

# 守护女性生殖健康 这些卵巢疾病早提防

记者 刘威

很多女生一辈子护肤、养生、控体重，却常常忽略一个“深藏不露”的器官——卵巢。它藏在肚子深处，平时不吵不闹，却悄悄掌控着女性的月经、皮肤状态、情绪好坏、生育能力，甚至衰老速度等。

然而，卵巢也很脆弱，也可发生多种病变，引起一系列妇科问题，如卵巢早衰、卵巢癌、多囊卵巢综合征、卵巢囊肿等。6月9日是女性生殖健康日。就请宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李熲带大家认清女性朋友最常见的一些卵巢问题，做到早知晓、早预防。

## 1 卵巢早衰： 一旦发生，无法逆转

卵巢是女性的青春开关，功能正常时，气色红润、睡眠安稳、情绪稳定。多数女性的卵巢功能在40~50岁时开始衰退，进入更年期。但在门诊上，一些女性30多岁就出现了卵巢早衰，被潮热盗汗、情绪急躁、月经紊乱甚至停经等更年期症状困扰，严重的还会影响生育。

为何有些女性年纪轻轻，卵巢就提早“退休”了？“一些女性因平时工作压力大、生活节奏快、长期熬夜，影响了内分泌。很多女性盲目追求瘦，过度减肥，导致营养不良，内分泌紊乱，引发卵巢萎缩、功能减退。此外，一些女性反复人工流产、经常使用紧急避孕药，还有一些女性受免疫原因影响，都可能导致卵巢早衰。”李熲介绍。

卵巢早衰一旦发生，就无法逆转，只能通过调理延缓它的衰老。所以卵巢养护一定要提前做，不要等停经、衰老明显了才重视。

## 2 卵巢癌： 沉默的“红颜杀手”

卵巢癌因其症状的隐匿性和危害的严重性而一直备受关注，被称为沉默的“红颜杀手”。

李熲提醒，“卵巢位置深、体积小，常规腹部B超很难发现早期病变；而且症状特别容易伪装成‘肠胃病’，如腹胀、吃不下、尿频等，很多患者都曾误将其当成消化问题，因此多数患者确诊时已是晚期。”

卵巢癌常常来势汹汹，其产生的原因和危险因素有哪些呢？研究发现，以下几个因素与卵巢癌的发病有关。首先，卵巢癌的发病风险随着年龄增加而增加，大多数卵巢癌患者的确诊年龄在45岁以上，尤其是绝经后的女性。卵巢癌与家族基因存在一定的联系，有卵巢癌家族史的女性更容易患病。研究发现，未生育女性较有生育经历的女性更易罹患卵巢癌。另外，肥胖、吸烟和不健康饮食习惯也与卵巢癌风险增加有关。



制图：刘威（AI辅助生成）

## 3 多囊卵巢综合征： 影响女性生育

一些女性月经总是推迟、脸上频繁长痘、身上汗毛变粗变多、备孕迟迟怀不上，这很可能是多囊卵巢在作祟。多囊卵巢综合征在不同人身上的表现可能差异很大，但也有迹可循。患上多囊卵巢综合征最常见三个特征：排卵障碍，常常表现为月经稀发、闭经；高雄激素血症，包括多毛、痤疮、脱发等男性化表现；B超检查提示卵巢多囊样改变。

目前多囊卵巢综合征的病因尚不明确，遗传、营养、环境、精神因素等都是可能的病因。

针对不同年龄段的多囊卵巢患者，对症治疗的侧重点也不尽相同：对于青春期的患者，应及时调整月经周期，建立良好的生活方式，以控制疾病的进展；对于育龄期、且有生育需求的患者，临床干预的重点在于帮助其卵泡发育、排卵，并协助正常妊娠；对于年龄偏大且无生育需求的患者，主要围绕预防糖尿病、心血管疾病、保护子宫内膜，进一步预防子宫内膜癌等后续疾病的发生。

## 4 卵巢囊肿：多数为良性

卵巢囊肿是女性最普遍的卵巢问题，多数为生理性囊肿，无需过度恐慌。排卵期形成的卵泡囊肿、黄体囊肿，大多2~3个月经周期可自行消退，没有明显不适。但若卵巢囊肿持续变大，女性会出现小腹坠胀、隐痛、经期腹痛、腰酸；囊肿扭转或破裂时会突发剧烈腹

痛，需要急诊手术。长期内分泌紊乱、滥用激素类补品、作息紊乱、宫寒体虚是病理性囊肿的常见诱因。体检B超是筛查卵巢囊肿最简单的方式。对于直径<5厘米的卵巢囊肿，定期复查即可；如果囊肿过大、增长迅速，应遵医嘱进行药物或手术干预，避免恶变、破裂风险。

## 5 日常如何保护卵巢

女性朋友日常要注意加强对卵巢的保养，尽量保持健康、轻松生活，这对预防卵巢早衰以及卵巢疾病是非常重要的。李熲给出以下日常养护建议。

- 女性在节食过程中切不可减少富含蛋白质、维生素和微量元素食物的摄入，更不可盲目使用减肥药物。
- 多吃新鲜蔬果、优质蛋白、豆制品，少吃外卖、奶茶以及含有添加剂的零食等。不盲目吃各类滋补保健品。
- 充足的睡眠是恢复身体减轻疲劳、延缓卵巢早衰的方法之一。

- 减少人工流产。频繁人流会损伤卵巢与子宫，若无生育计划，一定要做好科学避孕。
- 学会调节情绪：长期焦虑、生气、压力大，会干扰激素分泌。日常多放松心情，保持心情舒畅。
- 坚持适度运动：快走、慢跑、瑜伽等运动，能促进全身循环，维持内分泌稳定，避免久坐不动。

### 小贴士

#### 卵巢按摩靠谱吗？

一些机构宣称腹部按摩、精油推拿能保养卵巢、延缓衰老，其实这并没有科学依据。卵巢深藏在盆腔深处，隔着腹壁、肠道等组织，体外按摩根本无法触及，更达不到滋养、激活卵巢的效果。另外，盲目按摩卵巢还存在安全隐患，用力不当易损伤盆腔软组织。若本身有卵巢囊肿，强烈按压可能引发囊肿扭转、破裂，造成剧烈腹痛。