



輕鬆有孕期

撰文：周鳳珍 註冊中醫師、香港大學中醫針灸碩士、香港大學專業進修學院中醫腫瘤學深造證書、香港浸會大學中醫皮膚科證書

# 7大卵巢早衰因素

## 早期徵兆月經失調



■月經失調是卵巢早衰的早期徵兆。

卵巢早衰是引起生育年齡婦女不孕的原因之一，近年有年輕化趨勢，應予重視。卵巢早衰指婦女於青春發育期後至40歲前出現月經失調，症狀見月經量減少、周期紊亂（少於21天或多於35天），甚至閉經，可伴有潮熱、出汗、失眠等類似更年期的症狀。

**婦**科醫生透過驗血測定患者性激素水平、超聲波檢查卵巢可確診是否卵巢早衰。行經第三天驗血檢查促卵泡激素(FSH)、黃體生成素(LH)有否

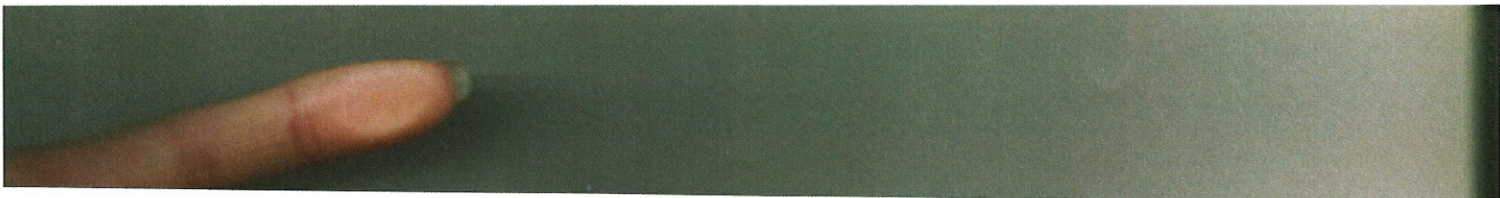
顯著升高，而雌激素(E2)顯著低下。驗血測定抗穆氏管激素(Anti-Mullerian hormone, 簡稱AMH)可反映卵巢的儲備情況，如AMH指數小於2，表示卵巢儲備量處於低水平；亦可於行經第二、三天通過超聲波檢查卵泡數目，如數目低於同齡婦女，亦是卵巢早衰的其中一個徵狀。

### 卵巢早衰的原因

卵巢早衰有先天及後天的原因，一般可歸納為以下因素：

- ①物理化學因素（如電療、化療、環境內毒物、手術）；
- ②病毒感染（如腮腺炎病毒、單純皰疹病毒）；





■做適量運動，保持心境舒暢也很重要。

③遺傳因素：

④免疫因素（甲狀腺炎、紅斑狼瘡、重症肌無力）；

⑤過度減肥（體內脂肪不足影響雌激素合成，導致雌激素不足引起月經紊亂）；

⑥精神壓力因素：

⑦不良生活習慣（抽煙、酗酒、長期睡眠不足）。

卵巢早衰婦女不單只是懷孕機率降低，更容易出現骨質疏鬆、陰道乾澀、性慾下降、泌尿系統感染，及提早進入更年期。卵巢早衰的早期徵兆是月經失調，如能及早察覺便可及早治療。中醫認為卵巢早衰與腎虛有關，因腎氣衰竭，腎精不足，致陰陽平衡失常，可通過中藥及針灸作全面調理。根據中醫的辨證論治原則，腎陰虛患者（見潮熱面紅，汗出，煩熱）以「左歸飲」加減為主，方藥有當歸、熟地、淮山、杞子、製首烏、肉蓯蓉、女貞子、旱蓮草；腎陽虛患者（見畏寒肢冷，神疲乏力，尿清便爛）以「右歸飲」加減為主，方藥有當歸、熟地、淮山、杞子、製首烏、山萸肉、肉蓯蓉、製香附、仙茅、仙靈脾；腎陰陽俱虛患者以「二仙湯」加味，方藥有仙茅、仙靈脾、巴戟天、當歸、知母、黃柏、熟地。

## 注意補腎養肝

卵巢早衰不易被發覺，只在育齡婦女嘗試懷孕多時未有結果，經檢查後才發現卵巢功能低下，這時對她們是一個重大打擊。卵巢功能衰退是一個漸進過程，當雌性激素漸減少，生育機率便會降低，如能及早發現，作出適切治療，亦可利用現代科技進行試管嬰兒，仍是生育有望。平常生活應作息定時，睡眠充足，不煙不酒，做適量運動，保持心境舒暢。在飲食方面多加注意補腎養

肝，營養均衡，多吃優質蛋白質（如魚、雞蛋、豆類、牛奶）、小麥胚芽、海參、新鮮蔬菜。

### 主要參考資料：

[1] 陳利生, 倪雅蓮, 徐元誠. 男女不育症中西醫現代診斷與治療. 上海:世界圖書出版公司, 2006.



■防止卵巢早衰可多攝取優質蛋白質如雞蛋及牛奶。

## 調補肝腎湯水

### 1.滋補腎陰湯

**材料：**當歸12克、杞子10克（後下）、桑椹及生地黃各15克、陳皮1角、小烏雞1隻

**製法：**將材料洗淨，烏雞去皮毛及內臟汆水，所有材料（杞子除外）放入鍋內，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時，加入杞子再煲15分鐘調味即成

**功效：**滋補腎陰，補血調經。適合有腎陰虛之婦女飲用

### 2.補腎養肝湯

**材料：**當歸12克、麥冬及菟絲子各15克（包煎）、玫瑰花10粒（後下）

**製法：**將材料洗淨，所有材料放入鍋內，加清水6碗用猛火煲滾後，改用細火煲1小時，熄火後放入玫瑰花焗10分鐘即成

**功效：**滋補肝腎，疏肝理氣。適合有精神壓力的婦女飲用



■當歸有補血活血，調經止痛的作用。

### 3.補腎健脾湯

**材料：**黨參、淮山及杜仲各15克、桑寄生30克、大棗5枚

**製法：**將材料洗淨，所有材料放入鍋內，加清水6碗用猛火煲滾後，改用細火煲1小時即成

**功效：**補腎壯腰，益氣養血。適合有腎陽虛之婦女飲用