

珍爱卵巢远离“早更” 保护生育力

生理周期改变需及时就医 备孕失败要查查卵巢功能

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

生儿育女、为人母是每个女性的权利，但由于疾病、年龄等众多因素影响，不少年轻女性面临卵巢功能早衰、身体“早更”的生育力危机，并由此深陷“想生而不能生”的无奈和遗憾。近日，天津市中心妇产科医院党委书记胡元晶教授在接受采访时，讲述了令她记忆深刻的病人，她们中有的二三十岁就丧失卵巢功能，错失生育力保护时机，留下了无法弥补的遗憾；有的则适时运用生育力保护技术，储存了卵巢功能，为生育留下了希望的种子。

胡元晶教授表示，随着我国人口结构转型、人口出生率下降和不孕不育发病率上升，从胎儿到老年的女性全周期生育力保护受到全社会极大关注，相关配套举措也已深度融入《“健康中国2030”规划纲要》。对于女性自身来说，卵巢的健康状况决定着生育力水平，也影响着女性生活质量，卵巢保护意识需要贯穿女性生命全周期，孕妈妈健康管理、婴幼儿科学喂养、青春期生理卫生教育、育龄期卵巢功能维护以及老年期平稳过渡的全周期管理缺一不可。她提醒女性，卵巢是非常脆弱的内分泌器官，健康生活、心情愉悦对各年龄段女性的卵巢养护极为重要。女孩进入青春期后，出现月经不规律、月经量少、月经周期缩短要及时就医，了解卵巢功能及健康状况。育龄女性备孕半年不孕或有潮热、失眠等其他卵巢功能减退症状，要及时检查卵巢储备等相关功能指标。卵巢功能异常早发现早干预，多数女性能有效保护生育力，提高生活质量。

38岁女子错失生育时机 卵巢功能堪比六旬老人

38岁的刘女士和丈夫已经备孕半年多，始终没有怀孕。她来到天津市中心妇产科医院生育力保护门诊，胡元晶教授看着她递交过来的各项检查报告，其中抗缪勒氏管激素(AMH) 0.01ng/ml的数值让她心头一沉。AMH是评估卵巢储备功能的关键指标，正常38岁女性应在1.0—2.0ng/ml，刘女士的数值相当于绝经后六七十岁老年妇女的卵巢储备水平。进一步检查显示，刘女士已完全闭经，卵巢内无有效卵泡发育。最终她被确诊为早发性卵巢功能不全，也就是卵巢功能早衰，自然怀孕的可能性几乎为零。面对结果，刘女士泣不成声：“以前不想生，现在想生却生不了了。”

“卵巢是女性的性腺，从青春期开始负责产生卵子和排卵，同时分泌雌激素和孕激素，维持女性的性特征和生育能力。卵巢如同‘卵子银行’，当女宝还在妈妈肚子里就已



胡元晶教授在义诊中为咨询者答疑解惑。

照片由受访单位提供

育龄女性卵巢保养小贴士:起居有常劳逸结合，拒绝焦虑保持好心情，夫妻生活规律卫生，适龄生育母乳喂养，营养均衡不盲目节食，杜绝熬夜睡眠充足，适当运动拥有健康体重，定期妇科体检，谨慎接受美容机构推荐的“卵巢保养”服务及其保健品。

经存储一定数量的卵子，大约有200万至300万个，这些‘存款’未来不会增加。卵巢功能早衰表明‘卵子银行’余额比同龄人少了很多，卵子库存提前告急。”胡元晶教授说，“卵巢功能早衰可能是先天遗传因素导致‘存款’不多或‘支出’过快，也与年龄增长、外在环境和不良习惯密切相关。卵巢非常脆弱，熬夜、压力过大、抽烟喝酒、环境污染等都会损害卵巢功能。此外，一些疾病及其治疗，如肿瘤、放疗等会直接轰炸‘卵子银行’，造成医源性卵巢功能早衰。”

胡元晶教授说，近年来，卵巢功能早衰的情况越来越多见，严重威胁女性生育力。在临床上，卵巢功能早衰是指卵巢功能过早衰退，40岁之前出现闭经、促性腺激素水平升高和雌激素水平降低，并伴有不同程度的更年期症状，如烦躁、潮热、骨质疏松、腰背痛、失眠、皮肤粗糙等。该病是女性生育力下降甚至丧失的危险信号，当出现月经不规律、特别是周期缩短、经量变少，很可能是卵巢功能早衰的征兆，早发现早治疗还有望保护生育力。通常医生会通过AMH检测、B超基础卵泡计数、性激素水平等一系列检查来评估卵巢功能。刘女士的AMH值低至0.01ng/ml，超声下窦卵泡数量几乎为零，这都是卵巢功能衰竭“卵子银行”清空的表现。

“刘女士并没有肿瘤、放疗、手术等卵巢损伤因素，她的卵巢功能早衰属于卵巢储备自然耗竭，很可能与遗传、生活方式相关，如果早5到10年干预完全可能怀孕。”胡元晶教授说。她提醒年轻女性，卵巢功能衰退是不可逆的，年龄是最直接的影响因素，育龄女性如有生育打算就要早规划。25岁至35岁是女性最佳生育年龄，之后卵巢功能快速下降。正常备孕情

况下，普通育龄妇女超过一年、35岁至40岁超过6个月不怀孕就应进行生育力评估并监测卵巢储备功能，而40岁以后则在备孕前就应监测和评估，以建立更加合理的生育规划，尽早孕育健康宝宝。

再障治愈却失去生育力 30岁化疗击败卵巢功能

30岁的王女士是家中独女，十多年前她确诊再生障碍性贫血(简称再障)，经化疗与骨髓移植，再障终于治愈。可劫后余生的她，却迎来另一个打击，治疗后持续闭经。在天津市中心妇产科医院，盆腔超声检查结果令她心碎：王女士子宫萎缩呈幼稚子宫形态，双侧卵巢彻底失去功能；AMH检测、性激素检测提示卵巢功能完全衰竭，无卵泡、无内分泌功能。而这一切的罪魁祸首，正是救命的化疗药物。化疗带来的性腺毒性，对卵巢造成了毁灭性、不可逆的损伤。胡元晶教授只能非常遗憾地告知王女士和她的母亲，“骨髓移植与化疗前实施生育力保护措施，完全可能保留卵巢功能，留下生育希望。但现在已经来不及了。”诊室里，母女俩抱头痛哭。

“每次遇到这样的病人都非常惋惜。现在，我们只能给予王女士外源性激素替代治疗，帮助她维持月经样出血，却无法挽回她的生育能力。”胡元晶教授说，一些血液系统疾病、恶性肿瘤治疗常用细胞毒性药物、放疗等都会对卵巢造成不可逆的损伤，导致年轻女性患者疾病治愈后卵巢功能早衰，丧失生育力和内分

泌功能，不仅严重影响生活质量，还可能过早进入绝经期，继发骨质疏松和心脑血管疾病。

不仅是再障，近年来，随着肿瘤发病年轻化以及长期生存率提升，年轻女性肿瘤患者的生育力保护需求日益增强。值得庆幸的是，女性生育力保护技术已经非常成熟，卵巢组织、卵母细胞以及胚胎冻存移植等生育力保护技术，可在放疗前、卵巢功能衰退前，为女性留住生育希望。但公众认知不足、医疗宣教不够，让太多患者追悔莫及。

宫颈癌术前冷冻卵巢组织 治疗后移植回归年轻态

26岁的张女士是我市首位成功移植冻存卵巢组织的患者。2023年4月，张女士确诊宫颈癌鳞状细胞癌IIB期，需要化疗。胡元晶教授召集生育力保护团队进行多学科会诊，宫颈癌治疗前，生育力保护团队为张女士进行了卵巢组织冻存手术，利用单孔腹腔镜取出有多枚始基卵泡的卵巢皮质，将其处理为6片1厘米见方组织，冻存在零下196度的深低温液氮罐中。2024年，张女士完成化疗治疗，宫颈癌治疗效果非常好，但出现了闭经、潮热、失眠等更年期症状，检查发现她的卵巢功能已经衰竭，各项激素指标相当于绝经后妇女。同年7月，医生采取腹腔镜微创手术，将冻存的3片卵巢皮质移植到张女士体内。移植术后3个月，张女士雌激素水平由移植前的<5pg/ml升高至114pg/ml，月经已经恢复，移植后卵巢组织已经恢复内分泌功能。

胡元晶教授说，卵巢组织冻存是运用低温生物学原理将卵巢组织进行冷冻保存，适用于青春前期、青春期至生育年龄各个年龄段的女性，是青春前期女性唯一生育力保护保存方式。卵巢组织冻存可行可靠，统计显示，冻存卵巢组织移植后一个月左右，患者激素水平就能恢复至生育年龄应有状态，患者健康状况和生活质量都会显著提升。目前该技术在欧洲等发达国家已是生育力保护的临床常规手段。截至2021年，全球已有超过200例婴儿通过卵巢组织冻存移植技术诞生。

据了解，卵巢组织冻存适用于多种恶性疾病，如白血病、淋巴瘤、乳腺癌、肉瘤及某些盆腔肿瘤。更适用于一些非恶性疾病，如放疗、化疗或骨髓移植的自身免疫性疾病；血液疾病等系统性疾病，如再生障碍性贫血、地中海贫血等血液系统疾病；卵巢疾病，如交界性卵巢肿瘤、重度和复发性子宫内异位症；早发性卵巢功能不全高危人群等。

“张女士的成功治疗是我市女性生育力保护的重大突破，也标志着我市在女性生育力保护方面达到了国内领先水平。”胡元晶教授说。截至目前，由胡元晶教授领衔的女性生育力保护团队已为包括白血病、再生障碍性贫血、地中海贫血、骨髓增生异常综合征等在内的血液系统疾病、乳腺恶性肿瘤、宫颈恶性肿瘤的女性患者成功实施了卵巢组织冻存、卵子冻存或胚胎冻存，她们中年龄最小者仅有6岁。

记者 赵津

专家谈病

大腿根部鼓包 当心“疝”作祟

老人儿童孕妇都是高发人群

如果把肚子比作一个鼓鼓的气球，腹壁就是包裹气球的橡皮膜。正常情况下，这层膜结实又有弹性，能把肠子、膀胱这些内脏稳稳兜在里面。但如果膜上出现了个小破口，腹腔里的器官就可能像气球里的空气一样，顺着破口往外“鼓”，在大腿根附近形成一个软软的小包就是腹股沟疝。

为啥偏偏是大腿根？因为腹股沟区肌肉层较薄，本身就是腹壁的“薄弱地带”，加之有血管、神经从腹腔通向大腿，相当于这里天生就有几个“潜在通道”。当腹腔压力突然升高，比如搬重物时使劲憋气、长期咳嗽、长期便秘用力排便，就像“打气”一样给腹腔加压，这些“通道”就可能被撑开，让内脏有了“溜出来”的机会。老人肌肉松弛、小孩腹壁发育不完善，还有怀孕的准妈妈，都是腹股沟疝的高发人群。

这个“小包”很有特点，站着、走路或用力时会变大，躺下来按压一下，就可能“缩”回去了，有时还能听到“咕噜”一声，那是肠管退回腹腔的声音。刚开始可能只是偶尔摸到包，没什么痛感，但如果不管它，包会慢慢变大，走路时磨到裤子会隐隐作痛。最危险的是“嵌顿”，就是鼓出来的肠管被卡在破口处，回不去了，此时就会出现剧烈疼痛、恶心呕吐，必须立刻去医院，否则可能导致肠管坏死，危及生命。

很多人发现“小包”后会犹豫：“能不能自己好？”其实腹股沟疝的破口就像衣服上的洞，只会越撑越大，不会自己愈合。但也不用慌，现在治疗技术很成熟，大部分情况可以做微创手术，在腹壁打几个小孔，用补片把破口补上，就像给衣服破洞贴了块补丁，伤口小、恢复快，术后几天就能正常走路。如果是小孩，因为腹壁还在发育，医生可能直接把破口缝合，不用补片。

预防腹股沟疝有技巧，搬重物时别猛发力，先蹲下再起身；有咳嗽、便秘要及时治疗，减少腹腔“增压”；平时多练核心肌群，比如平板支撑，帮腹壁增肌。如果发现大腿根有会“变大变小”的包，要尽早去外科看看。

天津市中西医结合医院·南开医院肝胆胃肠外科 元海成主任医师

健康红绿灯

突眼不都是甲亢 单眼突出警惕眼眶肿瘤

眼睛越来越突出，治了半年反而严重了，一查竟是肿瘤……陈先生和吴先生素不相识，却有相似的眼病经历。他们两人都因为“眼球突出”被诊断为甲亢，检查结果也确实显示甲功异常。经过半年内分泌治疗，两人的甲功指标虽然恢复了正常，但眼球突出非但没有好转，有一只眼反而更严重了。医生觉得不对劲，甲功引起眼球突出，多数是双眼同时发生，单眼加重太反常，查眼部CT，真竟是眼眶里长了肿瘤。

陈先生眼眶深处藏着一个直径为2厘米的海绵状血管瘤，比眼球本身还大。这种肿瘤是眼眶最常见的良性肿瘤，不会癌变，但会慢慢长大，把眼球一点一点往前推，早期不痛不痒，只是照镜子时发觉“眼睛有点突”。医生通过内窥镜微创手术，从陈先生眼角外侧一个小切口将肿瘤完整切除。恢复后几乎看不到疤痕，眼球也复位了。

吴先生的眼眶内长了额窦黏液囊肿，差点顶到眼球。额窦黏液囊肿的发生与鼻炎长期没有得到规范治疗相关，吴先生长期患有鼻窦炎，一直没当回事儿。结果诱发囊肿且越长越大，不仅把眼球向外推挤，还向上顶到了颅底，压迫前颅窝。住院后，医生通过鼻腔做内窥镜微创手术，切除了囊肿。术后第二天，眼球突出就消退了，以前偶尔的头痛也消失了。

为什么甲亢和眼眶肿瘤容易混淆？天津医科大学眼科医院眼整形与眼眶病科朱利民主任解释说，甲亢患者眼球突出主要是因为甲状腺激素刺激了眼部的组织增生与水肿。通常这种突眼多为双眼同时发病，且在甲亢治疗后，突眼情况会趋于稳定或改善。但也有一部分患者即便甲功指标正常了，突眼也不能消退，需要内分泌科与眼科共同进行个性化的综合治疗。陈先生所患眼眶海绵状血管瘤是眼眶中最常见的良性肿瘤，常导致单眼缓慢、无痛性向前突出。患者早期往往无任何不适，很容易误认为是甲亢症状。吴先生的额窦黏液囊肿会压迫眼眶和颅底，不仅推挤眼球，还可能诱发剧烈头痛。

朱利民提醒市民，出现不明原因的眼球突出，尤其是单侧突出，或者排除甲亢以及甲亢经治疗甲功正常后，突眼反而出现进行性加重，务必及时前往眼科或眼眶病专科做CT或核磁检查排查眼眶肿瘤。很多眼眶肿瘤属于良性，只要早期发现，规范治疗，预后都非常好。

通讯员 孙国信

健身养生

戒怒达观 夜卧早起 舒展运动 中医专家支招 初夏脾胃调养

立夏已过，是调养脾胃的黄金时期。那么初夏时节如何呵护脾胃？天津中医一附院消化科专家给出了脾胃养生处方：

饮食不要贪凉 以养脾胃

初夏时节忌食肥甘厚味，以免脾胃负担过重损伤脾胃。推荐食材有山药、红枣、豆芽、莲藕等。饮食中要少吃油腻、生冷、黏腻的食物，如糯米糕、肥肉、冰激凌，此类食物易阻碍脾胃运化，易伤及脾胃。

情志戒怒达观 舒展肝气

中医认为“怒伤肝”，而肝气不舒又会反过来影响脾胃。所以，脾胃养护首先要学会管理情绪。暖阳下散步，身心融入自然，有助于肝气调达；学会适当倾诉，为身体“减压”；按揉太冲穴，每天按揉3分钟至5分钟，有助于疏解郁气。

起居夜卧早起 广步于庭

初夏时节可以适当晚睡一点，但别超过晚上11点，早起迎接朝阳，在庭院或公园里散步，让身体的阳气随着自然的节奏升发起来。需要提醒的是，初夏时节早晚温差大，脾胃最怕受寒，建议早晚气温低时加件背心，晚上睡前用热水泡脚，既能暖脾胃，又能助睡眠。泡脚水温40摄氏度左右，泡15分钟至20分钟，全身微微出汗即可。

运动舒展柔和 升发阳气

运动不宜剧烈，大汗淋漓反而会耗伤阳气。初夏时节适合做一些舒展柔和的运动，有助于脾胃运化。推荐散步、八段锦、太极拳等运动。还可以摩腹，每天早上醒来或晚上睡前，顺时针方向轻揉腹部36圈，能促进胃肠蠕动，健脾和胃。

相关链接：两个脾胃调理法

一杯生姜红枣茶 取生姜2或3片，红枣2或3颗(去核切丝)，开水冲泡或煮5分钟。晨起空腹小口慢饮。生姜温中散寒，红枣补益脾胃，帮助唤醒一整天的阳气。

晒背养阳 上午10点或下午3点左右的太阳最温和，背对太阳坐15分钟至20分钟。晒背能直接补充阳气，驱散脾胃寒湿。

通讯员 宋青超



作为京津冀冀紧密型医联体单位，泰达国际心血管病医院(简称泰达医院)与唐山利康医院(简称利康医院)深度合作，多项先进技术填补了区域空白，让越来越多的唐山市民实现了“家门口看顶尖心脏病专家”的愿望。图为4月29日，泰达医院大外科主任苗青教授带领两院医疗团队，开展利康医院的第100例心外科手术，双方医护人员通过直播观看了该例手术的整体流程。

通讯员 王鹏

健康速递

市中研附院开设抗衰老专病门诊

天津市中医药研究院及附属医院(简称市中研附院)老年病科日前开设抗衰老专病门诊。该门诊依托院老年医学诊疗设备与多学科协作的优势，聚焦衰老相关问题开展精准诊疗和个体化健康指导，同时普及科学抗衰老知识，纠正盲目抗衰、过度保健等误区。

该门诊服务人群主要针对40岁以上出现早衰症状、处于亚健康状态的人群，中老年人及与衰老相关的功能减退、老年综合征患者，高血压、糖尿病、脑梗死、阿尔茨海默病、肿瘤、骨质疏松等慢性疾病伴衰老相关并发症患者。

通讯员 陆静 雷春香