

20岁女大学生确诊卵巢早衰

年纪轻轻,为何卵巢“提前退休”



中医专病

卵巢就像女性身体里的“小太阳”，掌管月经来潮与雌激素分泌，维系着女性的美丽与健康。然而，这个“小太阳”正悄然在年轻女性中提前黯淡。过去多见于40岁左右的卵巢早衰，如今在20多岁的姑娘身上已不鲜见。年纪轻轻，卵巢为何“提前退休”？本期《中医专病》，记者专访江苏省中医院妇科副主任中医师徐雯雯，结合临床案例与中医智慧，深入解析卵巢早衰的识别、治疗与日常养护。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片：

徐雯雯，江苏省中医院妇科副主任中医师，南京中医药大学中医妇科学博士，师从任青玲教授、施艳秋教授。从事中西医结合妇科临床、教学、科研工作十余年，长期致力于宫颈HPV感染、宫颈癌前病变、卵巢早衰的规范化、个体化管理以及阴道镜检查等工作。擅长HPV感染相关性疾病，宫颈癌前病变，生殖道感染（炎症），卵巢早衰，更年期综合征，月经失调，多囊卵巢综合征，不孕症，孕前调理。

混合农药重度中毒 18天紧急救治康复

扬子晚报讯（通讯员 陈凤丽 王玉玲 记者 朱鼎兆）18天前，她因一时冲动喝下致命混合农药，深度昏迷，命悬一线；18天后，她神志清醒，在儿子的搀扶下康复出院。“感谢你们给了我母亲第二次生命！”6月1日，在淮安市一院急诊医学科EICU病房门口，患者刘奶奶的儿子紧紧握住医护人员的手，热泪盈眶。

5月14日，刘奶奶口服草甘膦异丙胺盐200毫升与二甲四氯钠30克的混合农药，随即陷入昏迷、肢体抽搐。家人紧急将其送至淮安市一院急诊医学科。草甘膦异丙胺盐与二甲四氯钠均为常用除草剂，混合后毒性叠加，无特效解毒剂，口服如此大剂量属于重度中毒，病死率极高。

“刘奶奶入院时意识丧失，双侧瞳孔散大，呼吸微弱，血压持续下降，情况万分危急！”接诊医生陶佳丽回忆。医院立即启动中毒救治流程，完成气管插管、建立人工气道，并紧急洗胃。初步抢救后，刘奶奶被转入急诊EICU。

进入EICU后，救治团队迅速制定了个体化治疗方案。针对混合农药的毒性特点，团队果断采用持续血液灌流技术，通过吸附剂高效清除体内未代谢的毒物。同时，配合呼吸机辅助呼吸、血管活性药物维持循环稳定、广谱抗生素预防感染及保肝护肾等脏器支持治疗，全方位阻断毒物对多器官的持续损伤。

为预防压疮，护理人员每2小时为患者翻身叩背；为促进康复，每天坚持进行肢体功能锻炼；考虑到患者苏醒后可能出现情绪波动，护理团队提前与家属沟通，录制亲情语音并在病床旁定时播放。经过18天科学救治与精心护理，刘奶奶的意识逐渐清醒，呼吸、循环功能稳步恢复，各项生化指标趋于正常。6月1日，经全面评估达到出院标准，在家属陪同下顺利康复回家。

年轻患者屡见不鲜

什么是卵巢早衰？正常情况下，卵巢在45至55岁左右逐渐“退休”，而卵巢早衰患者的卵巢却在40岁之前就“罢工”。

前不久，20岁的大学生小悦（化名）因闭经一年来到江苏省中医院妇科就诊。检查显示，她的促卵泡生成素（FSH）高达52IU/L，抗苗勒管激素（AMH）仅为0.04ng/mL，最终确诊为卵巢早衰。

“这不是个例。”徐雯雯指出，过去近二十年的国内外研究证实，卵巢早衰的发病率已从1%上升至3%~5%，且发病年龄呈明显年轻化趋势。传统诊断标准为40岁前出现闭经且FSH大于40IU/L，而新的标准已将FSH阈值降至25IU/L。“这提醒我们要更早发现、更早干预。”她强调。

从中医角度看，卵巢早衰的核心病机是“肾精衰竭，天癸早竭”。国医大师夏桂成提出“心肾-子宫轴”学说：心脑为主宰，肾为根本。徐雯雯解释，长期熬夜、焦虑会耗心血、扰心火，导致心火无法下济于肾，肾水更寒，肾精化生之源；同时心气不降，子宫藏泻失常，卵泡无法正常发育、成熟与排出，这正是卵巢功能受损的根本原因。

现代年轻女性卵巢早衰属于典型的“多因一果”疾病，不良生活方式是最核心的致病因素，此外还涉及环境、遗传、疾

病、医源性损伤等。长期熬夜、精神焦虑、压力过大、情绪紧张，会持续损耗机体机能，干扰内分泌。长期接触含塑化剂的劣质化妆品、染发剂，摄入带农药残留的食材，也会造成慢性损伤。遗传因素占20%至30%，自身免疫性疾病（如桥本甲状腺炎、类风湿性关节炎）显著增加卵巢受损风险。

卵巢早衰累及全身健康

“卵巢功能衰退是一个循序渐进的过程，月经变化是最直观的判断依据。”徐雯雯说，正常女性月经周期为28至30天，若周期持续缩短至21至25天甚至更短，或无故出现数月停经、月经稀发，需高度警惕。其次是经期与经量改变，原本5至7天的经期缩短至1至3天，经量明显减少、经血淋漓不尽，都是功能异常的信号。“要特别关注性激素六项检查中的促卵泡生成素。如果间隔四周以上两次检查结果都大于25IU/L，提示卵巢功能在下降，如果大于40IU/L，则提示卵巢早衰了。”她补充道。

徐雯雯指出，卵巢早衰不仅影响生育，更会累及全身健康。例如脂代谢紊乱、动脉斑块和冠心病风险增加，骨质疏松风险上升，泌尿系统问题更易出现。此外，雌激素不足还会引起皮肤干燥松弛、体态衰老，同时伴随记忆力减退及焦虑、抑郁等心理情绪问题。

“查出卵巢早衰不等于马上绝经。”徐雯雯表示，从发现到彻底绝经，平均有2至5年的时间窗口。个体差异很大，配合规范治疗和健康生活方式，可以有效延缓进程。

“我们中医治疗卵巢早衰，不是让卵巢回到18岁，而是延缓衰退、改善症状、提高生活质量。”徐雯雯分享了一个典型案例：一名29岁女性因婚后两年未孕就诊，被确诊为卵巢早衰，外院告知仅可通过供卵实现生育。为寻求保守治疗，她来到江苏省中医院妇科专病门诊。

接诊后发现，该患者长期从事高强度脑力工作，常年熬夜到凌晨，精神压力极大，伴随焦虑、烘热出汗、心烦失眠等症状，辨证为心肾不交、阴虚火旺证。团队以夏桂成教授经典经验方“清心滋肾汤”为基础，结合月经周期节律动态调整药方，开展个性化调理。持续治疗六个月后，临床监测发现患者恢复偶发排卵。她及时把握受孕机会，成功自然受孕。

中医养“巢”有三把金钥匙

目前市面上五花八门的卵巢养护方式，徐雯雯提醒大家注意甄别。她指出，临床新兴的卵巢灌注治疗仍处于探索阶段，效果因人而异，远期安全性尚未得到大规模验证，切勿盲目跟风。辅酶Q10、DHEA等抗氧化膳食补充剂，可作为辅助生殖预处理的辅助手段，但

无法替代正规药物治疗。“目前没有任何办法能让衰老的卵巢重新恢复年轻，不要迷信市场上所谓的卵巢保养项目。美容院主推的卵巢精油按摩、红外线理疗、腹部推拿等，均无临床医学依据。”她提醒。

那么，日常该如何养护卵巢？徐雯雯结合国医大师夏桂成的养生理念，总结出三套简单可行、适配日常生活的卵巢养护方案。

其一，起居有常，养心为上。睡好觉，尤其是子时（23:00至次日1:00）必须入睡。午时（11:00至13:00）可小憩片刻。每天留出10分钟闭目养神、调整呼吸，是最简单的宁心安神的方法。

其二，饮食有节，均衡为要。戒烟并远离二手烟，避免过度节食或暴饮暴食。日常摄入优质蛋白（瘦肉、鱼、虾、蛋、奶），多吃新鲜蔬果。可常吃黑芝麻、黑豆、桑葚、枸杞、山药等药食同源之品，补益肝肾。

其三，动静相宜，形神共养。慢跑、瑜伽、深蹲、跳绳等运动能改善盆腔血液循环，相当于给卵巢做一次“有氧按摩”。运动以微微出汗为宜，避免大汗损伤气血。

“卵巢早衰是身体在提醒我们需要停下来、慢下来。”徐雯雯表示，卵巢功能衰退可防、可控、可治，无需过度恐慌。保持良好心态、坚持科学养护、及时规范干预，便能有效守护卵巢健康。

【传承中华好风尚】

助人
为乐
从小
培养

中宣部宣教局 中国文明网