

素水平下降和促性腺激素水平升高，这种情况即使没有任何症状也是建议治疗的。

而从整个数据来看，卵巢早衰的出现确实也有年龄越来越轻的趋势。究其原因，包括生活方式不健康，例如作息不规律，或者有抽烟喝酒的习惯、不科学的控制体重等；还包括心理问题越来越多，焦虑对下丘脑垂体的影响……这些其实都会影响卵巢的功能。

“如果是在 40 岁到 45 岁之间，出现卵巢功能下降甚至衰竭，常常伴有月经不调，这个时候很多女性往往并不在意，更不愿检查或接受治疗，她们更担心的是肿瘤，很多人觉得反正不生孩子，来不来月经无所谓。”顾卓伟进

一步说明，“但从专业的角度来看，你可以不生孩子，可以不求规律的月经，但你不应该牺牲自己的健康和生活质量，其实卵巢在这个年纪‘提前退休’是会影响很多其他方面的健康，例如增加心血管疾病、骨质疏松的风险，记忆力下降、性欲下降……因此进行长期管理的获益还是非常明确的。简而言之，就是为了让你活得更久，活得更好！”

尽管顾卓伟提倡，女性在 40 至 45 岁之间，如果诊断为卵巢功能减退或衰竭，应该及早药物干预，但无奈的是，不仅整个社会并不重视这个年龄段的女性生殖健康管理，医生之间也没有达成共识，目前国际上还没有适用于 40 至 45 岁早绝经人群的诊

疗指南。

据了解，中国女性平均围绝经期（即从卵巢功能衰退到完全绝经的阶段）年龄范围为 45 至 55 岁。“如果 45 岁前衰竭，叫早绝经，这可以看做是一个疾病状态。但如果卵巢功能只是缓慢减退并未衰竭，其实是可以接受的，因为这只是说明处在正常衰老的轨道上，算是生理现象，注意关注它的变化就行。”顾卓伟补充道。

不老的灵魂

因此，换个角度来看，“初老”可能是一个能被接受的状态。

电视剧《我可能不会爱你》中“初老”的症状

1. 越近的事情越容易忘记，越久以前的事情反而越是记得。对于自己的“记忆力”越来越力不从心。
2. 一堆人喊你某某姐某某哥，而你很想叫他们 SHUT UP。小时候总想充当大辈儿，现在却一点不想当别人长辈。
3. 朋友离婚的速度，超越结婚的。你怀疑这世上没真爱了，其实是你老了。
4. 越来越不想改变，已经习惯的习惯。没力气折腾，只想过重复的日子，让生活只容得下“单曲循环”。
5. 觉得自己快要被一堆密码淹没。发誓自己所有的东西都设置一个密码，却总是忍不住考验自己的“记忆力”，每次设置了不同的密码。最后，导致自己必须要成为破密码的专家。
6. 总是把“重要的东西”放在“重要的地方”，然后把那个“重要的地方”彻底忘记。我们总是宝贝地收起它们，却怎么也想不起，到底把它们放在了哪里。
7. 开始关心商品成分，制造商以及赏味期限。对食物有了诸多忌讳，吃也就不再像当初一般，能带给你快乐了。
8. 懒得交新朋友的原因，是因为懒得重头交代自己的人生。有没有发现，越大越孤单。有些人甚至患上了“社恐”。
9. 终于认清“老天爷真的很忙”。终于发现原来一切都是自己的美好幻想，你的许愿老天爷也许根本就没听见，因为求他的人不止你一个。
10. 对诈骗集团开始产生周旋的战斗。遇到“诈骗集团”，却会想要研究他们的逻辑，跟他们“周旋”，让他们上套。
11. 以前可以唱 KTV 到天亮，现在只要熬一天，就会累一个星期。只想歇会。
12. 如果不喃喃自语，脑子就会打结。混乱的脑子，似乎只有经过声音的整理，才能正常运转。
13. 对完美起疑，对不完美深信不疑。“不完美”才是完美，“缺憾”才是人生的常态。