

抗缪勒管激素：卵巢功能的“试金石”

▲广西壮族自治区贵港市人民医院检验科 孙一帆

生育话题已成为越来越多人关注的焦点。而随着社会的快速发展和人们生活节奏的加快，因工作压力、不良的生活方式、环境等因素影响，越来越多的女性受到不孕症的困扰。此外，卵巢功能也会随着女性年龄的增加而逐渐衰退，且这种衰退具有年轻化趋势。

那么如何评估女性的生育能力、判断卵巢功能呢？这就需要检测评估卵巢储备能力——抗缪勒管激素（AMH），它不受月经周期、服用激素类避孕药和怀孕的影响，水平保持相对稳定，可以早期、灵敏地反映卵巢的储备能力。

不可逆的 AMH

卵巢衰老是不可逆的，卵泡的数量从出生那一刻起就已成定数，不管怎样努力都不可能创造出多的卵泡。AMH 在卵巢的卵泡发育中发挥重要作用，AMH 的血清水平在女性出生时几乎检测不出，在青春期后达到最高水平，之后随着年龄增长逐步下降，在停经后无法检出。血清 AMH 检测在临床上主要用于评估卵巢储备功能及用来预示对控制性促排卵的反应，以评估女性的生殖能力和更年期的开始时间，是卵巢功能评估的一项直观重要的检测指标。

AMH 数值越高，代表卵巢储备功能越强，受孕几率越高；数值越低，说明卵巢储备功能越差，卵巢衰老加速。当然了，也并不是 AMH 数值越高越好，如果高于正常排卵女性血清数值的 2~3



倍，被诊断为多囊卵巢综合征的可能性就很大，所以 AMH 在卵巢储备功能评估、女性辅助生殖诊疗中的重要价值日益凸显。

导致 AMH 下降的因素

首先，年龄是一个很重要的因素，女性 AMH 水平会随着年龄的增长而逐渐下降，其中女性 AMH 水平在 30 多岁的中后期开始下降，40 岁以后下降得更低，到了更年期，女性 AMH 值会逐渐趋于 0。

其次，有些女性朋友在手术过程中可能会因为手术操作不当，或者因为医疗设备没有进行严格消毒，会对女性的生殖器官造成损伤或者出现严重感染的问题。患上生殖器官炎症之后，如果没有及时治疗，就会导致炎症上行感染，从而影响卵巢激素分泌，并且破坏卵巢功能，最终 AMH 值下降，出现卵巢早衰的现象，甚至会出现绝

经、闭经的现象。而复发性流产和输卵管手术对 AMH 值也是有影响的。很多患者 35 岁以上的时候还在做输卵管疏通，这个疏通是需要时间的，而且很容易复发，疏通以后其中很多人继续在自然备孕，等自然备孕一两年没成功，又去折腾输卵管，最后没办法再做试管时已经 38、39 岁了，最好的阶段都给耽误了，AMH 也降低了。

另外因为熬夜、缺乏运动等不良生活习惯，现在卵巢早衰的女性越来越多，通常的表现是不孕和月经不调，去医院检查后 AMH 值远远低于该年龄段的平均水平。

预防 AMH 下降有妙招

调节饮食 工作压力大，快节奏的生活，使外卖成了大家首选。如果准备怀宝宝，那就得和外卖 say goodbye 了。健康的饮食有助于提高卵子的质量，改善体质。备孕期间可选择富含抗氧化的食品、瘦肉、牛奶、鸡蛋、鱼类、绿叶蔬菜以及其他维生素丰富的食物，维生素 D 可提高 AMH 水平还有助于保持卵巢健康，但维生素 D 会影响钙的吸收，建议在饮食中添加营养补充剂之前先咨询医生。

早睡早起，拒绝熬夜 睡眠对女性特别重要，女性荷尔蒙分泌的时间大概在晚上 11 点~1 点这个时间段，生物钟紊乱，错过内分泌时间，很容易造成卵巢储备急剧下降。在 AMH 值低的情况

下，就要改变不良睡眠习惯，早睡早起。

运动锻炼 现在开始动起来，拒绝久坐不动。坚持锻炼有利于提高 AMH 值。每天坚持运动 30 分钟到 1 小时，对血液循环和生殖系统都有着非常重要的作用。推荐瑜伽、跳绳、快走，宅家就能锻炼。

保持好心情 保持愉快的心情，停止焦虑绝望。长期的焦虑、压力会导致荷尔蒙失调。良好的心态也可以调节 AMH。适当吃一些维生素 D 等保健品，也有助于提高我们的卵子质量。

留意月经情况，及时给卵巢营养调理 40 岁以前的女性，当月经出现紊乱、量少的时候，要引起足够的重视，及时就医，做一些相关的检查，如卵巢储备功能检查（AMH）、内分泌检查、B 超等，发现卵巢储备功能下降，及时进行卵巢调理和治疗。

有生育要求的要尽早治疗 慎用促排卵治疗，因为使用不当可加重病情，使有限的卵细胞更少。

AMH 是不可逆的，AMH 值下降主要跟很多妇科疾病方面和不健康的生活方式有关。虽然 AMH 被誉为“女性卵巢年龄试金石”，但如果你的 AMH 值较低，也不要过于惊慌。即便卵子数量少，只要质量较高，试管婴儿依然有一定成功率。此外女性朋友们在日常生活中一定要保持健康的心态以及良好的生活方式，发现疾病尽早治疗，这才是保护卵巢最好的方式。

胰腺炎，您应该了解的那些事儿

▲广西北海市第二人民医院 陈承毅

急性胰腺炎是临床较为常见的消化系统疾病，其发病因素较多。重症急性胰腺炎患者会出现继发性感染、休克、腹膜炎等并发症，若未及时治疗，病死率极高。急性肾损伤是胰腺炎患者常见的并发症之一。胰腺炎发生后，会引起严重的炎症反应，导致微循环障碍，加重氧化应激反应，进而可导致急性肾损伤的发生。研究指出，对不良因素进行有效控制可显著降低不良事件的发生率。如今，人们缺乏对胰腺炎的认识和了解，接下来让我们谈谈胰腺炎那些事儿。

什么是胰腺炎

胰腺，是一个狭长的腺体，位于胃的后方和脾的右边，颜色为灰红色、质地较为柔软，长约 12~15 cm。胰腺腺泡每天都要生产胰酶，一旦大家在日常生活中不注重饮食健康，出现暴饮暴食，胰酶此时会顺着胰液流入肠道，在肠液和胆汁的共同作用下，将吃进去的食物进行吞噬、溶解、吸收入血后，令人酸爽的痛感也随之而来，由此可发生胰腺炎。胰腺炎属于炎症性疾病，包括急性和慢性两类。急性胰腺炎的病情发展迅速，

且复杂多变，在急腹症中属于较为棘手的疾病，需格外注意。

胰腺炎的诱因

胆道疾病 胆石症以及胆道感染是导致胰腺炎的主要原因。简单来说，胰管和胆总管是好朋友，只要胆囊结石或是肝内胆管结石排入他们的“秘密基地”，胆汁则开始反流进入胰管，刺激胰酶，使患者感到剧烈疼痛。

暴饮暴食 近年来，社会经济不断发展，人们的饮食习惯正发生着不小的改变，容易养成不良的饮食习惯，例如暴饮暴食等，可诱发急性胰腺炎，也会刺激大量胰液与胆汁分泌，最终导致他们进行“自我消化”，进一步导致炎症的发生。

大量饮酒 乙醇能直接损伤胰腺，大量饮酒可使胃酸分泌过多，进而使得胰酶加快分泌，诱发胰腺炎。

其他 胆管阻塞、手术与创伤、高脂血症、高钙血症等疾病，也会引起胰腺炎。

出现哪些症状要警惕胰腺炎

腹痛腹胀 多呈现急性上腹或左上腹剧痛或刀割样疼痛，具有持续性，通常发

生在吃饱后或喝酒后，疼痛还可涉及到脐周或整个腹部。胰腺炎的疼痛较为显著，大家不可轻易忽视。

恶心呕吐 一部分患者可感到恶心、想吐，且呕吐物一般为食物或胆汁。这种恶心呕吐的表现会让患者以为只是急性胃肠炎而耽误病情。

发热 多为中度热，38~39℃，一般持续 3~5 d，会随着炎症逐渐好转而下降。

其他症状 抽搐、水电解质紊乱、休克、呼吸衰竭、胰性脑病等。

若出现以上几点症状最好尽快就医，早发现、早诊断、早治疗，以免耽误病情。

胰腺炎发作后，该怎么吃

胰腺炎发作后应该限制饮食中的脂肪以及蛋白质，可达到阻止胰腺分泌的目的，使胰腺得到暂时的休息，有利于疼痛的缓解。

急性发作期 为了有效抑制胰腺的分泌，应停止膳食，并予以肠外营养。

临床缓解期 从急性发病期进入缓解期后，患者体温有所下降，待血液中的淀粉酶水平恢复正常后可吃流食，例如果汁、米汤、蔬菜汁等。注意遵循少食多餐

的原则。禁食用牛奶、豆浆等富含蛋白质的饮食，避免对胰腺再次造成刺激，引起疼痛。

疾病恢复期 疾病恢复初期，可以适当增加少渣、易消化、不含脂肪的饮食，同时注意供给充足的维生素。为了降低复发可能性，在病情完全恢复相当长时间内，仍然不可进食高脂肪的食物，如猪油、肥肉、动物内脏等。

如何预防胰腺炎

①日常生活中多进行身体检查，关注胰腺健康，学习基础疾病知识。②关注胆囊健康，有胆石症的患者必须尽快进行手术。胆囊或胆管炎症患者，尽早接受抗炎治疗。胆道有蛔虫患者需进行驱虫治疗。③养成健康的饮食习惯，不暴饮暴食，少饮酒，日常饮食遵循少食多餐、营养均衡的原则。④适量运动和锻炼，可以选择、散步、慢跑、游泳、瑜伽、太极等运动。⑤控制血糖和血脂水平。⑥严格遵循医嘱，合理用药，避免药物诱发胰腺炎。⑦出现以上疑似胰腺炎的症状时，及时到医院进行正规系统的治疗。