

## 基于“治未病”思想分阶段防治早发性卵巢功能不全的中医护理思路探讨

杨敏, 须雯

南京中医药大学护理学院 江苏南京

**【摘要】**早发性卵巢功能不全 (premature ovarian insufficiency, POI) 指女性在 40 岁之前出现以闭经、不孕等为主的卵巢功能衰退症状, 对女性的身心健康构成了严重威胁。鉴于 POI 的影响及日益年轻化的趋势, 预防和治疗 POI 变得尤为迫切。本研究依据中医“治未病”原则, 深入探讨 POI 的中医病因病机及中医护理方法, 为防治 POI 提供理论与实践指导。

**【关键词】**早发性卵巢功能不全; 中医护理; 治未病; 分阶段

**【基金项目】**江苏高校哲学社会科学基金项目 (2020SJA0313)

**【收稿日期】**2024年8月22日

**【出刊日期】**2024年9月21日

**【DOI】**10.12208/j.ircm.20240042

### Discussion on the nursing idea of traditional Chinese medicine to prevent and treat premature ovarian insufficiency by stages based on the thought of "treating no disease"

Min Yang, Wen Xu

School of Nursing, Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

**【Abstract】**Premature ovarian insufficiency (POI) refers to the symptoms of ovarian function decline in women before the age of 40, such as amenorrhea, infertility, etc., which poses a serious threat to women's physical and mental health. Given the impact of POI and the trend of younger people, the prevention and treatment of POI has become particularly urgent. According to the principle of "treating no disease" of Chinese medicine, this study deeply discussed the etiology, pathogenesis and nursing methods of Chinese medicine for POI, and provided theoretical and practical guidance for the prevention and treatment of POI.

**【Keywords】**Early-onset ovarian insufficiency; Traditional Chinese medicine nursing; No disease was cured; In stages

早发性卵巢功能不全 (Premature Ovarian Insufficiency, POI) 指女性在 40 岁之前出现以月经失调、不孕等为主的卵巢功能衰退症状, 并伴有潮热、盗汗、烦躁、失眠等高促性腺激素、低雌激素症状<sup>[1]</sup>。这些异常的激素变化会引发骨质疏松症、心血管疾病、2 型糖尿病、认知能力下降和抑郁症, 严重危害女性的身心健康<sup>[2]</sup>。近年来, 在高压快节奏的社会模式下, POI 的发病率趋于年轻化。为避免 POI 的发生与发展, 提前预防, 及早诊治刻不容缓。

“治未病”的理念起源于《素问·四气调神大论》: “是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱”, 并在历史的长河中不断得到传承与发展。汉代

张仲景提出: “见肝之病, 知肝传脾, 当先实脾”, 不仅昭示了疾病的可预防性, 也体现了对疾病早期干预的智慧。唐代医家孙思邈进一步强调了预防的重要性: “消未起之患, 治病之疾, 医之于无事之前”, 倡导在疾病未形成之前就采取措施。清代医家叶天士亦提出“先安未受邪之地”, 进一步肯定了预防疾病的重要性。中医“治未病”原则包括未病先防、欲病救萌、既病防变、瘥后防复四个方面。同时, 中医主张“疾病三分治, 七分养。”说明了养护在疾病治疗中的重要性, 也体现了护理工作在维护 POI 患者健康中的重要意义。笔者将中医“治未病”的原则与 POI 的中医护理结合, 在搜集文献过程中, 发

\*通讯作者: 杨敏, 讲师, 南京中医药大学护理学院

现各研究者对于 POI 不同阶段的防治各有其独到见解,且涉及广泛,但尚缺乏系统的中医护理方案。因此,本文旨在探讨 POI 的中医护理防治思路,以期在未来 POI 中医护理方案的制定提供理论依据和实践指导。

### 1 POI 发生的中医学病因病机

根据 POI 的主要临床表现,可将其归为“月经过少”、“血枯”、“闭经”、“经水早断”等病症范畴。肾藏精,主生殖。肾为先天之本,主宰着女性生殖系统的发育、成熟和衰退,对女性的卵巢功能与生殖健康起着决定性的作用,故各种原因引起的肾精(气)亏耗、阴阳失调是本病的发病基础<sup>[3]</sup>。

冲任二脉的正常运行对维持妇女正常生理生殖功能有着重要作用。任脉畅通,太冲脉充盈旺盛,女性的月经周期便会规律出现,从而具备生育能力。相反,如果任脉功能减弱,太冲脉活力不足,导致子宫气血不畅,影响女性生理生殖功能。故冲任损伤是女科疾病的主要病机<sup>[4]</sup>。

国医大师夏桂成的研究指出正常的月事依赖于“心-肾-子宫轴”的调节。当心肾相交时,人体到达重阴重阳的时刻,胞宫在心的调控下正常开合,排出卵子或月经血,维持体内阴阳平衡。若心火过旺或心阴不足导致心肾不交,则心-肾-子宫轴紊乱,卵子与经水不能如期而至。

女子“以肝为先天”。肝肾同源,其精血互资,若精血不足,则血脉不畅。肝主疏泄,性喜条达恶抑郁。若精神紧张,焦虑不安,烦躁抑郁,肝气不舒,肝失条达,血行不畅,则经水不行。若肝气郁结,日久化火,可耗伤气血,致血海空虚,月经闭而不行。

脾主运化,为后天之本,气血生化之源。素体脾虚、饮食劳倦、久病及脾,或情志不畅、肝郁乘脾,均可致脾失健运,气血亏虚,最终无血可下而致闭经<sup>[5]</sup>。

因此,POI 的中医学病机与肾精亏损、阴阳失调紧密相关,而冲任二脉损伤、心-肾-子宫轴紊乱以及肝脾功能失常是影响女性月经的关键因素,应以补益肝肾、调理冲任为主要治则。

## 2 治未病思想在 POI 中医护理中的应用

### 2.1 未病先防,防病因

《素问·上古天真论》云,“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,

提出日常养生对“治未病”至关重要。故畅情志、调饮食、慎起居、劳逸适度、适量运动等是 POI 预防的关键。

#### 2.1.1 畅情志

《校注妇人良方》曰:“女子郁怒倍于男子”。在当前社会,女性晚婚晚育现象日益普遍,她们常常承受着来自职业发展、生育波折等方面的多重压力,易诱发焦虑、烦躁等负面情绪。中医认为:“积想在心,思虑过度……则月水先闭”、“情怀不畅则冲任不充”,情志不调是诱发 POI 的重要原因之一。有学者观察身心应激小鼠模型发现,这些小鼠发生卵巢功能紊乱的几率显著增加<sup>[6]</sup>。因此,女性在日常生活中应保持积极乐观的心态,也可通过以情制情、五行音乐等中医情志调护方法与现代心理治疗,如每天欣赏五行音乐中的角调与羽调,角音平和、善消忧愁,可疏肝解郁,羽音柔和、引人遐思,可保肾藏精,共同促进全身气机的生发与潜藏,以调和情绪,预防 POI 的发生<sup>[7,8]</sup>。

#### 2.1.2 调饮食,适量运动

《千金要方》云:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”,可见饮食养护对预防疾病的重要性。女性在日常生活中应做到饮食有节、清淡、营养、易消化、戒烟限酒。在满足日常所需营养的同时,可多食用枸杞、山药、苡仁、大枣等,以健脾养胃、补益气血。此外,研究表明摄入足量维生素、蛋白质、不饱和脂肪酸有助于维持生育能力,故可鼓励女性多吃蔬菜、常喝牛奶、常吃鱼虾,并视情况补充叶酸<sup>[9]</sup>。

《养生要录》指出:“每日频行,必身轻目明,筋节血脉调畅。”现代研究发现,低体力活动与 POI 的发生联系密切,若通过适当运动,提高静息代谢率则可在一定程度预防 POI 的发生<sup>[10]</sup>。八段锦等体育活动已被证实可预防卵巢储备功能减退(Diminished Ovarian Reserve, DOR)情况,促进排卵,是简便价廉的预防 POI 发生的辅助方法<sup>[11]</sup>。此外,也可视个人爱好选择散步、太极拳、跳舞、瑜伽、游泳等运动,同样能够取得良好的健康效益”。

#### 2.1.3 慎起居、劳逸适度

“慎起居、适寒温、劳逸适度”是中医生活起居护理的重要原则。研究表明,睡眠质量差、作息不规律可能导致月经过少,从而影响生育能力,而良好

的睡眠质量及睡眠时长(8h)是年轻女性卵巢储备功能的保护因素<sup>[12,13]</sup>。因此女性应顺应四时阴阳,起居有常,避免熬夜,损耗阴血。古语有云“节欲以防病”,房劳或堕胎易致肾精逸散而诱发卵巢功能低下,因此也应慎节房事,并做好避孕措施。

是故 POI 的中医护理防治,在未病时以保护卵巢功能为主,指导并督促女性采取健康的生活方式,以避免卵巢功能在日积月累中损害而致病。

## 2.2 欲病救萌, 关注高危人群

早婚早育、不恰当减肥、长期服用避孕药或激素类药物、卵巢手术史、盆腔手术史、结核病史、吸烟等均被认为是导致卵巢功能衰退<sup>[14-16]</sup>的高风险因素。因此,对于存在这些风险因素的人群,护理人员应当提高警觉,鼓励他们进行早期筛查和定期体检,并在发现问题时及时采取对症干预措施。

研究显示,艾灸预处理对 DOR 模型大鼠的卵巢储备功能具有保护作用。在疾病尚未形成时进行干预,配合疾病早期的治疗,可以达到最佳的预防效果:提升 DOR 大鼠的卵巢器官指数,改善其卵巢组织的形态结构,有效恢复其卵巢功能,防止卵巢过早衰竭的病理进程<sup>[17,18]</sup>。对 DOR 患者采用隔药饼灸神阙、关元、子宫和三阴交穴的方法,能有效调整其月经周期,改善经色暗有血块等血瘀的症状<sup>[19]</sup>。

## 2.3 既病防变, 及早干预

亚临床期 POI,指的是卵巢功能开始衰退但尚未出现明显临床症状的阶段。因此在 POI 发生之始,就应早预警、早诊断,早干预,从而控制甚至逆转疾病的发展。中医护理技术因其安全有效、操作方便的特点,容易被患者接受,有利于临床应用与推广。

### 2.3.1 耳穴疗法

根据耳穴取穴原则及临床实践,对于 POI 患者,可以按疾病相应部位选择卵巢、子宫;按脏腑经络学说辨证选择,如肝郁患者可选择肝以疏肝理气,肾虚患者取肾穴以益精气;按西医理论则可选择交感、内分泌、皮质下,以调节激素水平,维持阴阳平衡。研究表明,结合耳穴贴压和口服中药汤剂的综合疗法,能有效降低基础卵泡刺激素(bFSH)水平、调节 bFSH 与黄体生成素的比值,同时提升基础雌二醇水平。这种治疗不仅能够增加卵巢的抗卵泡计数、获卵数、正常受精卵数量以及优质胚胎的数量,还能显著改善卵巢功能、月经规律和中医证候表现。

此外,它还能提升患者的整体生活质量,部分患者在进行下一周期治疗前已能实现自然受孕<sup>[20-22]</sup>。

### 2.3.2 艾灸

POI 患者常有气血不足之症,艾灸的热力及药力相互配合,有补益气血、暖宫散寒、固本培元、温阳补虚之功。可采用热敏灸技术,刺激关元穴、子宫穴、脾俞穴和肾俞穴等,能有效缓解脾肾阳虚型卵巢早衰患者的多种症状,如闭经、潮热、疲劳无力、呼吸急促以及腰膝酸痛等<sup>[23]</sup>。另有研究表明,应用健脾补肾的中药粉末进行铺灸疗法,不仅能够显著缓解卵巢早衰患者临床症状,还有助于平衡性激素与抗苗勒管激素的浓度水平<sup>[24]</sup>。

### 2.3.3 推拿

清代医书《医宗金鉴》记载:“按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散瘀结之肿,其患可愈。”有研究发现,在药物疗法同时对关元、中极、子宫、三阴交、肝俞、肾俞行推拿法,可补肾健脾、疏肝活血,利于卵巢早衰患者激素水平改善<sup>[25]</sup>。研究显示,结合熟地黄固肾汤与特定穴位推拿治疗,如中脘、子宫、气海、天枢、关元、太冲及太溪等,能够显著提升卵巢早衰患者的子宫与卵巢健康状况,促进卵巢的储备力,调节激素的分泌<sup>[26]</sup>。

### 2.3.4 穴位敷贴

通过穴位敷贴刺激三阴交、肾俞、足三里等穴位可更好的调理肝、脾、肾三脏,促进性腺功能的恢复<sup>[27]</sup>。王冰将纳米远红外微粉敷贴与微量麝香调配成的敷贴运用于卵巢早衰小鼠,结果显示,小鼠体内雌激素水平升高,促卵泡激素含量下降,在卵泡发育恢复同时,卵泡细胞的过度闭锁得到抑制<sup>[28]</sup>。

### 2.3.5 饮食护理

近代著名医家张锡纯言:“食疗病人服之……用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患。”可据患者中医证候及五色食补原则,选择对证饮食。病位在肝,可多食绿色食物如菠菜、芹菜等;黑色养肾,肾虚者可多食黑芝麻、黑豆及黑木耳。脾胃虚则多食黄色食物如玉米、黄豆、南瓜等。同时可配合药膳进行调养。阴虚气郁者,可以采用山药、生地、砂仁、苏梗和合欢花等药材与粳米一同烹饪,以达到滋养肝肾、补血舒肝的效果。阴血不足者,可选用阿胶炖瘦肉、枸杞红枣乌等补益精血。肾虚者,常见畏寒肢冷、夜尿频多,可多食用当归生姜羊肉汤、巴

戟天煲鸡等以补阳益气、滋养精血<sup>[29]</sup>。

#### 2.4 瘥后防复, 巩固治疗

《世补斋医书》曰:“病加于小愈, 故病后之谨慎当十倍于病前。”POI 为慢性病, 治疗过程相对漫长, 且大多患者治疗后卵巢功能并未完全恢复, 仍需要坚持调理, 直至平稳过渡至绝经期, 进行巩固治疗。POI 病情易受情志因素影响而反复, 因此如何调畅情志, 进行有效心理疏导是患者的必修课<sup>[30]</sup>。患者也应定期复查卵巢功能、激素水平, 若有异常, 应及早处理。

#### 3 小结

POI 的发展是渐进的, 初起时症状轻微, 常常被忽视。若任其发展, 病情恶化, 卵巢功能将难以恢复。大量临床研究已经证实, 中医“治未病”理念不仅适用于 POI 的预防阶段, 也涵盖了 POI 发展过程中的治疗, 以及治疗后的恢复阶段。中医护理作为中医治疗中必不可少的一环, 应以继承和发扬中医护理特色和优势为主线, 将整体观与辨证施护融入 POI 护理的各阶段, 为患者提供更为优质的中医综合护理服务。

#### 参考文献

- [1] Chon SJ, Umair Z, Yoon MS. Premature ovarian insufficiency: past, present, and future[J]. Front Cell Dev Biol, 2021, 9: 672890.
- [2] Panay N, Anderson RA, Nappi RE, et al. Premature ovarian insufficiency: an International Menopause Society White Paper[J]. Climacteric, 2020, 23(5): 426-446.
- [3] 刘小月, 黄海涛, 卜晓玲, 等. 基于“治未病”思想分析卵巢储备功能下降的防治[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(08): 1431-1434.
- [4] 彭霞. 早发性卵巢功能不全的中医病因学说及治疗探讨[J]. 中医药临床杂志, 2019, 31(08): 1422-1424.
- [5] 张兵, 刘金星. 卵巢早衰的中西医临床研究及治疗进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2020, 29(32): 3643-3648.
- [6] 申可佳, 申秦秦旋, 刘碧源, 等. 慢性制动应激建立卵巢早衰及卵巢低反应小鼠模型的研究[J]. 中国医药导报, 2017, 14(17): 19-22.
- [7] 于晓华, 徐道政, 侯淳文, 等. 从情志致病探讨早发性卵巢功能不全治疗对策[J]. 山东中医药大学学报, 2022, 46(03): 308-312.
- [8] 林艳, 王福菊, 樊伯珍. 情志失调与早发性卵巢功能不全[J]. 中医临床研究, 2023, 15(03): 133-138.
- [9] 邱洁, 赵梅, 丁佩佩, 等. 膳食与女性生育力关系的研究进展[J]. 中国全科医学, 2020, 23(31): 4018-4022.
- [10] 陈慧, 程冉, 许良智. 卵巢早衰与体力活动相关研究[J]. 现代预防医学, 2017, 44(16): 2972-2975.
- [11] 郭素珍, 陈玉, 许焕英. 八段锦运动处方治疗卵巢储备功能低下的临床研究[J]. 中医外治杂志, 2020, 29(02): 3-5.
- [12] 冯晓玲, 姚睿婷, 韩昕宇, 等. 早发性卵巢功能不全伴睡眠障碍中医证型分布规律探析[J]. 南京中医药大学学报, 2024, 40(01): 83-89.
- [13] 周妮, 麻妙艳, 乞艳华, 等. 年轻女性卵巢储备功能减退的现状及其影响因素分析[J]. 现代妇产科进展, 2024, 33(03): 172-176.
- [14] 明会, 房繁恭. 卵巢储备功能减退的发病高危因素及诊治方法应用进展[J]. 山东医药, 2023, 63(36): 98-102.
- [15] Inwald EC, Albring C, Baum E, et al. Perimenopause and postmenopause - diagnosis and interventions. guideline of the DGGG and OEGGG (S3-Level, AWMF registry number 015-062, September 2020)[J]. Geburtshilfe Frauenheilkd, 2021, 81(6): 612-636.
- [16] Christin-Maitre S, Givony M, Albarel F, et al. Position statement on the diagnosis and management of premature/primary ovarian insufficiency (except Turner Syndrome)[J]. Ann Endocrinol (Paris), 2021, 82(6): 555-571.
- [17] 金洵, 吕兴, 韦艳会, 等. 不同时间艾灸预处理对卵巢储备功能减退大鼠卵巢功能的影响[J]. 针刺研究, 2019, 44(11): 817-821.
- [18] 汪倩, 卢鸽, 李红晓, 等. 基于 Nrf2/HO-1 信号通路探讨艾灸对卵巢储备功能减退大鼠的炎性调控机制[J]. 北京中医药大学学报, 2021, 44(3): 280-288.
- [19] 杨艳, 吴嫣, 张艳涛, 等. 隔药饼灸治疗卵巢储备功能减退肾虚血瘀证的临床研究[J]. 针灸临床杂志, 2021, 37(12): 46-50.
- [20] 徐云姬, 夏宛廷, 张璇, 等. 中医药多途径介入低预后再次 IVF-ET 拮抗剂方案患者卵巢功能、中医证候及自孕的临床疗效评估[J]. 中国实验方剂学杂志, 2024, 30(09): 93-100.

- [21] 王蝉蝉.耳穴压丸辅助补肾理脾舒肝方治疗卵巢储备功能下降的随机对照研究[D].北京中医药大学,2023.
- [22] 叶金力, 邢天伶. 清心健脾汤联合耳穴压丸法治疗卵巢早衰的临床观察[J]. 中国中医药科技, 2018,25(01):69-70.
- [23] 杨欣, 康建设, 杨素玲, 等.热敏灸联合人工周期治疗脾肾阳虚型卵巢早衰的临床观察[J].上海针灸杂志, 2021,40(6):715-720.
- [24] 徐百兴, 孙小英, 骆丽娜, 等.健脾补肾铺灸法结合穴位埋线治疗脾肾阳虚型卵巢早衰临床研究[J].新中医, 2022,54(7):204-207.
- [25] 刘怡. 为 30 例肾虚型卵巢早衰患者使用补肾调经汤联合穴位按摩法进行治疗的效果[J]. 当代医药论丛, 2017, 15(18):188-189.
- [26] 张静,杨秀清,韩婧,等.熟茺固肾汤联合培元固本推拿对卵巢早衰的临床疗效观察[J].环球中医药,2024, 17(03): 525-528.
- [27] 吴丽,王志姝,管琦.热敏灸联合子午流注穴位贴敷对肾阴虚型卵巢早衰的应用效果[J].临床护理杂志,2023, 22(02): 21-24.
- [28] 王冰. 穴位敷贴对卵巢早衰的干预作用的研究[D]. 南京中医药大学, 2016.
- [29] 刘小月, 黄海涛, 卜晓玲, 等. 基于“治未病”思想分析卵巢储备功能下降的防治[J]. 世界中西医结合杂志, 2020,15(08):1431-1434.
- [30] Pyri F, Abedi P, Maraghi E, Jefreh MG. The effect of mindfulness on quality of life among women with premature ovarian insufficiency: a randomized clinical trial[J]. J Midlife Health,2021,12(3):250.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**