



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

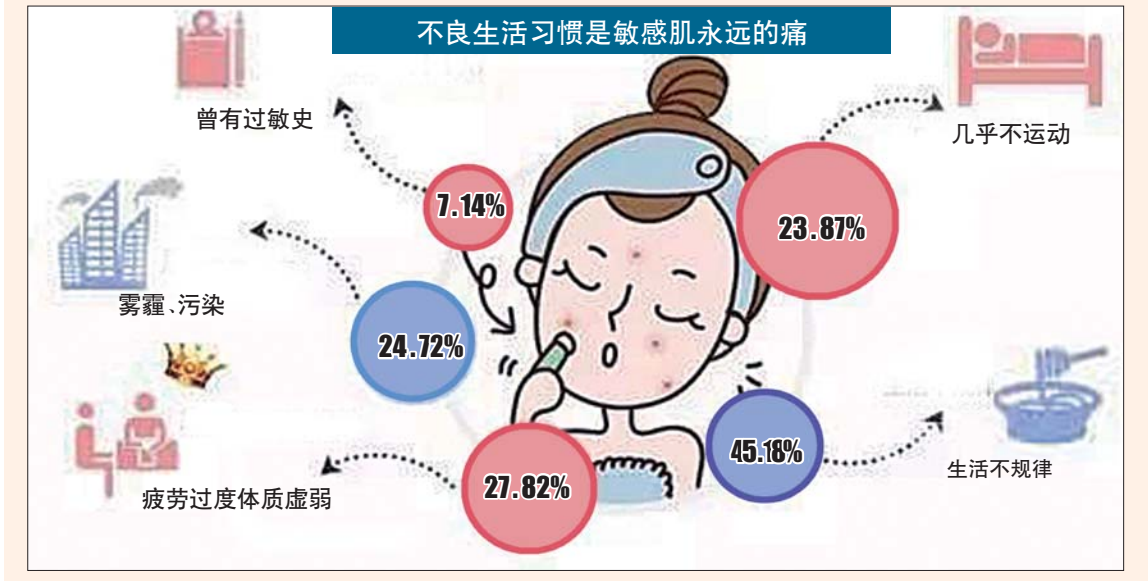
齐鲁晚报

2021年1月24日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 美编：陈华
□ 策划：陈玮

□ 组版：颜莉
□ 编辑：于梅君



“面子问题”大意不得 皮肤闹毛病要规范诊治，警惕号称“根治”的特效药

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

长雀斑主要是遗传 日晒会加重

“理想健康的皮肤看起来润泽细腻无斑点。”山东大学第二医院皮肤科主任张春敏介绍，具体来说，一般具有以下几个特点：湿润有光泽、质地细腻、毛孔细小、圆润有弹性、肤色均匀，给人以美感。

但受多种因素影响，很多人的皮肤会出现各种问题，例如可能出现很多色素斑及增生物，包括日光性黑子（老年性黑子）、脂溢性角化病、日光性角化、扁平疣、雀斑、黄褐斑、基底细胞癌、恶性雀斑样痣等。

其中，雀斑是非常常见的色素性疾病，分布在面部，尤其是鼻与两颊部位最为常见，表现为米粒大小淡褐色、深褐色斑点，数量不等。夏季以及日晒后会加重，冬天减轻。

“是否长雀斑主要是遗传因素，3-5岁就会长，一般持续终生。”张春敏说，雀斑不会影响身体健康，如果想祛除，可以通过强脉冲光（光子嫩肤IPL）治疗。治疗后要规范使用医用修复剂，严格防晒等皮肤护理。

年轻人也会长“老年斑” 别和其他皮肤病混淆

老年斑也是常见的皮肤问题，老年斑属于脂溢性角化病，又称为老年疣。“老年斑是角质形成细胞成熟迟缓所导致的一种良性表皮内肿瘤，多发生于50岁以上的中老年人，但是年轻人也会长。”张春敏介绍，老年斑形成的确切病因尚不明确，多发者一般具有一定遗传倾向，也有证据证明紫外线积累及HPV感染与老年斑有关。

老年斑一般没有症状，个别人可能出现轻度瘙痒。刚开始最常见于头面、躯干及上肢，不过，体表任何部位都可能长老年斑。通常表现为深色、分界清楚、大小不等的斑、扁平丘疹或斑块，表面比较粗糙。

“老年斑容易和扁平疣、色素痣、基底细胞癌、恶性雀斑样痣混淆，治疗前一定要明确诊断。”张春敏提醒，明确诊断往往需要综合临

壹点问医

皮肤是人体最外在的器官，面部皮肤美更是人体美的重要标志。不过，长在脸上的斑斑点点，虽然大多数不影响健康，一般也不会发生恶变，但很难通过化妆遮住，非常影响外在美。专家提醒，当面部皮肤出现问题时，一定要到正规医院皮肤科就诊，不要乱用护肤品或者偏方。

床表现，皮肤镜检查甚至组织病理学检查。确诊后，根据不同情况，老年斑可在医生指导下采用冷冻、普通激光、脉冲CO₂激光、点阵激光、光动力治疗、强脉冲光等方法治疗。

扁平疣可发于任何年龄 可试试光动力治疗

“扁平疣是非常常见的病毒感染性皮肤病，由人乳头状瘤病毒（HPV）感染引起，可通过直接接触患处或接触被污染的用品等方式感染。”张春敏说，扁平疣可发生于任何年龄，患者以16-30岁为主。

扁平疣往往表现为数目较多的扁平小丘疹，可以是肤色、褐色、灰色等，常发生于面部及手背，也可见于颈部、腕部或前臂。“扁平疣一般没有明显自觉症状，偶尔会有轻微痒感，病程慢性，往往可持续多年。”张春敏介绍。

扁平疣治疗需根据病情采用不同办法，皮损数量较少且分散的，可以采用脉冲CO₂激光清除，面部较多且融合成片的，可以考虑光动力治疗，广泛分布在颈部、躯干、上肢的患者，可以口服异维A酸治疗，或同时联合脉冲CO₂激光或温热治疗。

“光动力治疗可以说为众多扁平疣患者带来了福音，儿童多发皮损者、哺乳期妇女、泛发性患者、有其他方法禁忌者，要同时达到美容效果者都可以使用。”张春敏说。

脸上长黄褐斑 是衰老的标志吗

事实上，黄褐斑不一定是年龄的代名词。黄褐斑是一种常见的色素沉着性疾病，常表现为淡褐色到深褐色或者灰褐色的斑片，多出现于额部侧面、面颊、鼻及上唇。

年纪轻轻就长斑，罪魁祸首，要数表皮中的黑色素细胞。这种细胞的功能是产生色素颗粒，保护表皮细胞不被紫外线所伤害。如果表皮黑色素细胞的活跃或者增生，使得表皮里的黑色素小体增多，就可能导致长斑。目前发现，紫外线、怀孕、激素水平等因素，都可能为斑的生长提供有利条件。

但是，黄褐斑是可以拯救的，常见的治疗手段包括药物治疗、激光医美等。如果实在被黄褐斑困扰，也不要乱擦护肤品，可以咨询专业医生进行评估和治疗。

皮肤问题要规范治疗 警惕“一扫光”等特效药

“面部色斑及增生物大部分是良性疾病，只有少部分是恶性肿瘤。”张春敏表示，这些色素斑和增生物中，有相当部分与光老化有关，很影响“面子”。

张春敏提醒，在治疗过程中，需要仔细鉴别，并由专业医师指导，切忌随意处理。需要特别注意以下几个方面：出现瘙痒、疼痛、出水，不要随意抠；从小就长出来的色素斑及增生物，近期增长较快或者颜色不均匀时，要及时就诊。

如果认为影响美观，一定要到正规医院就诊，规范治疗。要避免化学腐蚀，避免未明确诊断的前提下随意激光治疗。警惕号称“一扫光”“根治”“纯中药”“特效祛斑膏”“祖传祛斑膏”以及无药名的特效药。

张春敏表示，每个人自然老化的速度基本由遗传决定，所有部位都会发生，任何人也无法改变。光老化主要是紫外线照射、辐射等环境中的多种因素长期反复作用所致，主要发生于曝光部位。

烟尘、废气、工业排放物和汽车尾气等也会加速皮肤衰老，要尽量远离这样的环境。“保持良好的心态，适当运动，保证充足睡眠，平衡饮食，进行适当的面部护理，做好防晒，对减缓皮肤老化非常重要。”张春敏表示，如果需要，可以到医院针对光老化所致的皮肤问题进行相应治疗。

◎癌Ai不孤单

每个季节都有它独到的美，79岁的苏景亮用一张张照片定格住他眼中的世界。湖边、山间，看着扛着相机乐此不疲的他，谁能想到，这曾是一名脸色蜡黄、体重只有50公斤的肺癌患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
秦聪聪

发烧查出肿瘤

苏景亮偶尔会想到2007年2月那凛冽的寒风。他记得很清楚，那天是周五，春节的脚步越来越近。因为发烧，苏景亮到医院做了个检查。结果胸片显示右下肺有阴影，从CT做到加强CT，影像学高度怀疑是恶性肿瘤。

虽然不是最终结论，但这个报告击碎了苏景亮的自信与坚强。他觉得，天要塌了。

第二天，孩子们开始给他做动员。建议尽快去医院做手术，或许还能在春节前出院回家。

然而，在当时的苏景亮眼中，癌症就是不治之症。他对孩子们说，“治得了我的病，却救不了我的命。”只是因为不想让孩子们失望，两天后他住进了医院。很快，便迎来了手术。病理诊断他患的是结节性中分化鳞状细胞癌。好在分期较早，ⅡA期。

手术很顺利，但那年春节，苏景亮还是在医院过的。伤口迟迟不愈合，冬去春来，他在医院住了71天。

出院回家后不久，苏景亮迎来了化疗。治疗带来的皮疹、脱发、呕吐等不良反应，让刚刚缓过一口气的苏景亮接近崩溃。

好心情是制胜法宝

“那时候觉得自己简直没人样了，整个人都垮了下去。”苏景亮说，当时他的体重只剩50公斤，后来他开始服用中药，逐渐恢复了力气。身体舒服以后，他开始尝试练气功。

通过有氧运动，他锻炼了身体，心态也渐渐开朗。有了一起练气功的朋友，他还能把闷在心里的那些不愉快倾诉出来。

后来，苏景亮找到了自己的爱好——摄影。除了抗癌俱乐部，他还加入了多个摄影俱乐部。电脑里留下的一张张影像，成为这些年来苏景亮最宝贵的财富。

看着如今健康开朗的苏景亮，亲朋相聚时偶尔也会问一句，“当初你是不是误诊了？”

病理诊断没有错，但“既来之，则安之”，虽然癌细胞找上了自己，但这些年来没有复发、没有转移，不知不觉，已走过了13个春夏秋冬。回想当初，苏景亮也有自己的心得：“首先要配合医生积极治疗，保持运动，注意饮食，最重要的是精神上要放松。”

毕竟，未来还有好多好日子在前头呢。



更多肿瘤资讯请扫码关注
微信公众号“癌Ai不孤单”

支个招

冬天常见皮肤病防护

瘙痒:不要出现瘙痒就想抓挠，平时接触水或清洁剂时要戴手套，不用热水烫洗，洗澡时水温不超过37摄氏度，屋内空气要尽量湿润；沐浴时不宜用肥皂等脱脂作用强烈的洗涤剂，避免搓擦；避免辛辣刺激性食物，必要时可用药物止痒，尽量减少情绪激动。

手足皲裂:应注意防寒保暖，衣服鞋袜要宽松干燥。可涂抹皮肤防裂剂或防裂膏，过敏性体质的人还要补充维生素，减少酸碱化学品对皮肤的接触。冬季一定注意大量外用保湿剂，修护皮肤屏障功能。

银屑病:天气寒冷时容易发作，一定要到医院由医生明确诊断，精心治理。对轻中度乃至重度银屑病患者来说，外用药物都是治疗的基

础。银屑病患者冬季一定要注意保暖，不要感冒，千万不能饮酒，也不要吃辛辣刺激食物。

荨麻疹:发病主要原因是寒冷刺激，使机体产生一种叫激肽和缓激肽的物质，使毛细血管扩张，血管壁通透性增加，因而产生风团。季节变换时一定要注意防风、防寒，做好保暖。

红血丝:寒冷气候容易让脸部血液循环受阻，引起毛细血管扩张爆裂，导致红血丝。角质薄和角质受损是肌肤敏感的主要原因，应该努力保养维护角质不受伤害，所以根本就不去角质，尤其是寒冷的冬天，清洁都不能过度。冬天，红血丝肌肤更容易缺水干燥。日常保养要加强保湿，除了使用保湿成分的化妆品，还要定期做保湿面膜。