关于老年斑 你了解多少

随着年龄的增长，一些老年人身上会长出老年斑。对于爱美的老人而言，老年斑无疑会拉低颜值。那么，人为什么会长老年斑？如何预防？12月3日，记者采访了潍坊市第二人民医院老年医学科副主任医师刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年斑与日晒、年龄、遗传等因素有关

刘艳表示，老年斑的学名为脂溢性角化，是发生在中老年人暴露部位的一种常见皮肤病。皮肤受损的初期表现为淡褐色的斑，随着时间的推移会逐渐隆起，形成扁平的斑片。老年斑多出现在面部、颈部、手背、前胸、后背等容易被阳光照射的暴露部位，没有自觉症状。

老年斑的产生与皮肤衰老和长期日晒有关。人体在代谢过程中会产生一种叫做“自由基”的物质，即脂褐质色素，这种色素在人体表面聚集，从而形成老年斑。人在青壮年时期，体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶，这些抗氧化物质会使游离基变为惰性化合物，不会生成过氧化脂质，故不能对细胞有所破坏。然而，随着年龄的增长，体内的抗氧化功能逐渐减弱，到老年时体内游离基便会起破坏作用，容易形成老年斑。尤其是肤色比较白、长期日晒的人群，由于日光的照射导致暴露部位皮肤出现表皮角化过度和棘层肥厚，临床表现为老年斑。

老年斑还与遗传因素有关。有报告显示，老年斑有家族遗传性，尤其是多个部位出现皮肤受损的人，有常染色体显性遗传的倾向，易产生老年斑；外伤等导致皮肤屏障功能受损，再加上日晒、摩擦刺激等因素也容易导致老年斑出现。经常做饭的老年女性在做饭时被热油溅到皮肤会导致皮肤破损，也易出现老年斑。此外，老年斑和年龄、性别也有一定的关系，发病人群以老年人为主，且女性更为常见。

做好防晒可降低老年斑产生

刘艳称，预防老年斑不是等年龄大了才预防，而要从年轻时就要预防。日常生活中要做到这几点：注意防晒，强光条件下尽量减少室外活动；避免对皮肤过度刺激；注意保湿，可延缓皮肤衰老，降低形成老年斑的概率。需要注意的是，出现老年斑时不要自行处理。

刘艳表示，生活中也有中青年发病人群，少数中青年人的面部，甚至身体其他部位，会出现脂溢性角化的临床表现。因此，老年斑与皮肤代谢能力、生活环境以及皮肤的日常防护都是相关的。

“年轻时就做好防晒，保护好皮肤，可降低以后出现老年斑的可能性。虽然老年斑的产生也与个人体质等有关，但是做好防晒对皮肤可以起到一定的保护作用。”刘艳说。

家住奎文区、今年78岁的王女士面部、手背有不少老年斑，她觉得不美观，便经常涂抹红霉素软膏，希望起到一定的祛斑作用。但是王女士涂抹了很长时间，并未发现老年斑减少。“我想知道红霉素软膏对淡化老年斑是否有效。”王女士说。

刘艳表示，红霉素软膏没有祛斑的作用，它属于大环内酯类外用非处方药，对大多数革兰氏阳性菌、部分革兰氏阴性菌及一些非典型性致病菌，如衣原体、支原体均有抗菌活性。红霉素软膏对于细菌感染的痤疮有较好的治疗效果，能减少痘印的产生，可用于治疗脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面的感染和寻常痤疮。

养成良好生活习惯 远离幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌可导致胃黏膜炎症，严重时还会引发萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡及胃癌等。据统计，70岁以上老人感染幽门螺旋杆菌的几率高达80%。那么，感染幽门螺旋杆菌有什么症状？如何预防和治疗？11月30日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

年龄增长、不良生活习惯等增加感染率

奎文区今年76岁的王先生被查出感染了幽门螺旋杆菌。近一个月，王先生总感到胃胀，大便次数增多且不成形。王先生有时左上腹隐痛，吃甜食或者辛辣食物后症状更明显。王先生还有每天饮酒的习惯，每次饮酒后都觉得胃部不适，一个月内体重轻了两公斤。王先生以为仅仅是胃部不适，自行服用胃药几天后，症状并未减轻。随后，他在家属的催促下到医院就诊，经检查确诊为幽门螺旋杆菌感染引起的胃炎。

无独有偶，家住高新区66岁的李先生一向胃口较好，但近期感觉胃部不适，而且没有胃口。李先生以为是普通的肠胃不适，吃了胃药却并未好转。到医院检查后，被告知感染了幽门螺旋杆菌。“以前听说过幽门螺旋杆菌，没想到自己也感染了，以后吃饭要注意了，不能传染给家人。”李先生说。

哪些因素易导致感染幽门螺旋杆菌？李云峰表示，主要有以下三方面原因。年龄因素，随着年龄的增长，胃黏膜的防护作用减弱，感染幽门螺旋杆菌的概率也随之增加。据统计，70岁以上老人感染幽门螺旋杆菌率可达80%。生活习惯，经常食用腌制蔬菜、饮用不洁水源、多用植物油烹饪、吸烟等易增加幽门螺旋杆菌的感染率，多食用新鲜蔬菜、喝茶能减少感染率。家庭因素，由于家庭共同进餐原因，幽门螺旋杆菌检测值均为阳性的父母，其子女感染率高于幽门螺旋杆菌检测值为阴性父母的子女；夫妻一方感染幽门螺旋杆菌，另一方感染率为78.94%。

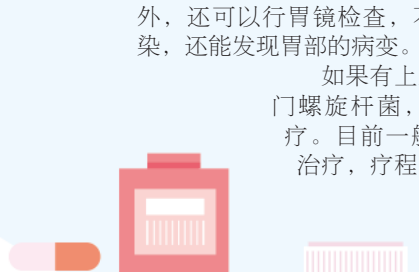
平时做好预防，确诊后及时治疗

李云峰称，幽门螺旋杆菌犹如打不死的小强，即使人体胃内的酸度很高，但对幽门螺旋杆菌却无能为力，一旦感染不易清除。幽门螺旋杆菌在胃内的分布与临床表现有关，比如胃窦感染为主者多为胃酸分泌增加，可引起十二指肠溃疡，老年人患十二指肠溃疡的概率较高且表现不典型，主要为无规律的中上腹痛、食欲不振、恶心、呕吐、体重减轻或贫血等。胃体感染为主者主要是胃酸分泌降低，患胃癌的风险增加，常表现为上腹隐痛、食欲减退、餐后饱胀、胃反酸等，严重时会出现放屁增多、贫血、腹泻、体重减轻等症状。

辨别是否感染幽门螺旋杆菌的方法，最常用的是碳十三呼气试验，简便快捷、无创伤。另外，还可以行胃镜检查，不仅能确定是否有感染，还能发现胃部的病变。

如果有上述症状并确定感染幽门螺旋杆菌，应尽快进行根除治疗。目前一般使用四种药物联合治疗，疗程为两周。治疗结束一个月后，可重复进行碳十三呼气试验，如果仍为阳性，需要更换药物来治疗。

如何预防感染幽门螺旋杆菌？一是避免家庭感染，幽门螺旋杆菌主要在家庭内传播，因此提倡分餐制，餐具定期消毒。二是保持口腔健康，建议戒烟。三是改善饮食习惯，避免喝生水、吃生食，饮食多样化，不要偏食，多补充营养物质；多吃新鲜食品，不吃霉变及隔夜饭菜；少吃熏制、腌制以及富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物；避免食用过于粗糙、辛辣的食物；不要长期大量饮酒。四是保持良好的心理状态及充足的睡眠。



健康宝典