

27岁研究生突然“闭经”3个月 “罪魁祸首”竟然是长期熬夜

医生：“子午觉”是卵巢黄金修复期

27岁研究生熬夜赶项目至凌晨三四点，月经“失踪”3个月；37岁自媒体从业者常年熬夜，半年前月经停闭确诊卵巢早衰。这样的病例，在宁波市中医院妇科蒋婴主任中医师的门诊屡见不鲜。“现代人自嘲‘熬最深的夜，干最拼的活’，却不知熬夜都在给卵巢‘减寿’！”蒋婴提醒，长期熬夜会打乱激素节律，遵循中医“子午觉”、23点前入睡，才能更好地守护卵巢活力。



图片由AI生成

1 27岁研究生突然3个月不来月经

“蒋医生，我已经3个月没有来月经了，每天觉得没精神，怎么办呀？”近日，27岁研究生小李(化名)面带疲惫，找到宁波市中医院妇科的蒋婴主任中医师。

接诊后，蒋婴通过中医四诊(望、闻、问、切)详细询问病史，同时观察小李舌苔、触摸脉象。交流中，小李透露，今年上半年为赶毕业论文与科研项目，她每天在实验室工作至深夜，回到宿舍还需整理数据、撰写报告，常常熬到凌晨三四点才能入睡。“一开始只是白天没精神、偶尔头晕，后来月经推迟十

几天，我以为是压力大没在意，没想到之后直接‘断了’三个月。”小李说，其间她尝试喝红糖姜茶、调整饮食，可月经始终没恢复。随着乏力感的加重，她才意识到问题严重。

经检查，小李的性激素六项显示FSH(卵泡刺激素)水平偏高，AMH(抗缪勒管激素)水平低于同龄女性正常范围。结合症状与检查数据，蒋婴诊断小李为早发性卵巢功能不全。当听到医生说“持续熬夜可能增加后续生育风险”时，小李眼眶瞬间泛红：“太可怕了，真不该拿健康换进度。”

2 熬夜对卵巢的“恶意”为啥那么大？

作为女性盆腔的“生命引擎”，卵巢负责排卵、分泌性激素，共同调节月经周期、维持女性生理特征及全身健康。

“从门诊案例来看，小李、周女士这些年轻患者的卵巢问题，几乎都与长期熬夜脱不了关系。门诊中很多人问我，‘只是少睡几个小时，怎么会这么严重？’其实熬夜对女性的伤害，是从激素分泌、组织修复到体质的全方位影响。”蒋婴解释，女性卵巢功能从35岁左右自然衰退，40岁后加速，而熬夜正是加速这一进程的“隐形杀手”。

具体是怎么影响的呢？她分析，从内分泌角度看，熬夜会影响下丘脑-垂体-卵巢轴(HPO轴)的调控功能，导致雌激素、孕激素、促卵泡生成素(FSH)等关键激素水

平异常，打乱激素分泌节律，就像给卵巢的“调控系统”断了电，直接影响卵泡发育和排卵，卵泡数量减少、质量下降，进而影响生育力。“临床中，不少熬夜患者先出现月经异常，比如35岁以上女性若规律周期从30天-35天缩至25天内，甚至一个月来两次，别误以为是压力导致，这其实是卵巢的‘求救信号’。”

另外，长期熬夜还会引发连锁反应，患者常伴有月经量减少、情绪急躁、白天疲惫、面部色斑暗沉等症状，相当于给卵巢“断水缺肥”。更危险的是，卵巢功能减退若持续发展，患者年纪轻轻就可能出现阴道干涩、潮热多汗等更年期症状，远期还会增加骨质疏松、心脑血管疾病等风险。

3 呵护卵巢健康建议这么做

“稳定的昼夜节律是卵巢健康的保障，中医推崇的‘子午觉’更是卵巢修复的关键时段。”蒋婴指出，下丘脑-垂体-卵巢轴(HPO轴)这个调节生殖功能的核心系统对昼夜节律极为敏感。子时(每日23:00-次日1:00)深度睡眠时段是激素分泌高峰时段，此时入睡能让卵巢高效自我修复；午时(11:00-13:00)小憩则可调节内分泌，为卵巢“充电”。长期熬夜打破这一节律，会让卵巢持续“超负荷运转”，加速功能衰退。

日常生活中，广大女性该如何呵护自己的卵巢健康？她建议从几方面入手。

首先，保证优质睡眠，尽量23点前入睡，每天睡足7小时-8小时，睡前避免刷电子产品，午时小憩20分钟-30分钟；其次，坚持适度运动，每周3次-5次快走、瑜伽等有氧运动，多晒太阳补充维生素D，40岁以上定期查骨密度；另外，保持情绪稳定与均衡饮食，通过沟通释放压力避免焦虑，杜绝过度节食。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳

发烧、腋下长包、没力气 原来是撸猫惹来“猫抓病”

如今，养猫成为越来越多人的生活选择，撸猫、吸猫成了不少人的日常乐趣。但大家大多只知道被猫抓咬后要警惕狂犬病，却很少听说过“猫抓病”这种相对少见的疾病。近日，宁波大学附属第一医院感染科主任钱国清就接诊了一例猫抓病患者。

“医生，我发烧5天了，最高烧到39℃，浑身没力气。”前不久，60岁的陈先生(化名)来到钱国清的门诊就诊。凭借多年处理发热待查病例的经验，钱国清发现陈先生除高热外，胸部CT显示两侧腋下淋巴结明显肿大，右侧肿块34毫米×16毫米。钱国清当即安排陈先生住院进一步检查。通过淋巴结活检和宏基因组二代测序(一种基因检测技术)，最终确诊陈先生感染了汉氏巴尔通体，这种病又称“猫抓病”。

“你平时接触猫吗？”钱主任询问病史时，陈先生才想起厂里养了几只猫，自己常和猫互动，偶尔会被爪子碰到。“这都过了好几天了，我以为没看到出血，就破点皮没关系，没想到会得这种病。”陈先生有些意外。

钱国清解释，“猫抓病”的病原体是汉氏巴尔通体，陈先生的感染大概率与厂里的猫有关，而且感染后未必直接出现症状，可能会有一段潜伏期。结合临床经验，钱国清为陈先生开具了阿奇霉素口服治疗方案。目前陈先生症状已逐渐缓解，已出院居家继续治疗。

“猫抓病是由汉氏巴尔通体感染引起的感染性疾病，这种病原体在猫科动物体内很常见。”钱国清介绍，但这种细菌并不是猫咪、狗狗天生携带，而是由携带细菌的跳蚤、虱子传给它们的。跳蚤粪便污染猫爪后，猫抓挠哪怕造成微小伤口，都可能让病原体侵入人体。另外，接触携带病原体的猫咪后碰眼结膜，或亲猫、吸猫，也有感染风险。

钱国清介绍，“猫抓病”的症状初期表现为皮肤局部的红肿、疼痛、淋巴结肿大等，部分患者可能出现发热、厌食、乏力等。若不及时治疗，病原体可能会随着淋巴系统或血液系统扩散至全身，引起脑膜炎、视神经炎、菌血症等严重并发症。

“不少人觉得自家猫不外出就安全，其实10%左右的猫可能携带汉氏巴尔通体，幼猫比例更高。”钱国清提醒，即使足不出户的家猫，也可能通过跳蚤感染病原体进而传播。

是不是打了狂犬病疫苗就没事？钱国清强调，狂犬病与“猫抓病”并非同一种病，二者都不能忽视。如果发现自己有被猫、狗抓伤或咬伤的情况，应立即清洗伤口，并消毒，必要时前往医院就诊，特别是伴有明显的疼痛或皮肤损伤时，应及时就医并告知医生可能接触动物的经历。

记者 任诗妤 通讯员 庞贇 文/摄



钱国清正在与患者沟通。