



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,都会导致人的整体健康状况下降——

# 你听说过“断崖式衰老”吗?

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”,引发网友关注。视频显示,该女子的脸部皱纹明显、眼神憔悴,与20天前的自己形成鲜明对比。人有可能“一瞬间变老”吗?卵巢早衰的危害有哪些?如何避免“断崖式衰老”?日前,记者采访了市妇幼保健院妇科主任、主任医师、硕士生导师张春花。 ■融媒体记者 徐薇 通讯员 刘威

## ●现象:42岁女子20天容貌突变引网友热议

这位42岁的山东临沂女子在视频中表示:最近都不敢照镜子,难以接受现状。记者注意到,视频中该女子在没有开任何特效和滤镜的前提下,与20天前的照片相比,脸部皱纹明显、眼神憔悴。该视频在网络上播出后,很多网友不敢相信,纷纷

留言:“出门忘记化妆了?”“拍视频忘记美颜了?”“20天能老成这样吗?”……也有网友对“断崖式衰老”表达了感同身受:“不是容颜易老,是心理上的变化”“我也发现,我姑妈就是一下子显得老态了”“头发变白,皮肤长斑,我也开始‘断崖式衰老’

了!”……

据悉,该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。张春花在接受记者采访时表示:“人确实有可能会‘一瞬间变老’的,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出现‘一夜白头’现象。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。”

## ●医生:人的衰老有三个“转折点”

张春花介绍,人的衰老有三个“转折点”:分别是34岁、60岁和78岁。她解释:“34岁是身体衰老的首个转折点,此阶段家庭负担重,背负较大的压力,人际关系相对复杂,从而影响身心健康;60岁处于更年期末期,有些人由于退休后生活状态发生

变化,加快衰老速度;78岁时身体的各项生理机能,包括身体、心理、认知功能等方面的衰老速度进一步加快。”其中,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;而60岁和78岁的崩

塌式衰老在“健康”上体现得最明显。

张春花认为,男性容易在25岁和40岁两个时间节点出现“断崖式衰老”。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。其次是40岁,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。

## ●提醒:多种因素可致卵巢早衰,早期干预治疗可逆转

“一般来说,卵巢衰老是一个缓慢的过程,且与遗传因素、免疫因素、感染因素、医源性因素及环境等因素有关。”张春花介绍,卵巢早衰的特点是原发或继发闭经,伴随血液中促性腺激素水平升高和雌激素水平降低。“卵巢深藏盆腔,虽然只有一个

枣那么大,但却肩负着排卵和分泌激素的重大责任。正常生理绝经期应该在49岁左右,如果由于各种因素造成绝经期提前,甚至提前到40岁以前,则意味着卵巢早衰。”

“卵巢早衰的患者可能会出现潮热、阴道干燥、精神

焦虑、爱发脾气、失眠多梦、皮肤松弛等多种症状,某种程度上相当于更年期提前。”张春花提醒,卵巢功能衰退是一个渐进过程,如果在早期给予干预和积极治疗,消除诱发因素,早衰的卵巢是可以修复的,因此尽量做到早发现、早治疗。张春花建

议,市民一旦出现以上情况,最好在专科医生指导下进行诊断治疗。“诊断分三个方面:性激素检查、抗AMH检查及超声检查。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。”张春花说。

## ●建议:如何让卵巢衰老慢一些

“衰老,是每个人都无法避免的问题,但变老的速度却不同,有人‘停滞不前’,还有人仿佛按下了加速键。”张春花解释,预防卵巢早衰,要养成良好的生活习惯,尽量少熬夜,保证睡眠充足;避免

长期久坐不运动,每天坚持运动;拒绝过度节食减肥,全面平衡膳食才有益于保养卵巢;调节情绪,平衡心态,劳逸结合;注意采取避孕措施,避免多次流产和清宫对卵巢的伤害。

“对于已发生卵巢早衰者,可通过补充雌激素进行治疗。雌激素的使用需要模拟月经周期,比如吃28天的雌激素,再加上14天的孕激素等,具体情况需要遵医嘱。”张春花提醒,“目前市场

上很多所谓的‘卵巢按摩’‘经期保健’等都有夸大宣传的成分。即便是手法按摩,也只是起到促进局部血液循环的作用,想要达到延缓衰老、保护卵巢的作用,效果微乎其微。”

## 遥遥万里路 浓浓家国情

本报讯 日前,由纪录片《伟人之根——周恩来的家庭家教家风故事》出品方与哈尔滨广播电视台联合组织的《伟人故事我来讲》活动在哈尔滨市红岩小学举办。活动现场,通过中英文讲解、舞台剧表演等多种形式分享、传播伟人的故事,激励同学们从小传承红色基因,树立为中华之崛起而读书的宏伟志向。这是我市开展的“为中华之崛起而读书”励志万里行活动的又一创新之举,为整个活动

画上了圆满句号。

这支由淮安市关工委会同纪录片出品方组织的“为中华之崛起而读书”励志万里行宣讲团,从今年3月15日开始,自周恩来总理家乡淮安出发,历时9个多月,先后走进辽宁、黑龙江、天津、新疆等13个省、市、自治区和澳门特别行政区,行程43000余公里,宣讲120余场次,受教育人数达10余万人次。

■融媒体记者 陈帅 通讯员 过向宏

## 倡导见义勇为 弘扬社会正气

连日来,涟水县见义勇为基金会组织各见义勇为工作站深入辖区,积极开展见义勇为宣传工作。期间,向群众发放宣传册、宣传手册,讲解奖励和保护见义勇为相关政策,普及如何界定见义勇为等知识,并向大家讲述身边的见义勇为事迹,为他们树立榜样,强化见

义勇为意识,引导更多群众加入见义勇为行列,进一步弘扬见义勇为的传统美德,营造“倡导见义勇为、弘扬社会正气”的良好氛围,使广大群众了解见义勇为、关心见义勇为、支持见义勇为。此次活动共发放宣传材料500余份,受到群众的一致好评。(朱惠莉)

## 关爱空巢老人 送医送药暖心田

为进一步解决空巢老人等特殊群体医疗服务问题,提高空巢老人等特殊群体生活质量,近日,清江浦区黄码社区卫生服务中心开展“关爱空巢老人,送医送药暖心田”家庭医生在行动活动。

该中心六支家庭医生团队走村入户为空巢老人开展家庭医生签约履约工作。针对冬季呼吸道传染病高发的特点,医护人员提醒老年人戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集,平衡膳食、足量饮水、作息规律、保障睡眠,养成良好的卫生习惯,尽量不到人多拥挤、空

气污浊的场所,咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻,尽快接种流感疫苗等。活动中,该中心免费为115个空巢老人发放健康包,帮助解决空巢老人行动不便、看病就医困难的问题;安排团队医生开展义诊活动;走进养老院为每位老人量血压、心肺听诊,帮助他们解决病痛。

家庭医生团队将根据季节变化,实时做好空巢老人签约履约服务,切实解决空巢老人等特殊群体看病难等问题,让空巢老人老有所养、老有所依、老有所盼、老有所乐。(武杰)

## 2023年淮安体彩 销售稳中向好

今年,淮安体彩中心不断优化销售策略,加强品牌宣传,积极拓展销售渠道,各项销售指标均实现大幅增长,超额完成全年目标任务。淮安体彩中心在顺利完成全年工作目标的前提下,将继续在责任彩票建设、安全生产、游戏均衡发展

方面均衡发力、夯实基础、探索趋势,在“稳中求进”的总基调下,实现体彩销售各项工作走在全省前列,为淮安体育事业高质量发展贡献体彩力量。(方成红)



淮海体彩乐园



昨日,淮安经开区南马厂街道在爱心驿站开展“以情暖‘心’用爱关‘新’”活动,向外卖员、环卫工人等户外工作人员赠送加绒护膝、防水手套、暖宝宝等保暖用品,同时在驿站备足姜茶,供他们随时饮用,用实际行动为他们送去冬日关爱。

■融媒体记者 赵启瑞 通讯员 常璐