



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

女性的生殖衰老

生殖系统的衰老可能比你意识到的更快一些。一些女性在大学毕业、步入职场或寻找伴侣时，发现自己有年龄相关的不孕不育问题而难以受孕。其他女性则在出现更年期症状（如潮热）时感到惊讶，因为她们仍然觉得自己十分年轻和健康。了解你的生殖系统所经历的阶段有助于你理解自己身体上这些变化。

有哪些生殖阶段？

生殖期

女性的月经初潮大约发生在12岁左右。最初的月经周期可能并不规律，但是过了几年之后便会逐渐规律起来。有性生活的女性如果不想怀孕，则需要采取避孕措施。最佳生育时期从十八九岁开始，到三十岁之前结束；随后，生育力便开始下降。女性三十岁后，流产几率开始增加，怀孕几率开始下降。

绝经过渡期

女性通常在四十岁左右开始由生殖期向绝经期过渡。月经周期的长短将开始有变化，甚至可能开始失去月经。由于卵巢分泌的雌激素减少，女性可能会出现潮热的症状，也可能会有睡眠困难。怀孕案例十分罕见，但不是没有可能的。因此处于这一阶段的女性为了避免怀孕仍须采取避孕措施。最后一次月经（绝经期）的平均年龄是51岁。

绝经后期

女性绝经之后便不再可能怀孕，因此便无需再采取避孕措施。卵巢只产生极少量雌激素，导致阴道干燥和骨质疏松。潮热症状起初会加剧，然后便开始消退。激素治疗或其他治疗方法适合短期使用。如果在这一阶段出现阴道出血的现象，应咨询医生。

生殖衰老如何影响生育力？

到了四十岁，很多女性再也无法成功怀孕。到了四十五岁，只有极少数女性还能够成功受孕。这是因为在女性的一生中，她们卵巢中剩余卵子的数量和质量会逐渐下降，并且其下降速度会在35岁左右后加快。年龄是卵子质量的最佳指标。卵巢中卵子数量的下降被称为卵巢储备功能下降。在女性失去生育能力、停止规律的月经周期之前，她们便开始失去卵巢储备。有一些医学检查可以测定女性的卵巢储备。这些检查并不能说明女性有没有可能怀孕，但可以告诉我们年龄给卵巢造成的变化是否已经开始。对于卵巢储备较差的女性来说，她们的怀孕几率低于卵巢储备正常的同龄女性。

我有哪些选择？

如果女性想要延迟到四十岁前后才生育，她可以考虑保存生育能力的方法，例如将卵子取出后冷冻，或者让卵子在体外受精后再把胚胎冷冻。胚胎冷冻的成功案例已不胜枚举，但是用这一技术的女性需要有男性伴侣或者使用捐赠的精子。使用卵子冷冻来保存生育力的过程目前仍然处于试验阶段，但在未来很有机会成功。对于因为年龄因素而失去生育能力的女性来说，她们的唯一选择是使用年轻女性捐赠的卵子或胚胎。如果一位女性选择使用捐赠的卵子或胚胎，她成功怀孕的几率与捐赠卵子的女性怀孕的几率相同。

2012年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Revised 2012; Translated by Herneast Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneast Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 www.ReproductiveFacts.org