

中年女性 如何不再为黄褐斑烦恼

36岁的杨女士近半年来面颊部出现了黄褐色的斑块,爱美的她为此很是郁闷。杨女士跑到美容院做皮肤保养,但效果不明显,最近颜色仍然在加深,遂到医院皮肤科就诊,结果被诊断为黄褐斑。通过了解,医生考虑杨女士长黄褐斑与工作压力和家庭矛盾有关,予以中药疏肝解郁、活血消斑调养,情况逐渐好转。



在皮肤科门诊,像杨女士这样患有黄褐斑的中青年女性不在少数。俗话说,爱美之心人皆有之,那怎么会患上黄褐斑,又如何防范呢?

什么是黄褐斑?

黄褐斑是一种常见于面部的、对称性的黄褐色色素沉着性皮肤病,以面颊部出现大小不定、形状不规则、边界清楚的淡褐色或黄褐色斑为临床特征,皮疹不会累及眼睑。黄褐斑多发于中青年女性。发生于妊娠期的,称为妊娠斑,因肝病而发生的,称为肝斑。

为什么会黄褐斑?

目前认为,黄褐斑的发生与各种原因引起的内分泌障碍,导致局部皮肤黑色素增加有关。主要有以下原因:

1. 生理性反应: 常见于孕妇,多开始于妊娠3~5个月,分娩后逐渐消退,再次妊娠还可以再次发生,称为妊娠性黄褐斑。可能因雌激素刺激黑色素细胞分泌黑色素,而孕激素能促进黑色素体转运和扩散。
2. 慢性疾病: 与内分泌有关的女性生殖系统疾病,如月经不调、痛经、子宫附件炎、不孕症等,以及甲状腺疾病、慢性肝功

能不全、慢性肾上腺皮质功能不全、慢性酒精中毒、结核病、肿瘤等疾病较易发生黄褐斑。

3. 药物食物因素: 如长期口服避孕药的女性,有9%~20%易出现黄褐斑,且皮损很难消退,停药后皮损可持续很多年。此外,服用治高血压、糖尿病的药物,以及多食感光性较强的食物(如芹菜、香菜、胡萝卜等)也容易引起黄褐斑。

4. 其他因素: 日光、热刺激、化妆品、外用药,以及营养缺乏(维生素A、维生素C、维生素E、烟酸及氨基酸)等也可成为促进黄褐斑发生的因素。另外,精神状态与黄褐斑的发生有密切关系。过度疲劳、缺乏睡眠、压力过大,以及抑郁、精神创伤等,都可以引起色素加深。而遗传因素与黄褐斑的发生也有一定的关系,遗传因素主要体现在男性黄褐斑患者。

黄褐斑怎么治疗?

应尽可能寻找和避免各种可能的诱发因素,积极治疗原发性疾病,并采取综合性治疗措施,才能获得较好的效果。

西医对本病的治疗效果缺乏有效手段。一般治疗为口服维生素C,每次2~3片,每天3次。因维生素C能将多巴醌还原为多

巴,或抑制多巴氧化为多巴醌从而抑制黑素形成,故可较大剂量用药。同时还可口服维生素E、氨甲环酸等。局部治疗可外涂2%~3%氢醌霜以减少黑素形成,对黄褐斑和炎症后色素沉着均有一定效果。

中医治疗在黄褐斑的治疗中发挥了积极作用,主要以滋补肝肾、调和气血、疏肝解郁和活血化瘀辨证治疗,中成药可选择逍遥丸、杞菊地黄丸、桂附地黄丸、龙胆泻肝丸、参苓白术丸等。建议在中医专家指导下选择服用。同时,可用白僵蚕、白茯苓、白及、白芷等研末,以蛋清或蜂蜜调敷色斑处。另外,配穴针灸和耳穴压豆配合中药内服外敷效果更佳。

激光治疗对黄褐斑也有一定效果,如强脉冲光、点阵激光等,可以淡化色素。

如何预防黄褐斑?

预防黄褐斑,首先应避免过多日晒。其次,育龄女性尽量不用口服避孕药。面部忌用化妆品。在生活中应注意劳逸结合,加强锻炼,保证睡眠充足,减少慢性疾病的发生率。此外,应减轻精神负担,保持心情舒畅、精神愉快。

湖南省中医药研究院附属医院皮肤科主任 副主任医师 何大伟

五类药物 可能会让你长斑

有些药物吃了之后要尽量避免日晒,包括透过玻璃的紫外线,也要用防晒霜隔离,否则会使你长斑、变黑,这样的药物有几类。

1. 抗真菌药物

灰黄霉素、伏立康唑。

2. 维甲酸类

异维A、维A酸等。这类药最好选择晚间或睡前服用,整个治疗期间应尽量避免日晒。

3. 氟喹诺酮类

它们的光毒性强弱的排序是: 司帕沙星>洛美沙星>氟罗沙星>环丙沙星>依诺沙星>诺氟沙星>氧氟沙星>左氧氟沙星。

4. 噻嗪类利尿剂

一些降压药有利尿剂存在,如氢氯噻嗪的复方制剂,也有一些中成药制剂中含有,如珍菊降压片、复方罗布麻片、北京降压0号等。

5. 植物及中药成分

大剂量摄入了一些中药后也可能诱发光毒性,但比较罕见,其中值得注意的是,含有补骨脂素和异补骨脂素的中药,比如补骨脂、前胡、独活、白芷等。

廖建新

激光祛斑并非人人皆宜

不少人希望借助激光祛斑,殊不知在斑点形成的早期,激光可以帮得上忙,但并非人人皆宜。

我们先来了解脸上的斑点是怎么产生的,主要有以下五大原因:

遗传因素 有些斑属先天遗传性疾病,比如雀斑多在五六岁时出现,随年龄增长逐渐增多,深浅与日晒有关。

激素水平 青春期由于皮脂腺分泌旺盛,容易形成炎症后色素沉着,也就是人们俗称的“痘印”。此外,妊娠期、更年期长出的黄褐斑,也跟体内激素水平的变化有关。

生活状态 长期睡眠不足、精神压力大、过度疲劳、肾上腺皮脂功能下降,可致皮肤代谢变差,引起色素沉着、脸部长斑。

免疫力下降 病毒感染可引发各种皮肤疣。

衰老 随着年龄的增长,皮肤老化,老年人可长出老年斑、老年疣,有些人比较明显,与家族遗传有关。

女性常见的是雀斑、黄褐斑、老年斑、色素痣这四种斑,早期通过激光治疗确实能起效,但也并非人人皆宜。比如,患有严重心血管病或传染病及免疫系统受损者,或正在使用光敏感性药物或抗凝药物,以及近期曾经暴晒或1个月内将会暴晒的人,还有怀孕的女性,都不建议接受激光治疗。

此外,激光治疗后,护理也要跟上。治疗后需要及时补水、注意保湿和严格防晒,3个月内避免使用含果酸及磨砂去角质产品;如果接受有创激光治疗后应保持创面干燥,避免碰水,直至创面结痂脱落。

广州医科大学附属第三医院整形美容科 主任医师 廖农

祛斑亮肤秘笈

法及有效成分可以帮助肌肤苏醒,让灰暗肤色重新变得明亮。

对策2: 晚上也要用防晒产品

如果经常晚上加班会在电脑前呆很久,或者所处环境的灯光较强,“少睡派”美女一定要加用隔离或物理防晒来保护自己的皮肤,绝不能省略。

黑眼圈

几乎没有一个“少睡派”能避开“熊猫眼”的难题,因为缺少睡眠是黑眼圈的罪魁祸首,直接导致眼周静脉血管的血液淤

积,呈现青灰色。

对策1: 正确使用眼膜

凝胶、精华类眼膜一般用于眼霜后,还可以在睡前加多一些涂抹量敷之过夜。质地丰厚、营养充足的眼膜往往用在眼霜前。

对策2: 做简单的眼部按摩操

有一套最简单有效的眼部按摩操: 四指搓热,按压整个眼睑,从内眼角按往太阳穴,再用中指按压太阳穴;每次按压都要重重地按下,再轻轻地提起。

蔡明花 柯宗兴

脸色暗沉 出现色斑

晚睡会造成肌肤无法顺利代谢,老废角质堆积在皮肤的表面,肌肤自然没有光泽。长期熬夜之后,还有人发现自己颧骨、眼下也长斑点了。由于皮肤代谢减慢,白天积累的色素沉淀不能及时排出。而且,电脑辐射、过强灯光也会造成色素生成。

对策1: 去角质、再按摩

早上洗脸后可接着进行去角质,让皮肤变得干净。之后再搭配使用脸部按摩霜,透过按摩手