二学生杨筱薇（化名）在踏入诊室的那一刻，脸上的表情就很不自然，陪伴她来检查的妈妈在一旁格外焦躁。

“她已经7个月没来月经了，我都急死了。而且医生你看，她额头全是痘，一直也下不去。上周拍了个B超，说她的卵巢像‘葡萄串’，医生建议让她服用避孕药，可这要是传出去，让她怎么见人呢！”妈妈拿出之前在其他医院做过的检查单，担忧地说。

面对这位妈妈的焦虑，杨彩虹耐心安抚并解释说：“这不是简单的‘停经’或者‘长痘’，而是多囊卵巢综合征（PCOS）的典型表现。”杨彩虹解释，青春期女性激素失衡时，过量的雄激素会抑制卵泡发育，导致月经紊乱，同时引发胰岛素抵抗，出现易胖、痤疮、多毛等症状。

“正常情况下，卵巢每个月会有3~5个卵泡发育，而多囊卵巢综合征的患者，会有20多个卵泡同时发育。这些卵泡会分泌过多的雄激素。只要积极配合治疗，情况会有很大的改善。”对此，杨彩虹强调说，家长要了解孩子的情况并给与积极的鼓励，焦虑不解决问题。

杨彩虹说：“很多人会将短效避孕药直接等同于‘避孕’，却不知这一药物其本质是人工合成的雌孕激素，用于纠正多囊卵巢综合征（PCOS）等疾病导致的激素失衡。PCOS患者因雄激素过高、排卵障碍，可能出现闭经或月经稀少，长期不治疗会引发子宫内膜增生甚至癌变。这类药物不是洪水猛兽，而是帮助身体重建激素节律的‘调节器’。”

备孕多时的上班族

“为什么我怀不上孩子？”

38岁企业部门负责人林琳（化名）带着厚厚一沓检查报告就诊：“各项指标正常，但就是怀不上。”她的手臂上，清晰可见因促排卵治疗留下的针眼痕迹。

杨彩虹发现其排卵期孕酮水平不足正常值的1/3，是典型的黄体功能不全。检查单上的数据显示，林琳在排卵期的孕酮值仅为2.6ng/ml，远低于正常值。“孕酮就像是子宫内的温暖守护者，如果孕酮不足，即使是最优质的种子也无法生长。”杨彩虹进一步解释说，像林女士这样的当代女性存在普遍的健康盲区，需要认识到的是，长期处在高压的工作环境下，会导致下丘脑功能抑制，引发黄体功能不全。这类患者即便怀孕，也易因“土壤贫瘠”而流产。“孕激素不仅是保胎药，更是备孕期的‘土壤改良剂’。”

她建议备孕女性在排卵后7天（黄体中期）检测孕酮水平，临床共识认为正常值应>10ng/ml。若检测值低于此标准，需结合激素补充治疗（如黄体酮胶囊）和生活方式调整（如规律作息、补充维生素E等）进行干预。

针对林琳的情况，杨彩虹建议减少工作压力，保证休息，适量锻炼，并保持健康饮食，以改善内分泌功能。治疗方面，可以考虑黄体支持疗法、促排卵治疗和其他激素治疗，根据实际情况调整药物。治疗过程中要定期监测排卵和孕酮水平，同时寻求心理支持以应对情绪波动。“不孕症治疗需要耐心和时间，保持积极态度对治疗成功至关重要。”

更年期的无奈

“我控制不住自己的身体！”

49岁的王佳（化名）是银川一中学的教师。最近她正在经历更年期，身体似乎不再受自己的控制。这段时间，她经常在课堂上大量出汗，夜晚也严重盗汗，晚上她不得不睡在堆满浴巾的床上。更让她难以忍受的是尿频，课堂上她都想要频繁跑厕所。

“更年期时，女性的雌激素水平下降，就像突然关闭了身体的热量调节系统，身体误以为遭遇紧急情况，因此会大量出汗以降温。”杨彩虹解释说，女性在更年期，卵巢功能逐渐衰退，雌激素和孕激素的分泌减少，这会引发潮热、出汗、情绪波动、皮肤干燥、骨密度降低等

一系列症状。

对此，她建议说，通过适当的激素替代疗法，可以缓解更年期的不适症状，同时预防骨质疏松等健康问题。这种疗法能够补充体内的雌激素和孕激素，帮助缓解潮热、出汗和尿频等症状，并对预防骨质疏松有益。同时，正在经历更年期的女性需要适当锻炼，保持健康饮食，增加钙和维生素D的摄入，以支持骨骼健康。情绪管理和睡眠管理也很重要，可以通过心理咨询和放松技巧来帮助自己平稳度过更年期，“了解更年期的知识，寻求家人和朋友的支持，也是应对更年期症状的关键。”

女性更年期症状



绝经后的“脆弱”

“我感觉自己变成了玻璃人！”

在张玉霞奶奶的病历袋中，三张X光片让人心生同情——短短不到两年时间，老人经历了腕骨、髌骨、腰椎骨折的三次伤害，女儿对此很是心疼，“妈妈每天坚持吃六粒钙片，可为什么骨头还是这么脆弱？”

经过一系列检查，杨彩虹介绍说：“钙片虽然重要，但它就像是建筑用的砖头，而雌激素则是搬运砖头的工人。绝经后，女性的雌激素水平大幅下降，就像工人退休了一样，即使有再多的砖头，也无法砌成坚固的城墙。”她进一步解释说，雌

激素对骨骼健康至关重要，它能够帮助钙质沉积在骨骼中，维持骨密度。绝经时，女性的骨量就像银行里的定期存款，随着雌激素的减少，骨量像是被不断提取的银行账户，流失速度加快，就导致了骨质疏松。

杨彩虹说，女性随着年龄增长，经历绝经，雌激素逐渐缺失就导致了骨量的快速流失。因此，单纯补充钙片是不够的，这需要综合治疗，包括补充雌激素、增加负重锻炼、改善饮食结构、定期进行骨密度检测，这样才能维护骨骼的健康和强度，预防骨折风险。

