

卵巢早衰的六大影响因素

■ 何金璐（云南省中医医院超声医学科）

卵巢是女性最重要的器官之一，主要功能是产生和排出卵泡细胞，分泌性激素，以促进女性性器官发育和性征出现。一般而言，左右卵巢每月交替排出一成熟卵泡。

正常情况下，卵巢要到40岁或45岁后才“停止工作”，随着月经停止，女性逐渐迈入老年。近年来，卵巢早衰患者越来越多，甚至十几岁、二十岁的女孩也跻身其中，对育龄女性的生育功能造成严重影响。因此，预防女性卵巢早衰刻不容缓。下面就让我们来看一下可能影响卵巢早衰的因素：

1. 精神压力大

压力大、焦虑、心情抑郁是卵巢早衰的高危因素。有些女性，尤其都市白领，长期处于快节奏、高压力的环境中，中枢神经系统与下丘脑-垂体-卵巢轴功能失调，导致促卵泡激素、黄体生成素异常分泌，排卵功能障碍，闭经，进而导致卵巢功能减退，激素水平降低。

2. 性腺感染

盆腔感染是引起卵巢早衰的重要原因，与卵巢早衰相关的感染性因素包括病毒感染、细菌感染以及特异性感染。病毒、细菌等侵入卵巢，导致卵巢炎症后纤维化，卵泡数量减少，可发展为卵巢早衰。目前已证实，幼年时患过病毒性腮腺炎的女性更易发生卵巢早衰，与病毒侵害卵巢细胞和组织，导致卵巢功能下降、生殖器官萎缩有很大关系。

3. 药物影响

主要包括紧急避孕药、抗肿瘤类药物、抗抑郁药物、治疗失眠的药物等。这类药物会长期抑制卵巢功能，导致功能紊乱，性激素的分泌及排卵均不正常，最终导致卵巢早衰。



魏宇/绘

4. 减肥过度

大多数女性在追求“白瘦美”时，会通过节食、吃素等不健康的饮食方式来减肥。如果盲目节食和长期吃素，会导致营养不良，影响垂体能，导致促性腺激素分泌不足，卵巢功能减退，出现萎缩。

5. 对卵巢的过度刺激

近年来，由于生育年龄推迟，一些女性被迫用选择促排卵的方法增加怀孕概率，但如果过度刺激卵巢，对卵巢的杀伤力很大，容易造成卵巢功能衰退。

6. 遗传及自身免疫学疾病

卵巢早衰与患者的染色体异常等遗传因素、自身免疫系统有关。研究发现，部分卵巢早衰患者常合并有自身免疫疾病，如桥本氏甲状腺炎或类风湿病等。

此外，环境污染、长期熬夜、失眠、吸烟、饮酒及多次人工流产都是卵巢早衰发生的危险因素。预防卵巢早衰，要少熬夜、不节食，科学运动减肥、坚持锻炼、增强体质，放松心态、保持心情愉悦。还要注意饮食习惯，均衡膳食营养，选择豆制品等安全的补充植物性雌激素的食疗方法。🍵