

【同仁大讲堂】

别被老年斑出卖了年龄

在这个看脸的时代，一白遮百丑，长斑毁所有，斑点长脸上，痛在我心头……可是，人终究会老去，身体健康状况也会逐渐下降。一般认为，老年斑是组织衰老的一种先兆斑，表示细胞进入了衰老阶段。

啥是老年斑

老年斑又称“脂溢性角化”、“老年疣”，是表皮的一种良性疣状增生，多发手背、面额及躯干等处，呈针头帽至黄豆大小或更大，淡褐到深褐乃至黑色，稍高出皮肤，亦可呈乳头状，表面常附有油脂性鳞屑，触之柔软。

人到中老年后，由于机体代谢机能减退，体内形成过多的过氧化物质，然后在铁、铜等矿物质的催化下，形成微小的棕色颗粒——脂褐素，沉积于细胞和组织，从而形成老年斑。

老年斑偏爱哪种人

一般情况下，男性 40 岁后、女性 50 岁后，尤其是过了更年期，出现老年斑的概率显著增大，数量也增多。老年斑并非中老年人专有。皮肤科门诊常遇到 20 多岁患者指着面部或手背上扁平、淡黄褐色、1 至 2 毫米圆形或不规则形状斑片来诊断治疗。对这种发病较早的患者追问病史，都能发现其父母至少一方也有类似皮疹，且量较多。

研究发现，年龄增大、低文化水平、患有冠心病、吸烟、缺乏锻炼和舒张压偏高，是老年人出现脂溢性角化的危险因素。

研究表明，脑力活动增多使大脑结构、生理代谢以及多突触联系等神经生物方面产生复杂的变化，对一定程度的脑细胞或功能的损



害的抵抗力较高，使得机体脑部脂褐素形成减少，脂溢性角化生成率降低。同时，文化水平较高者的卫生习惯、饮食搭配等较健康，这也降低了脂溢性角化的发病率。

冠心病患者脂溢性角化率高是由于脂溢性角化能聚集在血管壁上，引发血管纤维性病变，降低血管弹性，最终使得心血管发病率增高。

吸烟是心、脑血管疾病的重要危险因素，吸烟者的高血压病、冠心病、脑血管病及周围血管病的发病率均明显升高，机体健康状况较差，抗氧化功能较低，脂溢性角化生成率增高。相反，锻炼能促进新陈代谢，改善组织器官功能，阻止脂褐素向血管壁沉积，保护血管免受脂溢性角化之害，降低脂溢性角化的发病率。

老年斑可不去医院就诊吗

也有人心理特别强大，老了就老了吧，我也不在乎好不好看，老

年斑，随它去吧。殊不知，随着医学研究的深入，隐藏在老年斑后面的许多健康问题逐渐被揭示，原来老年斑并非只是不关痛痒的“小菜一碟”。

老年斑不只存在于皮肤，还可沉积于心、肝、肾、脑等重要器官与组织中。这些看不见的老年斑，干扰细胞的正常代谢，制造多种顽症痼疾。比如老年斑聚集在血管壁上，会使血管壁发生纤维性病变，引起高血压、动脉硬化、心脏病。因为这种脂褐质色素是细胞氧化后的产物，一旦聚集过多便会影响脏器功能，所以老年斑往往传递着内脏老化的信息，也是人体衰老的形态学标志。

有些老年斑自出现起，若在 6 个月内皮疹迅速扩大，从头、面部扩散到颈部，且有明显瘙痒，这时我们需警惕“恶性脂溢性角化”，它是很多内脏肿瘤、尤其是消化道腺癌的一种重要指征。而一般情况下，老年斑出现癌变的概

率相当低。

怎样让老年斑不找上自己

预防老年斑，少晒太阳最关键，同时需注意科学使用防晒剂，尽可能预防紫外线过度损伤。如果出现了老年斑，千万不要用手随便抓挠，否则会加剧老年斑的生长。适当服用一些抗衰老的中药，如人参、黄芪、灵芝、银耳、山楂等，长期服用对抑制老年斑有一定效果。维生素 E 能阻止脂褐质生成，防止皮肤老化，平时可多吃含维生素 E 丰富的食物，如植物油、谷类、豆类、深绿色植物以及肝、蛋和乳制品等动物性食物。

老年斑能去除吗

祛斑霜能去除老年斑吗？老年斑用任何祛斑护肤品均徒劳！从老年斑的组织结构上看，其实它是一种表皮的角度化和增厚，而非色素细胞的改变，因此护肤品无法祛斑，有时候用得不好，反而刺激皮肤，加重老年斑。

总而言之，我们无需见“斑”色变。日常生活中，我们不妨通过加强曝光部位皮肤的保湿防晒、食疗抗氧化等方法预防老年斑的发生。

如果你不幸被老年斑找上了，又不想被它出卖了年龄，也可以使用二氧化碳激光等医学美容激光的治疗方法，有效去除，达到美容效果。若出现老年斑短期内皮疹面积扩大、表面色素不均或皮疹处出现瘙痒刺痛等不适症状，我们务必提高警惕，及时到医院找皮肤科医生就诊，必要时手术切除病变组织，以防老年斑恶变的发生。

（同仁医院供稿）

招聘信息

上海通赢通讯设备有限公司

移动营业厅业务受理员

要求：中专学历，18 至 35 周岁，做五休二
薪资：4000 至 6000 元

上海高璐建筑装饰工程有限公司

前台行政兼物业客服

要求：大专学历，20 至 35 周岁，做五休二
薪资：4000 至 5000 元

上海夏恺工贸公司

外贸销售

要求：大专学历，35 周岁以下，做五休二
薪资：6000 元 + 提成

神州医院

内科床位医生

要求：本科学历，25 至 50 周岁，做五休二
薪资：15000 元以上

上海世纪联华超市长宁有限公司

超市收银员

要求：初中学历，45 周岁以下，做一休一
薪资：3150 元 + 考核奖

联系方式：冯老师

电话：52160606—2007

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月 1 期，送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路 1887 号 3 楼新泾社区晨报收

电子邮箱：
chenyulei@sqcbmedia.com

联系方式：61155960

晨报热线：
8008190000（固话）
4006200000（手机）



“霉”季到了！ 我们如何抵抗霉菌？

潮叽叽的黄梅天又双叒叕准时来报到啦！家里家外哪哪都湿哒哒的，洗好的衣服干不了。最讨厌的是，潮湿的季节也是真菌的活跃期，对真菌过敏的人，接触孢子后就可出现过敏性鼻炎、哮喘或皮炎。

真菌孢子常年漂浮在空气中，具有一定的地区性和季节性。在湿润多雨的地区和季节，无论室内和室外都可以发现真菌，特别是潮湿的土壤、草堆、地下室、浴室、浴帘、浴巾等，更是真菌聚集的地方。真菌中的交链孢霉及其分支孢属是



大多数地区空气中传播量最大、致敏性最强的霉菌。

对于在城市生活的人们，室内真菌往往比室外真菌更具危害性。由于室内通风不良，导致室内空气真菌污染，这些室内真菌产生的真菌毒素和挥发性代谢物与人群不良健康效应（如 SBS 症）密切相关。

动物实验也表明，气传真菌孢子可以引起大鼠肺损伤，其代谢提取物可以引起肺组织胶原合成增加，并具有一定遗传毒性和免疫抑制作用。

此外，真菌及其毒素还能引起细胞内多种生化成分改变、酶学改变以及细胞超微结构的改变，或可与之附着的有机粉尘共同作用，使有机粉尘的毒性作用加剧，引起所谓的“有机粉尘综合征(ODTS)”。

如何降低室内真菌带来的危害？

1.保持室内通风和干燥，如有可能，使用除湿机，使室内湿度保持在 50% 以下，但不可过度

干燥；

2.避免使用地毯和软垫，特别是不在阴暗潮湿的地下室使用；

3.有霉味的地毯、衣物等，应丢弃或洗晒后再用，有用的书籍应翻开曝晒；

4.室内盆栽应定期换土换盆，因为土壤里也可生长大量霉菌；

5.每天及时清理厨余湿垃圾；

6.定期清洁冰箱、给冰箱除霜，以保持干燥；

7.洗澡和烹调时应使用通风设备，及时擦干水渍，保持浴室和厨房清洁干燥；

8.及时用消毒液处理厨房、浴室、地下室和垃圾桶霉变之处；

9.定期清洗、更换空调和空气过滤器的滤网；

10. 对真菌过敏的人应谨慎清理枯叶和垃圾，避免接触土壤、堆肥等，避免在室内游泳池、蒸汽浴室、温室花房和枯草较多的地方逗留。

（上海发布）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。每期纠错质量最高的一位读者，将成为本期最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；每期纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本期优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019 年 4 月优秀“啄木鸟”：徐俊培、陈银凤、沈正、严志明、沈庆麟、顾姚根、杨保飞、杨新健、高高、张军



扫描二维码关注“上海社区发布”

2019 年 4 月最佳“啄木鸟”：张德胜