"断崖式衰老"离你有多远? 别怕,那只是个例

前段时间,"女子20 天'断崖式衰老',满脸皱 纹被诊断为卵巢早衰"的 新闻冲上热搜,着实让不 少女性感受到了"危机"。 卵巢功能和容貌有关吗? 为何会出现卵巢早衰?我 们都会经历所谓的"一夜 老10岁"吗?如何保持卵 巢年轻态……别急,听听 医生怎么说。

卵巢"消极怠工" 衰老写在脸上

卵巢担负着孕育新生命和保持 女性容颜不衰的重任,当卵巢体积变 小、失去排卵功能时,就不再分泌雌

卵巢分泌的性激素不仅影响女性 的生殖健康,也决定了女性的身体健 康、容颜和衰老程度。其中雌激素使女 性体态丰盈、皮肤光泽、精神饱满、容 光焕发,是女性保持青春的源泉。当卵 巢功能减退、激素分泌失调,女性衰老 症状也随之而来。

如何找到卵巢功能衰退的蛛丝马 迹?当出现月经紊乱、面色潮红、烘热 汗出、情绪波动、焦虑易怒、注意力不 能集中、心悸失眠、头晕耳鸣等症状 时,就要警惕了。

女性衰老有哪些表现呢?皮肤干 燥、瘙痒,面部皱纹色斑,毛发失去光 泽而枯干,以及失眠健忘、烦躁多疑、 日常生活常感倦怠无力、注意力不能 集中等。

这三个年龄"坎" 是衰老的三阶段

那么,广大女性关心的问题来了,



渐进性的,在每个周期会有"断崖式"的 变化,但这个断崖都是小"断崖",不会那

女性的衰老一般分三个年龄阶段,分 别为35岁、42岁和49岁。《黄帝内经》有 云:"女子五七,阳明脉衰,面始焦,发始 堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。 七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道 不通,故形坏而无子也。"因此,女子衰老 有五七、六七、七七三个渐进性的阶段。

雌激素受体分布于皮肤各层,当年 龄大于35岁以后,由于卵巢功能开始由 峰值逐渐减低,雌激素水平减少,角质层 代谢减慢,出现角质层堆积,形成暗沉, 胶原蛋白及弹力蛋白减少,皮肤失去支 撑和弹力,出现皱纹,脂肪细胞减少,则 出现塌陷。

如新闻中出现的这种情况,则考虑 跟各种心理压力、突发事件、营养不良、 长期生活方式不恰当等有关。

它是"罢工"预警 六年内变卵巢早衰

卵巢储备功能即卵巢内存留卵泡的 数量和质量,反映女性的生育力。卵巢储备 功能降低、早发性卵巢功能不全、卵巢早衰 代表了卵巢功能逐渐下降的三个不同阶 段。有数据显示,卵巢储备功能减退如若不 经治疗,1至6年即可发展为卵巢早衰。

近年来,人们发现卵巢储备功能减 退的发病率越来越高,且逐渐趋向于年

长期忧虑、压抑、精神压力大、劳累、 环境变化等,引起神经内分泌障碍。

盆腔炎

情志因素

卵巢功能。

尤其是急性盆腔感染,输卵管卵巢 炎破坏了卵巢组织,导致卵巢功能减退。

体内脂肪减少或营养不良,引起瘦

素下降,生殖轴功能受到抑制。 子宫内膜异位症

与卵泡发育、排卵、黄体功能、卵巢 储备、子宫内膜容受性相关。

做好这几点 让卵巢"年轻态"

合理营养和平衡膳食是延缓衰老的 主要措施,宜食富含钙和维生素、低盐低 脂及适量蛋白质的膳食。推荐健康饮食 如下:每日进食水果和蔬菜不少于 250g,主食以全谷物纤维为主,每周两次 鱼类食品。

适当运动

锻炼的最佳方式为每周快步走3 次,每次至少30分钟,保持体重正常,避 免肥胖。

妇女吸烟可引发早绝经、压力性尿 失禁,同时也是老年妇女认知功能减退 及骨质疏松症的重要危险因素。

注意补钙

卵巢衰退后雌激素水平降低,使 骨量丢失,服用钙剂及食用含钙丰富 的食品,如牛奶、蔬菜、水果等以预防 骨质疏松。

每年定期做身体全面检查,特别是 妇科检查、宫颈防癌检查、乳腺检查。

☑小贴士

这样喝 养心除烦又安神

- ●解忧茶:玫瑰花3g、菊花3g、枸杞 3g,代茶饮:
- ●栀子莲心茶:莲子心3g、栀子6g, 加适量冰糖,代茶饮;
- ●甘麦大枣茶:浮小麦15g、大枣3 枚、炙甘草6克,代茶饮。

据光明网

既然卵巢"罢工"是早晚的事,那我们 每个人都会经历"断崖式衰老"吗? 其实不然,登上新闻热搜的"女子20 天脸上长满皱纹"这种事很少见。因 为,卵巢功能衰退一般都是周期性、

●生活百科

卵巢储备功能降低是指卵巢内卵母

小小创可贴背后的"三大使用误区"

细胞的数量减少和(或)质量下降,伴抗

缪勒氏管激素水平降低、窦卵泡数减少、

FSH升高,表现为生育能力下降,可导致

月经紊乱、不孕症等,但不强调年龄、病

岁以前出现卵巢功能减退,主要表现为

月经异常、FSH水平升高、雌激素波动性

下降。发病率为1%至5%,有增加趋势。

经、FSH>40IU/L和雌激素水平降低,

并伴有不同程度的围绝经期症状,是早

卵巢衰老

多是这些原因闹的

前尚不完全明确,主要和以下几种因素

异常和基因突变。染色体数目或结构异

常见于10%至13%的患者,原发性闭经

巢组织缺损或局部炎症,放疗、化疗可诱

导卵母细胞凋亡或破坏颗粒细胞功能。

伤,其中自身免疫性甲状腺疾病与早发

性卵巢功能不全的关系较为密切。不良

环境、不良生活方式及嗜好也可能影响

患者高于继发性闭经患者。

免疫、环境及其他

医源性因素

卵巢储备功能减退的发病原因目

占病因的20%至25%,包括染色体

包括手术、放疗和化疗。手术引起卵

自身免疫失调可能造成卵巢功能损

发性卵巢功能不全的终末阶段。

相关。

早发性卵巢功能不全指女性在40

卵巢早衰指女性40岁以前出现闭

误区一:创可贴=金疮药

创可贴一般由接触创面的敷垫、 背贴和保护层三部分组成。保护层用 时揭去,背贴为橡皮膏胶黏剂,起固定 作用: 敷垫为弹性织物, 一般不含有药 物或者其他成分,是通过加压来起止

含药创可贴有两种:云南白药创可 贴,所含药物成分为国家保密,具有止 血、消炎、愈创的作用;苯扎氯铵贴,含有 的苯扎氯铵为阳离子表面活性剂类广谱 杀菌剂。其他均为不含药物创可贴。

创可贴主要用于切口整齐、清洁、 出血不多而又不需要缝合的小创口, 以及擦伤、切割伤等浅表性创面的护 理。选用带药物的创可贴,要注意自己 是否有相关药物过敏,根据自己的需 求来选择。

生活中,难免会遇到擦伤、划破皮肤 的意外,除了消毒伤口之外,还会选择创 可贴对伤口进行杀菌、止血等保护。小小 的创可贴能及时止血、加快愈合,一贴在 手让人拥有十足的安全感!

那么,小小的创可贴里面是否含有药 物?多久更换一次新的?真的是什么伤口都 能贴吗?来看看使用创可贴时常见的误区。



误区二: 创可贴, 随便贴贴就可以

创可贴使用前、使用时和使用后都 有需要注意的地方,并不是随便拿来贴 贴就可以了。

使用前:1.建议购买医用的,且有正 规批准文号的创可贴;2.选择外层是布 质的创可贴,塑料材质的透气性差,不利 于伤口愈合;3.检查伤口,如伤口内有泥

屑等污物,先清洗消毒再使用。

使用时:1.拆封后避免用手接触中间 的敷垫,以防感染;2.包扎不宜太紧,容易 造成伤口处血流不畅,减慢愈合;3.贴后 应避免沾水,防水创可贴并非绝对防水。

使用后:1.不能长期使用,至少一天 更换一个,若沾水、污染应及时更换;2. 使用部位出现烧灼感,要马上停用,症状 严重者需及时就医处理;3.避免用手挤 压伤口,以防伤口裂开。

误区三: 创可贴=万能贴

创可贴不是万能贴,什么情况都可 以贴。这六种情况不宜使用创可贴:1. 不利于分泌物排出;2.动物咬伤、昆虫 蜇伤的伤口,毒汁和病菌易在伤口内 蓄积或扩散;3.烧伤、烫伤的伤口皮肤 易破溃,加重感染;4.皮肤疖肿的伤口, 易使细菌生长繁殖,不利于脓液引流; 5. 较大、较脏、出血较多的伤口应及时 去医院处理;6.对胶布及敷垫上的药物

看来,作为家庭药箱中的"明星产 品",小小创可贴并非"万能贴",建议 使用过程中及时观察伤口情况,做到 不随便贴、不长久贴。正确使用,伤口 才能好得更快。 据中国妇女报

●教育视窗

2023年金华市中职基础课教学活动 评审结果揭晓

我市6名教师均获一等奖

近日,2023年金华市中职学校公共基础课教学活动评审 结果揭晓,我市推荐参评的6名教师均获一等奖。

本次教学活动评审由金华市教育教学研究中心主办。我 市以该评审为契机,组织开展了中职公共基础课优质课评选, 并择优推送金华市参评。

在市教育研修院6位学科教研员的悉心指导下,学校组 织教学团队对参赛教师的课堂教学进行精心打磨,精准研课。 最终,我市国贸学校选送的中职思政教师金巧萍,城镇职校选 送的中职语文教师胡敬霞、中职数学教师何康康、中职英语教 师吴童童、中职历史教师兰富文,机电技师学院选送的中职体 育教师杨丹丹6位教师均获得了一等奖的好成绩

优质课堂充分展示了我市中职青年教师良好的专业素 养,呈现了我市近年来在深化职业教育课程与教学改革、深入 推进品质课堂建设中取得的良好成果。后续,市教育研修院将 持续为教师搭建专业发展平台,推动我市中职教育高质量发 全媒体记者 柳青 通讯员 朱惠兰 展再上新台阶。

●营养识堂

冰糖葫芦和糖炒栗子 混着吃会得胃结石吗

酸酸甜甜的冰糖葫芦、香糯可口的糖炒栗子,如果一起混 着吃,可能得胃结石?前不久,一条"医生提醒山楂板栗不能混 着吃"的消息成为网络热搜,冰糖葫芦和糖炒栗子也因此"躺 枪"。那么,这两种应季的"解馋神器"真的不能同时在一个胃 里"碰头"吗?

专家表示,目前没有充分证据表明山楂和板栗混着吃会 直接导致健康人得胃结石,只要控制食用量,不要一次大量食 用就可以

胃结石是不能或不易消化的东西在胃内潴留形成的团 块状物质,这些物质既不能被消化也不能顺利通过幽门 部,从而较长时间停留在胃里,在胃酸作用下逐渐形成结 石。从目前胃结石患者的流行病学调查分析来看,易发生 在老年人群、糖尿病患者,以及既往有消化性溃疡等胃部

根据胃结石的成分组成,大致可分为植物性结石、毛发性 结石、药物性结石和混合性结石。其中,植物性胃结石最为常 见,主要由各种未消化的植物成分组成,包括鞣酸、纤维素、果 胶、胶质等,柿子石、山楂石是最常见的植物性结石。

"山楂板栗不能一起吃"的说法,是因为山楂中含有鞣 酸、板栗中含有膳食纤维和淀粉,会导致胃结石。其实,这种 情况更容易出现在胃功能较差的人身上,比如患有胃溃疡、 胃炎等消化道疾病的人易发生胃反酸,如果刚好吃多了这 些食物,大量鞣酸、胶质、膳食纤维等物质会与胃酸发生化 学反应,生成不溶于水的沉淀物,慢慢形成团状凝块,就成 了胃结石。正常人这样吃并不会有什么问题,而且并非所有 山楂都含有很多鞣酸,因为如果鞣酸含量高,味道会特别 涩,正规售卖的山楂都经过了脱涩处理,鞣酸含量很低。

当然,食用任何美食都要适量,健康人如果短时间内吃 太多某种食物也会增加胃肠道的消化负担,长此以往导致胃 肠道功能受损,就会增加患胃肠道疾病的风险。

据中国消费者报(本版配图来自网络)



乌传媒第六届虫草山参滋补节 西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 野山参由国家参茸产 品质量检验检测中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸 燕窝孢子粉,产地直供,特价折上折,送专用炖锅。 买铁皮枫斗送打粉机,还有更多礼品。

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东东路33号、博览中心对面) 🕿 咨询电话: 13505898326

冬令进补, 过节送礼, 健康全家!