

女性需警惕卵巢早衰

□ 广西国际壮医医院 林楚娟

近日,山东一名42岁的女子20天经历“断崖式衰老”冲上热搜,被诊断为“卵巢早衰”,且无法逆转,在互联网上引发了不小的讨论。随着时代的快速发展,现代社会女性群体的社会地位越来越高,但是女性所遭遇的压力却并未减少,除了面对家庭责任的挑战,女性还需要处理工作压力,容易出现情绪不稳定、生活不规律等情况,部分女性因此患上“卵巢早衰”。

卵巢早衰的定义及临床表现

目前我国女性的平均绝经年龄是49岁,而卵巢早衰是指女性40岁之前出现卵巢功能衰竭,表现为闭经,或伴有潮热、盗汗、焦虑、脱发、阴道干涩、性交困难、骨质疏松等围绝经期症状。目前全世界公认的卵巢早衰的诊断标准为:年龄<40岁;闭经时间≥6个月;两次(间隔1个月以上)血FSH>40mIU/ml。

卵巢早衰是怎么引起的
目前,医学上关于该病的病因仍无定论。临床上发现卵巢早衰的致病因素可能包括染色

体异常,家族史,有过和卵巢相关的手术、放化疗或多次人工流产史;接触有害元素、污染物、放射性物质;患有类风湿关节炎、甲状腺功能减退等免疫性疾病或腮腺炎病毒、巨细胞病毒和肺结核等感染性疾病;有吸烟、酗酒等不良嗜好;长期熬夜,睡眠不足,精神压力大,情绪多变等。

卵巢早衰是突发性的疾病吗

卵巢功能衰退是一个逐渐发展的状态,患者会先后出现月经周期缩短、经量减少、周期不规律、月经稀发,最后才到闭经的临床表现。虽然临床上很少出现“断崖式衰老”的情况,但压力事件、焦虑情绪、睡眠困难、不健康饮食、环境因素、医源性因素等均可加速卵巢功能衰竭。

近年来,学界普遍认为卵巢

早衰是疾病的终末阶段,不能体现疾病的发展过程,不能有效地进行防治,所以目前临床上更多的使用卵巢储备功能减退、早发性卵巢功能不全来治疗该病。40岁前的女性,如偶发一次月经异常,可能与近期精神压力较大,或因不良生活习惯导致内分泌紊乱,无需特殊治疗,自我调整后一般可以恢复。但如果连续3个周期月经异常,或伴有潮热盗汗等雌激素下降等相关症状,则应该引起重视、及时就诊。

卵巢早衰如何治疗

由于个体差异大,卵巢早衰应在医生指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。西医治疗上,对于无生育要求者多采用激素替代疗法,可改善低雌激素引发的症状,预防骨质疏松。有生育要求者可行人工周期治

疗配合诱导排卵或接受赠卵行体外受精-胚胎移植术以受孕。部分未生育的恶性肿瘤患者,放、化疗及手术操作等医源性因素可能导致卵巢功能的损伤,可以通过冷冻胚胎、冷冻卵子或冷冻卵巢组织来保存卵巢功能。另外,干细胞及基因治疗是近年来新兴的治疗手段,为早发性卵巢功能不全患者的生育带来了新的希望。

中医、民族医治疗本病的方式多样,临床治疗以补肾填精为主,兼以疏肝、健脾、活血、宁心等,通过中药汤剂或膏方内服、针灸推拿、耳穴压豆、瑶药泡浴等治疗手段,可改善卵巢功能,调整月经周期,减轻患者潮热、盗汗、失眠、烦躁等症状。

卵巢衰老不可逆,预防最重要

目前没有任何办法能让“衰

老”的卵巢重新恢复年轻,只有尽早发现早衰信号,通过积极治疗改善症状,并维持至绝经。采用科学的方式可以预防卵巢早衰。

1. **饮食**:推荐富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益,应尽量包含水果蔬菜、肉蛋奶制品、水产品、大豆及坚果制品,主食可选择全谷物或谷薯类主食,多食水果、蔬菜、全谷类、豆类、坚果,少食动物脂肪,以及富含胆固醇的食物(如蛋黄等);少吃加工食品,尽量吃新鲜食材烹制的食物;避免过量饮酒。

2. **运动**:进行必要的体育锻炼,如瑜伽、太极或力量训练等,增强骨骼密度,提高身体的免疫力和抵抗力。

3. **生活方式**:保持充足的睡眠,养成良好的生活作息规律;避免减肥过度,防止内分泌失调;避免吸烟、过量饮酒等不良生活习惯;保持心情愉悦,注意日常情绪调节,也可和亲朋好友、医生进行沟通,寻求支持和帮助。

针灸推拿治疗 远离眼科疾病

□ 广西河池市宜州区中医医院 韦禹婵

眼睛,被誉为“心灵之窗”,承载着我们观察这个世界的的能力。然而,现代生活中的种种压力,如长时间使用电子产品、缺乏休息等,使眼睛受到了很大的压迫。不少人患上了各种眼部疾病,如近视、老花、飞蚊症等。传统的中医学认为,眼睛与全身的器官系统紧密相连,通过针灸和推拿的方式,可以调节身体的气血运行,从而起到预防和治疗眼部疾病的作用。

针灸与推拿在眼科的应用
1. **中医眼科的历史背景**:传统中医眼科,在历史长河中已经积累了数千年的丰富经验。早在古代,我国的医者就已经开始针对眼部疾病进行研究,并将其独立为一个专业领域——眼科。在《黄帝内经》《难经》等古代医书中,对眼部疾病的描述及治疗方法有详细的记载。

2. **针灸在眼科的应用**:针灸,作为中医的一种重要治疗方式,其在眼科的应用特别突出。通过在特定的穴位上施行刺激,可以调和经络中的气血,达到治疗眼部疾病的目的。例如,针对眼睛的疲劳、干涩、红肿等常见症状,医者会选择特定的穴位进行针刺,以缓解不适。

3. **推拿在眼科的应用**:推拿又称按摩,是通过手法对身体进行操作,以达到预防和治疗疾病的方法。在眼科中,推拿主要用于缓解眼部肌肉的疲劳,提高眼部血液循环,促进眼部新陈代谢。常见的推拿手法有按、揉、捏、拍、摩等。通过定期进行眼部推拿,不仅预防眼部疾病,还可以提高视力,减轻眼部疲劳。

关键穴位
在中医眼科治疗中,穴位选择至关重要。不同的穴位对应的功能和治疗效果也各不相同。

1. **瞳子髎穴**:眼角的外侧移动0.5寸的凹陷处。经络经过此处与眼部有密切关系,因此常用于治疗急慢性结膜炎、近视等眼部疾病。刺激此穴位可以促进眼部血液循环,缓解眼部炎症。

2. **丝竹空穴**:眉梢外侧凹陷处。主要是调节眼部的肌肉紧张,对于眼睛疲劳、干涩都有很好的治疗效果。此外,也可用于治疗眼部充血、红肿。

3. **攒竹穴**:位于眉头的凹陷处。经络经过此处与头部和眼部均有关系,因

此对于头痛、眼睛酸痛、流泪等症状都有良好的治疗效果。此外,刺激此穴也有一定的镇痛作用。

4. **太阳穴**:眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处。太阳穴是最常被人们所知的穴位之一,与头部、眼部的很多疾病都有关。刺激太阳穴可以治疗头痛、眼睛疼痛,同时也有助于改善飞蚊症、眼屏障碍等症状。

5. **光明穴**:在小腿外侧,外踝尖上5寸,腓骨前缘。此穴位与肝经有关,光明穴的刺激可调节全身气血,对治疗眼部疾病如青光眼、白内障等都有很好的效果。同时,也有助于调节眼部的内压,对于预防青光眼有积极的作用。

治疗方法

中医的治疗方法源远流长,其中针灸和推拿是最为常见且广泛使用的治疗手段。结合特定的穴位,这些方法可以针对不同的疾病产生相应的治疗效果。

1. **针刺**:使用特制的细针刺入指定的穴位,以达到调和气血、平衡阴阳的目的。适用于视力减退、飞蚊症、眼压过高、干眼症等。进行针刺时,必须在有经验的医师指导下进行,以确保安全和效果。另外,部分疾病和身体状况(如孕妇、出血性疾病患者等)可能不适宜进行针刺。

2. **推拿按摩**:通过手法如按、捏、揉等来刺激穴位和相关的经络,从而达到治疗和预防的效果。适用于眼睛疲劳、头痛、眼睛干涩、流泪等。操作方法:①按,用手指的指腹或掌根施加力量在特定穴位,持续数秒到数分钟。②捏,用拇指和其他手指捏住特定的肌肉或皮肤,进行轻柔到中等的挤压。③揉,用手掌或手指在特定的部位进行圆形的旋转移动。

推拿时,应确保力度适中,避免使用过大的力量导致伤害。对于穴位的位置和手法也需要专业知识和技能。

3. **拔罐**:通过在皮肤上放置一个或多个杯子并在杯子里创造一个真空,引起皮肤和表层组织的吸吮和抬起,以此来刺激血液循环和促进气血流动。适用于眼疲劳、眼压问题、头痛等。

拔罐可能会导致皮肤出现暂时的紫红色印记。与其他治疗方法一样,应在专业人士的指导下进行。

盆底超声适用于哪些人群？

□ 北海市第二人民医院 郝菲杨

盆底肌,顾名思义是骨盆底部的肌肉,像“吊床”一样支撑着盆腔脏器(膀胱、直肠、子宫等)。盆底功能障碍性疾病是指盆底肌肉、筋膜、韧带等支持结构受损而导致一系列症状候群,为中老年妇女常见病。其主要症状是包括盆腔器官脱垂(POP)和压力性尿失禁(SUI)。女性分娩、衰老、雌激素水平下降等各种原因导致的腹压增加,既往有盆腔手术史等均是盆底功能障碍的高危因素。患者会经常在发生咳嗽、打喷嚏、跑跳的时候出现漏尿现象;盆底肌功能障碍严重的患者,盆腔的脏器可能会出现下降情况,离开原来的位置,比如子宫、膀胱、直肠等等。虽然此种疾病不像恶性肿瘤那样威胁人体的生命安全,但是也会严重影响到女性正常的社交活动、体育锻炼和性生活,所以针对此类疾病也要及时地进行诊断和治疗。盆底超声检查是诊断盆底功能障碍首选的影像学方法,实时、简便、准确性高,对患者的盆底肌肉进行动态的观察,评估盆腔内部脏器的脱垂情况,为盆底功能障碍性疾病的治疗提供有力的依据。

盆底功能障碍性疾病的临床表现

压力性尿失禁,主要是咳嗽、打喷嚏、跳舞、运动的时候会出现漏尿,无自觉遗尿;膀胱过度活动症状,如尿急、尿频、夜尿等;排尿功能障碍的症状,如排尿等待、尿流变形、断续排尿、尿流缓慢等;反复的泌尿系感染。膀胱、子宫、直肠脱垂;会阴部膨出物和下坠感;排便梗阻的症状,如排便费力、慢性便秘、便不尽感;慢性盆腔痛,如下腹部疼痛、腰骶部或会阴痛等;性功能障碍,如性交痛、性欲下降等。

盆底超声适用于哪些人群

出现盆底功能障碍性疾病的临床表现的患者首选盆底超声进行检查。产后女性(42天~6个月)也可进行盆底功能障碍早期筛查。可疑盆底功能障碍性疾病人群、产后复查及围绝经期女性也都建议进行盆底超声检查。

为什么产后需要进行盆底超声检查

1. **妊娠对盆底的影响**:女性在妊娠期间的时候体内的性激素水平会发生一定的变化,从而影响到胶原纤维代谢,使盆底肌肉会逐渐的出现松弛的现象。同时,孕妇子宫和胎儿体积的不断增大、孕妇体重的增加等这些都会对盆底组织产生一

定的压迫,从而使盆底的肌张力增加、肌纤维拉长,最终会导致盆底组织出现松弛的现象。

2. **分娩对盆底的影响**:女性在分娩的时候,由于盆底组织会被极大的扩张、肌纤维会被最大限度的拉长甚至是会出现断裂的现象,这就会导致盆底肌受到损伤,收缩力减弱、协调能力出现障碍。如果分娩时候第二产程的时间延长,使用产钳或者是产后太早就进行体力劳动,则就会更加容易对盆底肌的组织和功能造成损害,最终会导致盆底功能障碍性疾病的发生。

盆底超声检查的优点

盆底超声检查对患者没有创伤性、可以重复利用,操作简单、没有射线照射并且费用比较低廉。可以应用在女性产后康复状态的评估、应用在盆底功能障碍性疾病的诊断和后续治疗的评估。女性产后可以进行超声检查以及妇科相关的检查以此来进行早期的康复,可以在促进生殖器官的恢复同时也能够恢复腹部、盆底、阴道等松弛部位的紧致。减少后续妇科疾病的发生率,并且还能够促进女性产后身体恢复速度。

盆底超声检查注意事项

1. 在进行检查前需要提前排空膀胱,最好是在检查前5~10分钟。

2. 检查前尽量排空大便,最大程度上去减少长期对其超声检查成像的干扰;如果长期干扰的比较严重的话,会导致直肠的观察变得不清楚。

3. 患者可以提前练习缩肛运动,这样可以使检查的结果更加准确。

4. 阴道流血比较多的患者或不规则的阴道出现流血、阴道炎、性病等则不适合进行超声检查。

5. 患有严重痔疮、肛裂等疾病的患者不适合进行超声检查,避免疾病的发展。

6. 在进行检查的时候患者要尽量保持头部的稳定性,不要随意地乱动,避免对其超声检查的成像造成影响。

盆底超声发现问题该怎么办

进行盆底或腹直肌电磁刺激治疗;坚持凯格尔训练;改变生活方式,控制体重。

防病优于治病,建议女性增强盆底保健意识,出现盆底功能障碍疾病的相关症状要及时到医院就诊。