

【同仁大讲堂】

# 你的年龄是个秘密 别被老年斑出卖了

【联系我们】

《仙霞·社区晨报》是一份覆盖仙霞地区的属地化报纸，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，送达仙霞家家户户。目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、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 仙霞社区晨报 收

电子邮箱：

chenyulei@sqcbmedia.com

联系方式：

61155961

晨报热线：

8008190000（固话）  
4006200000（手机）

微信：扫描二维码，关注“上海社区发布”微信平台，将信息传达给我们。



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、面颊及躯干等处，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。

## 老年斑可以不去医院就诊吗

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化过度增厚，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）



尚嘉中心  
L'AVENUE

地址 / 上海市长宁区仙霞路99号  
服务热线 / +8621-60290066



\* 全场食肆半价活动仅限周年庆当天晚市（9月19日），6倍积分活动为9月19日-22日。  
\* 以上活动的时间及内容均以上海尚嘉中心现场海报公布的最新信息为准。