

34岁就“早更”了？

专家：生活方式调整是“必修课”

“34岁就‘早更’了，我这辈子还能当妈妈吗？”“激素治疗会让我变胖、得乳腺癌吗？”“中医调理真的能救我的卵巢吗？”……在宁波各大医院妇科门诊，围绕着“早更”的焦虑与迷茫每天都在上演。

“早更”即早发性卵巢功能不全，是指女性在40岁前出现卵巢功能减退。卵巢一旦提前“熄火”，不仅会打乱女性正常的生理节奏，更可能击碎无数家庭的生育梦想。不过，越来越多的临床案例证明，“早更”并非“绝症”，通过科学的激素替代治疗、精准的中医辨证调理，再加上健康的生活方式保驾护航，许多女性都走出了困境。



高丽在门诊中。资料图片

1 这些异常都是卵巢在“求救”

“一开始只是月经周期从28天变成22天，我以为是压力大，没当回事，直到连续三个月没来月经，才慌了神。”34岁的刘女士（化姓）回忆起就诊经历，仍心有余悸。检查结果像一盆冷水浇下来：她的AMH（抗穆勒氏管激素，评估卵巢储备功能的“金标准”）仅0.08ng/mL，远低于1.2ng/mL的正常参考值，促卵泡刺激素（FSH）高达45IU/L，确诊为早发性卵巢功能不全。

宁波市第二医院妇科一病区负责人高丽告诉她，卵巢功能低下的预警信号其实早已显现，只是常被忽视。“女性如果出现月经周期缩短至25天以内、经量锐减、经期紊乱，都是卵巢功能下降的明确信

号。”高丽进一步解释，除此之外，不明原因的精神体力变差、失眠出汗、情绪波动等，也可能是卵巢发出的“求救信号”。

“现在很多年轻女性仗着年轻，长期熬夜、三餐不规律、过度节食或肥胖、吸烟，这些不良习惯都在悄悄透支卵巢健康。”高丽说，近年来卵巢功能低下的发病年龄有年轻化趋势，20多岁的患者也不少见。她特别提醒，卵巢功能减退一旦出现，没有有效方法逆转。因此，建议女性朋友养成良好的生活方式，并在适当的生育年龄完成生育。一旦出现有月经改变或上述症状，应及早就医。早发现、早干预才是守护卵巢健康的关键。

2 打破激素治疗“致癌致胖”谣言

卵巢功能低下的核心问题是卵巢激素分泌不足，就像工厂断了原料供应，身体的正常运转自然会受影响。因此，激素替代治疗成为临床首选的基础方案。但令人遗憾的是，这一有效治疗手段长期被“误解”。在高丽的门诊中，约七成符合指征的患者都会因顾虑而拒绝使用。

“医生让我用激素治疗，可我听说吃激素会发胖，还会增加乳腺癌风险，实在不敢试。”36岁的赵女士（化姓）确诊后，就陷入了这样的进退两难境地。她坚持只靠调整作息和调理饮食，结果潮热盗汗越来越严重，晚上根本无法入睡，情绪也差到了极点。

“这些担忧都是对激素治疗的误解！”面对患者的普遍焦虑，高丽经常

耐心和病人解释：目前临床使用的激素替代药物，大多是天然或接近天然的雌激素、孕激素，与人体自身分泌的激素结构相似，剂量也控制在最低有效范围，安全性有充分保障。“激素治疗不是‘猛药’，而是给身体补充卵巢‘缺货’的天然原料，既能快速缓解不适症状，还能降低骨质疏松、心血管疾病等远期风险。”

在医生的反复沟通和专业评估下，之前抗拒激素治疗的赵女士鼓起勇气尝试低剂量激素替代治疗。半个月后，她潮热出汗的症状明显减轻，晚上能睡个安稳觉了；三个月后，久违的月经如期而至，激素指标也逐渐趋于稳定，后续复查乳腺、子宫均无异常。

3 有人将目光转向中医调理

在中医范畴，卵巢功能早衰多属于“闭经”“不孕”等范畴，核心病机以肾精亏虚为根本，并涉及肝、脾等多脏腑功能失调，最终导致冲任二脉失养、胞宫失充，引发卵巢功能减退。蒋婴介绍，临床中，医生会根据患者的具体体质“对症下药”。

37岁的周女士（化姓）就是中医调理的受益者。她备孕二胎两年无果，确诊卵巢功能早衰后，因对激素替代治疗心存疑虑，便选择了中医调理。宁波市中医院妇科蒋婴主任中医师通过“望闻问切”，判断其为肾阴亏虚兼有肝郁的体质，为其定制了专属方剂，并叮嘱她每天进行八段锦等舒缓运动，辅助调理气血。

调理效果远超周女士的预期：服

药两周，盗汗消失，晚上能睡安稳觉了；一个月后，月经如期而至，经量明显增多；坚持三个月后，她的面色变得红润有光泽，疲惫感一扫而空。复查时，AMH较前有所上升，卵泡发育情况也有明显改善，为后续受孕打下了坚实基础。

“‘早更’不是人生绝境，关键在于找对方法、及时干预。”高丽和蒋婴两位专家不约而同地给出了这样的提醒。“生活方式调整是所有患者的‘必修课’，无论选择哪种治疗方式，都不能忽视。”两位专家都特别强调，保证23点前入睡、坚持适度运动、均衡饮食、保持良好心态，这些看似简单的习惯，对卵巢健康的恢复至关重要。

记者 庞锦燕

“文明健康·绿色环保”公益广告



让绿色 走进生活



宁波市文明办