

脸上总长黄褐斑? 警惕4大诱发因素

黄褐斑是一种后天的色素沉着性皮肤病,发病率高,临床治疗一段时间后可有改善,但复发率特别高。坦白来说,黄褐斑的特点就是“诊断不难、治疗特别难”。

黄褐斑有典型黄褐斑皮疹,临床上再辅助伍德氏灯就能明确黄褐斑的类型。

因为黄褐斑受到的影响因素特别多,加之黄褐斑的病因复杂,每位患者的情况可能不完全相同。因此,将患者的病因进行剖析,对于明确治疗方案和治疗效果而言非常重要。

专家认为黄褐斑的病因有四个经典的构成,绝大多数情况下,一般是多个因素共同参与,才最终诱发了黄褐斑。

引发黄褐斑的4大因素

一是紫外线。患者们发现在过度日晒后,脸上的色斑就会加重,而且有明显的“夏重冬轻”情况。所以防晒对于黄褐斑患者而言,比一般人群重要。涂抹再多昂贵的护肤品,都没有防晒重要。

二是激素水平。尤其是性激素水平紊乱。许多患者或医生认为这个病因非常重要。比如超过两成的孕妇产后长黄褐斑,主要原因是孕期孕激素增加,而孕激素会促进黑色素体的转移、

扩散。还有就是吃了紧急避孕药等影响激素水平的药物也会诱发黄褐斑的产生。另外,男性黄褐斑发病率也在逐渐增长。

三是遗传因素。黄褐斑受遗传因素的影响,一级亲属患病率高达97%。不过我们可以发现,即便是一对都有黄褐斑的双胞胎,这两个人黄褐斑的严重程度也是不完全一样的,所以,黄褐斑重不重,个人原因还是起着很大的决定性影响。

四是系统疾病。医生一般需要全面了解患者的消化系统、内分泌系统、妇科疾病或精神情绪状况。因为,如果存在其他系统性疾病,就可能对黄褐斑的发生和进展起到非常重要的影响。所以,如果有这些问题,一定要找到相应科室的医生进行疾病的治疗和控制。

黄褐斑的日常护理

黄褐斑不光形成原因错综复杂,它的复杂还在于可存在于3种不同深度的皮肤层,而不仅仅是表皮斑。表皮斑,存在于表皮层,斑的边界清晰;真皮斑,存在于真皮层,边界模糊;混合斑,同时存在于表皮层和真皮层之间。表皮层的黄褐斑治疗相对容易,深及真皮层的黄褐斑就比较难治愈。

治疗黄褐斑不能用单一的治疗方法,

常需要联合多种疗法治疗。再加上黄褐斑容易复发,且治疗时间常会超过半年,所以在患者按照医嘱用药的同时,也要注意日常护理。

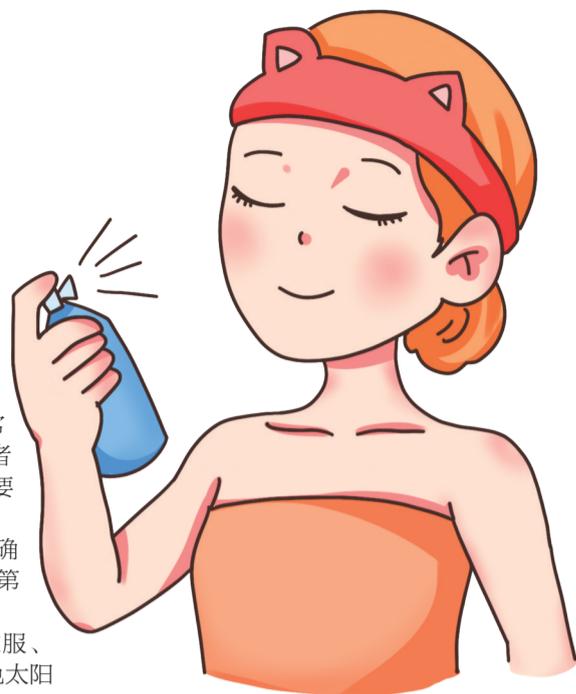
紫外线暴露是最明确的危险因子,护理脸部的第一步要做好基础防晒。

出门的时候,深色衣服、深色裤子、深色帽子、深色太阳伞可以物理性阻挡许多紫外线。另外选择适当的防晒产品也很重要,建议出门前半小时就要擦防晒霜,一般来说要求防晒霜对UVB要有SPF>30的防护力,而对UVA要有PA++以上的防护力,防晒霜的效用并不持久,出门后每两小时就要注意补涂。

在饮食方面,平常可以多吃含有维生素C的蔬菜水果,维生素C对于抑制黑色素的生成有明显的帮助。另外外用的维生素C、杜鹃花酸、熊果酸、曲酸,以及黄豆萃取物等物质,对于黄褐斑的改善也有帮助。

激光治疗黄褐斑有风险

在众多治疗方法中,专家不建议大家轻易尝试激光治疗。如今,随着医美的兴起,很多美容院开始推销激光治疗黄褐斑,激光治疗黄褐斑即通



过能量打碎黑色素颗粒,打碎以后被机体的吞噬细胞吞噬带走的一种治疗手段,费用也不低,但有些人治疗后,却发现黄褐斑越来越深了。

中国医学科学院整形外科医院教授王宝玺表示:黄褐斑的成因比较复杂,激光有可能打碎色素颗粒,但是同时也有可能激活色素细胞,导致黄褐斑复发。因此,激光治疗黄褐斑需谨慎,不可轻易尝试。

此外,如果在激光治疗过程中,能量控制不好,反而会进一步增加黑色素颗粒,加重黄褐斑,得不偿失。

针对黄褐斑,激光只能作为辅助治疗,预防和治疗黄褐斑的关键,是注意防晒,以及保持愉快的心情和充足的睡眠。在饮食方面,强调清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,避免摄入过多高热量、高糖、高盐的食物。(本报综合)

长期不吃早餐,身体有什么变化

■ 李云枫

早餐对人体血糖水平有重要的影响,不吃早餐或营养不均衡的早餐使血糖维持在低水平,人体就会有饥饿感,注意力难以集中。同时,不吃早餐还会增加罹患一些疾病的概率。

1. 不吃早餐会增加超重或肥胖的风险

很多年轻人认为不吃早餐还可以减肥,实际上,目前大多数研究都表明不吃早餐不仅无法减肥,还可能增重,而规律地吃早餐更利于控制体重。在1999年至2002年的NHANES研究中发现,和不吃早餐的人相比,规律进食早餐的人患超重/肥胖的风险降低31%。

2. 不吃早餐会增加患其他代谢性疾病的风险

不吃早餐还跟高血压、脂肪代谢紊乱及代谢综合征发生有关。一项多中心的队列研究通过对3598例年轻人进行为期18年的随访调查发现:跟不经常吃早餐的人相比,每天吃早餐的人不仅体重明显降低,患高血压和代谢综合征的风险也更低。

3. 不吃早餐增加患2型糖尿病的风险

不吃早餐还跟糖代谢受损有关,包括空腹血糖升高及全天餐后血糖高。最近有多项前瞻性的研究均表明,不吃早餐会增加患糖尿病的风

险。尤其是患2型糖尿病的风险增加21%。同时,不吃早餐也不利于糖尿病患者控制血糖。

4. 长期不吃早餐容易引起便秘

人体需要通过肠胃进行新陈代谢活动,如果经常不吃早餐,就容易打破人体正常代谢规律,从而使肠胃出现问题,就会间接导致便秘的出现。

建议大家养成吃早餐的好习惯,一顿营养充足的早餐也应该以谷薯类为主,食物种类应该多样化。为人体提供足够的能量以及维生素和钙、锌、铁等营养元素,用以满足工作需要,同时还要注意降低脂肪摄入量,预防肥胖和高血脂等营养过剩引起的疾病。

雄激素性脱发 应该如何治疗

■ 田苗

最近几年,来皮肤美容科就诊的有两大主力人群,一类是脸上过敏的,另一类则是头上脱发的。而在脱发领域中“雄激素性脱发”是最常见的。

雄激素性脱发和遗传有关,我国约21.3%男性患病,女性约6%。男性常表现为发际线后移,额头形成“M”形外观,头发变稀、变细;女性主要是头发变稀,发际线稳定。

对于想要治疗雄激素性脱发男性来说,主要是外用米诺地尔或口服非那雄胺。两种药物的治疗反应各异,需要坚持使用才能维持住疗效,如果停止治疗,数月以内仍会发生脱发。

头发移植也可以改善雄激素性脱发区域的头发生长。不过需要注意的是,在头发移植后需要继续使用米诺地尔或非那雄胺,这有助于减缓原先残存头发的脱落。

女性的雄激素性脱发也叫女性型脱发,如果有治疗需求,同样建议首先选择外用米诺地尔,不宜口服非那雄胺。

除了用药,毛发移植也可以改善脱发的外观,而其他治疗女性型脱发的药物治疗效果很有限。

脱发在治疗上,困扰大家的其实不是无药可治,而是治疗方法太多,同时又鱼龙混杂。希望大家不去听信“偏方”,选择更安全、更科学的治疗方法。

腿粗屁股大的人,死亡风险更低

众所周知,体质指数(BMI)是衡量一个人胖瘦程度的指标,学界也有很多关于BMI与死亡风险之间的关系研究。不过,BMI的有效性如今也开始遭受质疑,主要原因是身体脂肪分布情况可影响个人健康(如脂肪堆积在腰部具有更高的心脏病与死亡风险),而BMI却不能反映脂肪究竟长在了哪里。

研究者认为,“中心肥胖指数”可能比BMI更准确、更能反映个体的死亡风险,所以更应该深入探究“中心肥胖指数”与死亡风险之间的关系。所谓“中心肥胖指数”具体是指腰围、臀围、大腿围、腰围与臀围比值、腰围与身高比值、腰围与大腿比值。

对此,研究者检索了PubMed和Scopus数据库自开始到2019年7月的所有数据,筛选了72项前瞻性研究,涉及人数超过252万名,随访时间为3~24年。这些研究中,30项来自欧洲,22项来自美国,16项来自亚洲,2项来自加拿大,1项来自巴西,1项来自南美多巴哥。

研究者经过系统性的综合分析,评估了中心肥胖指数与个体全因性死亡风险的关系,结果发现:

参与者腰围每增加10厘米,全因性死亡风险增加11%;腰臀比每增加0.1个单位,全因性死亡风险增加20%;腰高比每增加0.1个单位,全因性死亡

风险增加24%;腰围与大腿的比值每增加0.1个单位,所有参与者、男性、女性的全因性死亡风险分别增加21%、19%和15%。

而涉及大腿围与臀围的数据显示:大腿每增加5厘米,与全因性死亡风险降低了18%有关;臀围每增加10cm与全因死亡风险降低10%有关。

研究结果告诉我们,大多数腹部肥胖指数(包括腰围、腰臀比、腰高比、腰围与大腿的比例)与较高的全因性死亡风险成正相关,而拥有一个臀大、肉长在大腿和屁股上,也许对健康有利。(本报综合)