

女性比男性老得更快？ 莫慌！跟着医生学习预防衰老

□本报记者 陈坤 设计 李钊铭

□指导专家：福建协和医院妇产科主任医师郑志群、福建省皮肤病院副主任医师赵雁

女性步入中年以后，最明显的就是皮肤的变化，渐渐的，脸上色斑和皱纹变得越来越多，胸部开始下垂。实际上，女性衰老不仅仅在脸上有变化，身体的下半身也会出现明显信号。既然青春留不住，有没有哪些手段可以延缓衰老呢？本期【九点医刻】教你如何预防衰老。

女性比男性更早出现衰老征象

男女间在解剖学、生理学等存在着很大的差异。

随着年龄增加，女性雌激素水平下降，胶原蛋白流失的速度高于男性，皮肤细胞表型发生改变，出现皮肤衰老的征象。女性更年期大多出现在45岁~50岁之间，少数女性40岁进入更年期。

男性雄激素水平每年下降约10%~20%，男性更年期过渡比较平稳，衰老过程相对缓慢。男性更年期则多发生在55岁~60岁。

女人衰老的8个表现

1、月经出现问题

月经量减少，由原来的6到7天，最后可能三四天就没了，说明卵巢功能衰退，进入衰老阶段。

2、皮肤暗黄，长皱纹

当皮肤代谢减慢，身体各个器官、系统功能也会开始下滑。例如肝脏功能下降，导致体内毒素不能及时排出体外，造成皮肤暗黄、色斑增多、长皱纹等情况。

3、夜尿增多

被尿憋醒，一晚上好多次厕所，说明开始衰老了，老年人由于肾小管的变性和萎缩或扩张，导致浓缩尿液的功能减退，大量的水分由小便中排出体外，便出现夜尿过多。

4、变胖

生育后的女性，腹部皮肤相对松弛，自身消化、代谢能力都逐步减退，加上运动量减少，脂肪就会不断在腹部堆积。当腹部变胖速度增加时，也是衰老的表现之一。

5、胸、臀部下垂

身体皮肤变得松软，而胸部和臀部作为脂肪较多的部位，下垂的迹象更加明显。

6、眉毛变稀

眉毛毛囊再生能力会变差，眉毛掉一根就少一根，慢慢就变得很稀了。

7、背部变厚

背部逐渐变厚，背面有两个大包，称为富贵包，一般女性到了中年之后颈部就会开始堆积脂肪。

8、情绪低落、缺乏激情

人一旦变老，思维也会随之僵化，大脑反应迟钝，对新鲜事物也提不起兴趣。

如何延缓衰老？

通过药物补充雌激素，治疗卵巢早衰。但激素替代治疗有潜在风险因素，如增加子宫肌瘤、子宫内膜癌的发生率，应在专科医生指导下接受治疗。

此外，针对皮肤出现的问题，可以采用光电技术，或口服一型三型胶原蛋白等，这也都应在专家指导下进行。

改善生活方式延缓衰老

1、合理的清洁、防晒、保湿和良好的生活习惯对皮肤益处多多；

2、忌食辛辣刺激的食物，保证充足的睡眠时间；

3、适当补充维生素E及维生素C，可降低卵巢癌的几率；

4、可多食豆制品，提高雌激素；

5、合理膳食，戒烟限酒，保证充足的睡眠，坚持适量有氧运动；

6、保持乐观开朗的心情。

30岁后，注意检查卵巢储备功能

女性年龄的增长，雌激素和孕激素水平会降低，还可能导致卵巢早衰。

卵巢早衰会增加骨质疏松和患心脑血管疾病的风险。使女性出现全身潮热、出汗、情绪不稳定等更年期综合征症状，严重可发展成抑郁症。

40岁前，一旦发现月经量、天数变少，或闭经（不来月经超过6个月或三月经周期），应及时检查卵巢储备功能。

建议30岁后，在每年的体检清单中加入性激素六项及抗缪勒管激素（AMH）检查。这两项检查是女性卵巢功能的晴雨表。