

女性卵巢为何早衰，保养卵巢有哪些禁忌

邹 萍

成都西区安琪儿妇产医院 610000

【中图分类号】R173

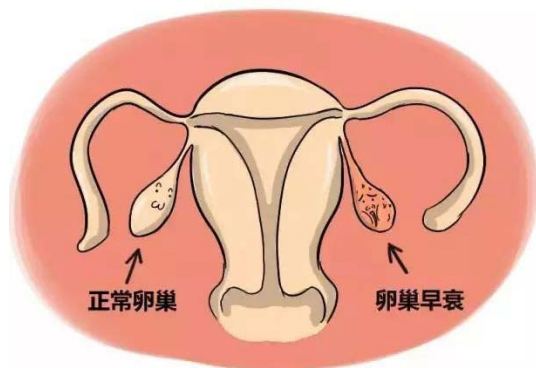
【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 09-087-01

卵巢功能早衰通常是指部分年龄在 40 岁以下的青中年女性的卵巢功能出现衰竭，常见的症状包括闭经或者月经稀少以及阴道干涩等症状。另外卵巢功能早衰的患者一般会出现促性腺激素变高和雌激素变低的情况。随着人们生活方式的改变，该病近年来的发病率呈现上升的趋势，且开始更多地向年轻女性群体中发展。

一、卵巢功能早衰的原因分析

卵巢功能早衰已经严重影响到妇女的身心健康，作为一种内分泌疾病，其发作的原因有很多，据研究调查表明，该病的发作涉及到遗传、免疫、感染、代谢和环境等诸多方面。近年来，随着人们生活方式和饮食习惯的变化，该病发作的原因更加多种多样。



1. 职业紧张

据研究表明，卵巢功能早衰与女性长期处于紧张疲惫的高强度工作环境有很大的关系。女性在长期紧张的工作条件下，其身体会产生一定的应激反应，体内的下丘脑-垂体-肾上腺调节机制会出现一定的问题，从而引起促性腺激素分泌紊乱，使患者的内分泌发生失调，进而对患者的免疫系统造成影响，最终导致了卵巢早衰的发生。

2. 睡眠不良

在调查研究中可以发现，引起女性卵巢功能早衰的另一个重要原因是睡眠不良。长期的睡眠不良会导致神经方面出现一些问题。睡眠不足以及睡眠质量不佳，都会使患者的情绪和精神状态较差，进而影响身体的一些功能。如人们常听说的帕金森病、多发性硬化症以及一些心脏疾病，都和睡眠不良有一定的关联。因此睡眠不良是引起女性卵巢功能早衰的一个很危险的因素。

3. 吸烟或被动吸烟

众所周知，吸烟会严重危害人们的身体健康，无论是主动吸烟还是被动吸烟，都会对人体健康造成极大健康影响。在调查女性卵巢功能早衰时发现，吸烟或者被动吸烟也是引起女性卵巢早衰的一个很关键因素。香烟中的有害物质会影响女性体内的卵细胞质量和性激素的分泌等，进而引起卵巢功能的变化。由此可以得知，主动吸烟或者被动吸烟，也是引起女性卵巢功能早衰的一个重要因素。

4. A 型行为人格

“A 型行为人格”是一种特殊的人格特点，具有该类型人格的人群相对喜欢争强好胜，遇到事情容易冲动且常伴有时间紧迫感等等。根据调查研究可以得知，具有该类型人格的人群由于其人格特点，会比较容易被负面情绪所影响，进而引起身体内部的一些变化，容易患高血压、冠心病以及慢性阻塞性肺病等等。而调查显示，A 型行为人格，也会使女性更加容易患卵巢早衰这一疾病。

另外盆腔妇科手术史和人流刮宫史也会在很大程度上诱发女性的卵巢功能早衰。

二、该如何保养卵巢，防止早衰

通过对女性卵巢功能早衰的原因分析，女性朋友若想预防卵巢功能早衰，保养卵巢，需要针对性地从以下几个方面入手：（1）及时排解工作压力，采用有效的方法缓解工作中紧张焦虑的情绪；（2）注意提高睡眠质量。良好的睡眠可以降低包括卵巢功能早衰在内很多类型疾病的发生概率；（3）保持良好的生活方式，远离香烟等有害物质；（4）注意自我情绪调控与性格转变，保持相对平和的精神状态。（5）注意合理避孕，尽量减少医源性的卵巢损伤等等。

另外，有效的心理干预也可以很好地预防卵巢早衰，女性朋友在日常生活中注意对自身情绪的调控，尽可能地减少或消除紧张和焦虑的情绪，保持轻松积极的心态。研究表明，轻松愉悦的心情和积极乐观的情绪，可以促进人体分泌更多的免疫活性物质，有效地预防卵巢功能早衰。

三、小结

综上所述，卵巢功能早衰发生的原因很多，如职业压力，睡眠不良以及自身性格特点等等。在不经意的情况下，很多女性朋友的一些行为习惯和活动，都会对卵巢造成一定的损伤。对于女性的一生而言，卵巢是非常重要的。因此日常生活中保养好卵巢，防止卵巢在不经意间受到损伤，是非常有必要的。针对本次研究中卵巢功能早衰的一些原因，针对性地采取卵巢保养措施，积极预防卵巢早衰的发生，对女性身体健康具有很重要的意义。