

女子20天老了“30岁” “断崖式衰老”可能是真的!

相关链接

抗衰老,抓好这2个关键期

第一个关键期:20至30岁

1. 运动不能少

适当动起来,让心肺功能不减退,血管畅通,肺脏能够吸入充分的氧,心脏有充分的力量把氧气通过血管送到全身,满足身体需要,这就是脏器不衰老的秘籍。

2. 别吃得太过

人体摄入的能量越多,产生的自由基就越多,人体老化的程度就越快,相反,少吃可以减少自由基的产生,从而延缓衰老。

3. 不要常熬夜

通宵熬夜会加速器官老化,可能20岁的时候看不出,30岁时不明显,到了40岁就会显现出来,这是影响深远的“内伤”。

4. 口味不能重

日常饮食中,尽量避免高盐、高油、高糖等重口味食物,这些都是加速衰老的重要原因。

5. 心态好一点

操心过多、负面情绪波动,会使大脑大量分泌有害神经递质,对神经系统乃至免疫系统产生不可逆的损害,在容颜上也会比实际年龄更衰老。

6. 不要吸烟

有研究显示,吸烟让卵巢功能衰退提前1年至2年。压力大、常熬夜、生活不规律,也会导致卵巢功能衰退。维护卵巢功能,要养成健康的生活方式,规律作息,尽量不熬夜,每天保证足够质量的睡眠,适量运动,每天快走40分钟,就能帮助维护好身体健康与卵巢功能,最直观的感觉就是脸色白里透红。

第二个关键期:40至50岁

1. 日常保持运动

一个人如果长期坚持规律运动,就可以有抵抗衰老的效果。

2. 四种营养一定要跟上

老年人容易缺乏哪些营养?以下这4种,建议要合理补充:

第1种:蛋白质

生活中有很多优质蛋白质食物,且适合老年人吃,比如鱼肉、虾肉、鸡胸肉、大豆、牛奶、鸡蛋等。

第2种:铁

老年人容易气血不足、阴虚,适当补血是有必要的。瘦牛肉、瘦猪肉等瘦肉以及鸭血等血制品食物,可以适当吃一些。

第3种:B族维生素

根据自己的身体状况选择缺乏的B类维生素,比如维生素B9,对于部分高血压人群来说,有助于降低疾病心血管病风险。平时可以经常吃点蔬果、菇类食物和豆制品。

第4种:钙

建议平时喝点牛奶,多吃绿叶蔬菜,少喝浓肉汤,适当晒太阳促进钙的吸收。如果食物中营养不能满足身体所需,可以在医生指导下科学合理地使用营养补充剂,不要自己乱补。

3. 保持好心态

2022年美国《衰老》杂志发布的一项研究显示:孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用,可使生理年龄变老近20个月,比抽烟的危害还大。为了身心健康,请保持乐观豁达的好心态吧。

据《新京报》《齐鲁晚报》《文汇报》



图片来自包图网

近日,山东一位42岁女子发视频称自己在20天内经历了“断崖式衰老”,“看上去像七十多岁的人”,引发网友关注。

视频中显示,该女子脸部皱纹明显,眼神憔悴,与20天前的自己形成鲜明对比。面对这样的变化,她表示,视频没有开任何特效和滤镜,只是想素颜拍下来看看自己的样子,这样连续浮肿了快20天了,寝食难安。自己一直在看病,一直也有保养。此视频一出,很多网友表示不敢相信,也有网友对“断崖式衰老”表达了感同身受,有人留言说:“我也发现了这个问题,有些姐姐就是一下子显得老态了,很恐怖。”“我也是,上半年朋友圈炫自拍,下半年不敢照镜子。”据最新消息,女子称已在医院做过全身检查,医生诊断其为卵巢早衰,且无法逆转。

女性“断崖式衰老”的主要原因是卵巢早衰

湖北省妇幼保健院妇科主任医师李艳丽表示,新闻中的女子遭遇“断崖式衰老”的主要原因是卵巢早衰,这是因为皮肤上有激素受体,与卵巢分泌出的雌激素结合后,能维持正常的皮肤功能,而卵巢功能衰退后,雌激素水平下降,受体接受不到信号,会呈现出衰老状态。李艳丽称,临床上不乏二三十岁就出现卵巢早衰的患者,但衰老速度这么快的例子并不多见,可能是焦虑情绪加速了卵巢功能的衰退,有点像电视剧里主角遇到打击后“一夜白头”,严重的焦虑抑郁,会让身体优先保证呼吸等最重要的功能,关闭生殖等相对次要的功能,进而影响卵巢健康。

专家:“断崖式衰老”男性或更早

北京中医药大学东直门医院男科主任、主任医师王彬日前接受媒体采访时介绍,男性会在两个时间节点容易出现“断崖式衰老”。

首先是25岁:青春活力锐减,疲态渐显。25岁的男性随着进入社会,生活方式发生了改变,工作、生活压力增加,运动减少,饮食不规律,熬夜等不健康的生活习惯,都会导致男性整体健康状况下降。

其次就是40岁:肾虚是衰老的重要因素。男性雄激素水平在40岁后明显下降,会导致多种心理和生理变化,如皮肤松弛、脂肪增加、精力体力下降、进取心减退等,这些变化会影响男性的自信和心理状态。《黄帝内经》记载男子40岁后“五八,肾气衰,发堕齿槁”,认为男性到了40岁就开始出现脱发等问题,而肾虚是导致衰老的重要因素。

卵巢早衰是什么?

卵巢早衰,是指女性在40岁之前出现性腺功能的减退。表现为继发性闭经、不孕,常伴有失眠、潮热、阴道干燥、精神焦虑、爱发脾气、皱纹增多、皮肤松弛、记忆力减退等症状,某种程度上相当于更年期提前。

我国女性平均绝经年龄是49.5岁,卵巢功能退化和结构衰老,是女性其他生殖器官发生改变的根本原因。从青春期、生育期、绝经期至绝经后期,卵巢形态有一系列的动态变化。进入

青春期后,卵巢逐渐发育成熟,在每个月经周期,卵巢中约有3—11个卵泡共同发育,但一般只有1个完全成熟并排出。

女性一生可排卵约400个,持续30年左右。直到绝经期,雌激素水平下降,卵巢萎缩变小,逐渐停止排卵。著名妇科肿瘤专家曹泽毅介绍,女性生殖系统受雌激素调节,而卵巢是分泌雌激素的主要器官,同时也是生殖系统中最早衰老的器官。由于卵巢功能衰老、萎缩,雌激素分泌下降,进而引发生殖系统甚至全身器官的衰老。

卵巢早衰不可逆,只有早发现,才能早控制。目前没有任何办法能让“衰老”的卵巢重新恢复年轻,我们只能早发现卵巢早衰的信号,并且通过积极治疗改善症状,并维持至绝经。

7大因素导致卵巢早衰

卵巢早衰是人体老化的自然现象,首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科主任阮祥燕介绍,当卵细胞受到破坏、不能正常生长发育时,就是卵巢衰老的开始。

许多卵巢早衰的原因尚不明确,已知的主要致病因素如下:

● 遗传因素

母亲绝经早,女儿有80%的可能提早绝经。有染色体异常等遗传性疾病者,卵泡可能发育不良,卵巢中卵泡储备量少,也会导致卵巢早衰。

● 医源性因素

放疗、化疗或手术等治疗手段可能破坏卵细胞正常发育,导致卵细胞过早凋亡,出现卵巢早衰。

● 病毒感染

得过腮腺炎的女性更容易出现卵巢早衰。腮腺与卵巢有一定的同源性,病毒感染腮腺时,可能也会侵入卵巢,破坏卵细胞活性。

● 自身免疫疾病

免疫系统出现异常,抗体“敌我不分”,将自身组织细胞当作病原体一同消灭,破坏卵巢、卵泡或相关腺体的结构和功能。

● 过度减肥

脂肪是合成雌激素的主要原料,体脂过低会导致雌激素合成不足,引起月经紊乱、闭经,非正常闭经会抑制卵巢的排卵功能,造成早衰。

● 压力过大

长期心理压力过大可能会导致下丘脑功能紊乱,不能正常分泌促性腺激素,致使雌激素水平下降,卵巢不能正常排卵,卵细胞开始批量凋亡。

● 吸烟

有明确的科学研究证据显示,抽烟会影响卵巢功能,使绝经提前。

卵巢衰老影响全身

首都医科大学附属北京妇产医院妇科内分泌科主任阮祥燕表示,卵巢是女性最重要的性腺,不仅能产生、排出卵子,还会分泌性激素,几乎可以调节每一个器官。若卵巢功能下降,除了生殖系统外,身体其他系统也会受影响。主要包括以下系统:

● 认知系统

雌激素水平下降,导致大脑灰质萎缩,造成记忆力下降,痴呆风险也会明显升高。

● 心血管系统

雌激素对血脂有调节作用,减少会引发高血压、冠心病、脑卒中、急性心肌梗死等心血管疾病。雌激素还能扩张血管,绝经女性常会因血管收缩、痉挛而头痛。

● 神经系统

雌激素可调节下丘脑的情绪中枢,缺乏雌激素会导致焦虑、抑郁、失眠、大脑灰质萎缩等精神或神经方面的问题。

● 免疫系统

若卵巢早衰,雌激素减少,免疫力下降,病原体有机可乘,原有的肿瘤细胞也可能迅速扩增。

● 骨骼系统

雌激素可促进骨形成、减少骨破坏。绝经后的女性由于无法充分利用钙元素,易发生骨质疏松或骨折。

● 泌尿系统

雌激素减少不利于胶原蛋白合成,导致皮肤、黏膜变薄萎缩,肌肉减少,可能出现尿频、尿急、压迫性尿失禁,以及尿道、阴道反复感染等问题。

● 消化系统

与泌尿系统类似,雌激素减少导致黏膜萎缩、腺体减少,进而导致唾液等消化液分泌减少,表现为消化不良,甚至出现浅表性胃炎、胃出血等。

警惕卵巢早衰,及时求助医生

卵巢不可能永葆青春,我们无法阻止卵巢衰老的期限,但是可以防止它过早衰老!40岁以后,出现这些情况要警惕卵巢早衰,可以求助医生提早干预。

1. 卵巢早衰会引起女性月经稀少,甚至还会导致闭经问题,少数患者会出现月经周期紊乱的现象,月经紊乱是女性卵巢早衰的重要线索,女性如果出现月经稀少的问题,建议到医院做详细检查,这种情况可能是卵巢早衰造成的。

2. 女性卵巢功能衰退,可引起不同程度的潮热多汗、焦虑抑郁、心烦易怒等更年期症状。女性如果出现这些异常变化,要警惕卵巢早衰问题。

3. 卵巢早衰会引起乳房萎缩下垂,并且会伴有骨质疏松的情况,并且加快容颜的衰老。

首都医科大学附属北京妇产医院妇科内分泌科主任阮祥燕提醒,女性一定要及时检查身体,发现信号,应该是早找妇科内分泌专家或生育力保护专家评估原因,一旦确诊卵巢早衰,需由医生来制定适合患者本人的个性化治疗方案,并需建立长期随访机制。医源性因素导致的卵巢功能早衰是可防可控的。

卵巢按摩,并没有啥用

卵巢的正常功能是由下丘脑、垂体和卵巢本身的神经体液系统相互作用、协调并维持的。所以那些采用外源性的按摩推拿,通过所谓的“精油渗透”的作用来保养卵巢是没用的,无论是在医学角度、解剖学角度均没有任何的科学依据支持。

值得注意的是,对于有卵巢囊肿的女性,如果采取胡乱按摩,可使局部腹压增加或局部体位改变,常造成卵巢囊肿蒂扭转的不良后果,后者会造成卵巢水肿、缺血,甚至坏死、梗死,通常需紧急手术。

人生3个衰老转折点

科学研究显示,人的衰老有三个“断崖点”,在34岁、60岁和78岁。

2019年,美国斯坦福大学神经学专家在《自然医学》(Nature medicine)杂志发表的研究显示,在人的整个生命历程中,血浆蛋白组成随年龄的增长发生变化,血浆蛋白的数量在34岁、60岁、78岁有三个明显的波峰。这些蛋白波峰与疾病出现和衰老基因表达相关,最终导致人体出现三波断崖式衰老。

34岁的突然衰老在“颜值”上体现得最明显:脸部肌肉开始塌陷,皮肤开始松弛,失去了年轻时的饱满、弹性和光泽。

60岁和78岁的崩塌式衰老在“健康”上体现得最明显:60岁和78岁的蛋白波峰主要是与疾病相关的蛋白波动,与阿尔茨海默病、心血管疾病等衰老疾病相关的蛋白明显增多。

公益广告

均衡营养 科学锻炼 健康生活

—— 株洲市卫健委 株洲日报