

## 半夜聊天、打游戏……都不是小事 熬夜或致卵巢早衰

日前,湖南省长沙市妇幼保健医院生殖中心主任毛增辉介绍,自己曾在一天当中接待了5对母女,都是妈妈带着读大学的女儿来看病,其中3个女生被确诊为卵巢早衰。毛增辉说,这3个患者有一个共同的特点——长期熬夜玩游戏。



### 熬夜熬得卵巢早衰

#### 医生:可能终身不孕

据报道,20岁的小娟(化名)是某高校大三学生。两年前,她迷上了一款手机游戏,经常和几个朋友熬夜玩游戏,玩到凌晨两三点是常事。

最近半年来,她发现自己老是失

眠、多汗,月经也不正常,于是让妈妈陪着,来到长沙市妇幼保健医院求诊。结果,她被确诊为卵巢早衰。听说这种病可能使人终身不孕,母女俩伤心欲绝。

卵巢早衰,是指卵巢功能衰竭所导致的40岁之前即闭经的现象,多见于25岁至35岁的育龄妇女。

才20岁出头,正是女孩生命中最灿烂、最美丽的年华,为何会跟卵巢早衰

挂上钩呢?

毛增辉说,卵巢早衰患者越来越年轻化,这和长期熬夜有很大关系。

权威资料显示,人体所需的各种激素在夜间分泌得最多,晚上10点至11点,是身体分泌生长激素的高峰期,这有利于身体功能,包括卵巢功能的维护。而熬夜干扰了卵巢功能的维护,长此以往,就可能造成卵巢早衰。

### 牛奶豆浆可以一起喝

豆浆和牛奶在营养上各有特长:每100克牛奶的钙含量为104毫克左右,约是等量豆浆钙含量的21倍。在脂肪含量上,牛奶脂肪含量为3%—4%,豆浆则为0.7%左右。另外,喝豆浆后,人的饱腹感强,需要控制体重者可以常喝。对健康人群来说,建议每天各来一杯豆浆、牛奶。

——《生命时报》

### 脸上长带状疱疹很危险

三叉神经是面部重要的感觉神经,可分为眼支、上颌支和下颌支。如果带状疱疹长在面部,就可能危及三叉神经。眼支神经受这种病毒感染,可并发结膜炎、角膜炎、虹膜睫状体炎,严重者视力受影响,甚至失明。这种病毒若侵害上颌支神经,则可导致面瘫、耳聋、耳部疱疹三联征。因此,面部带状疱疹虽不多见,但十分危险,不可忽视。

——《健康时报》

### 11个迹象 说明身体加速变老

11个人体加速衰老的信号是:1.全身毛发脱落。2.皮肤上经常出现淤青。3.面部看起来凹陷或憔悴。4.比同龄人皱纹多。5.擦润肤乳后皮肤还是干燥。6.不愿意和朋友外出。7.拧不开瓶盖。8.原来的裤子穿起来腰紧腿松。9.后半夜经常醒来。10.走路慢,上楼吃力。11.月经极不规律。

——《生命时报》

### 月经期 不能捶打腰部

女性经期抵抗力相对降低,不适当的捶打动作会导致盆腔充血加剧、血流加快,引起月经量增多、经期延长,甚至加重腰酸背痛的症状。同时,外力刺激也不利于子宫内膜脱落后面创面的修复、愈合,还容易引起相关部位感染。

此外,经期腰背酸痛也可能是盆腔炎、腰椎病、泌尿系统疾病导致的,如果症状严重,就应在专业医生的指导下治疗。

——《生命时报》



### 造成卵巢早衰的原因

#### 1. 过度减肥

过度减肥会导致体内脂肪急剧降低,影响体内雌激素的水平。雌激素减少了,就可能引起月经紊乱,甚至闭经。而非正常的闭经会抑制卵巢排卵,从而导致卵巢早衰。

#### 2. 心理压力过大

女性的心理压力过大,有可能导致隐性的更年期症状。

#### 3. 其他原因

病毒感染、免疫性疾病、过度促排卵、经常抽烟喝酒等,也有可能引起卵巢早衰。

### 卵巢早衰的典型症状

出现下列卵巢早衰典型症状的女性,需要去医院抽血检查,例如在月经第三天检查激素6项,然后根据检查结果积极调理:

#### 1. 原发性闭经

主要表现为无乳房等第二性征,身材矮小、肘外翻等。

#### 2. 继发性闭经

比如经期缩短、月经周期增长等月经周期不规律,甚至出现闭经的现象。

#### 3. 不孕不育

#### 4. 低雌激素症状

比如潮热多汗、面部潮红、性欲低下。

#### 5. 其他症状

还有失眠、记忆减退、阴道干涩,反复发生阴道炎、尿道感染等问题,严重时会让女性提前衰老。

### 熬夜正在

### 侵蚀你的五脏六腑

你不放过身体,总有一天,身体也不会放过你。看看,熬夜可能给人们带来什么——

#### 1. 癌症

长期熬夜是发生肿瘤的一个诱因。解放军联勤保障部队第九〇〇医院肿瘤科医生欧阳学农曾介绍说,熬夜会导致内分泌激素水平的紊乱,使得细胞代谢异常,影响人体细胞正常分裂,导致细胞突变,提高患癌风险。

#### 2. 高血压、心梗

长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。北京安贞医院干部保健科马涵英说,对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等疾病的人,熬夜无形中会给心脏加重负荷,让心脏

发生梗塞等疾病。

#### 3. 糖尿病

对于有糖尿病家族史的人来说,熬夜往往会增加患糖尿病的概率。和其他人相比,有糖尿病家族史的人存在着一定的患病基因,如果条件适合,糖尿病就会很快“生根发芽”。

#### 4. 肠胃病

熬夜的人一般肠胃都不好。熬夜时,很多人都会吃夜宵,夜宵长时间停滞在胃中,会促使胃液大量分泌,从而对胃黏膜造成刺激,久而久之,胃黏膜糜烂、溃疡等疾病就找上门来了。晚上,胃肠道得不到休息,还容易发生功能紊乱、便秘等。

#### 5. 神经衰弱、头痛失眠

熬夜会使人第二天没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

#### 6. 免疫功能失调

长期熬夜,会使身体的免疫功能失调。身体免疫能力降低,会使人体处于严重的亚健康状态,呼吸道疾病、消化道疾病都会找上门来。

#### 7. 视力下降

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至患上干眼症,还会导致视力下降。

#### 8. 痴呆

2012年,一项发表在《睡眠》杂志上的前瞻性研究显示,睡眠质量降低与认知功能下降密切相关。睡眠障碍通常会严重影响认知功能,甚至与痴呆的发生密切相关。

#### 9. 加速衰老

除了导致卵巢早衰,熬夜还是皮肤衰老的重要原因。熬夜容易让人出现脸色黯淡、黑眼圈、眼袋、细纹等问题。

王真 杨小明

# 招聘

**沧州日报社报刊发投中心拟招聘市区报刊投递员若干名,日工作时间4小时内,月收入1500-2000元。要求18-40岁,男女不限,初中以上文化程度,下岗职工、复转军人、待业大中专毕业生优先安置。有意者请持身份证、毕业证、退伍证、下岗证到沧州日报社发投中心报名。**

联系电话:3155757

# 招租

市区新华东路报业大厦和西环中街新闻大厦,有40-800平方米的写字间欲出租,整租分租均可,价格面议。

联系电话:3155639 3155637

2130590