皮肤衰老“自救”攻略

随着年龄的增长，人体的皮肤会出现自然衰老的情况，表现出皮肤局部皱纹或斑点增多，严重影响到皮肤美观。应如何抗皮肤老化？有哪些医疗手段可以改善皮肤衰老状态？潍坊市益都中心医院医学美容中心的专家为爱美女性送上一份皮肤衰老的“自救”攻略。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

1. 皮肤为什么会渐渐衰老

皮肤的衰老是由多种因素共同作用下导致皮肤的形体、功能退行性的改变，既可以是自然的衰退现象，也可能是病理性的加速退化。根据引起皮肤衰老的因素不同，可以分为外源性衰老和内源性衰老。

外源性衰老：主要影响因素是长期暴露于日光照射、环境污染、电离辐射、毒素侵袭等，继而出现皮肤颜色改变，色素增加性皮肤病如雀斑、脂溢性角化病、黄褐斑等，表面粗糙、松弛、皱纹、弹性减退，其中罪魁祸首当属日光照射所引起的老化问题。

内源性衰老：也被称为固有老化，可发生于全身的皮肤，即使是被很好地保护起来的皮肤区域，也会在内分泌、遗传、精神、炎症等多重因素的作用下，皮肤表皮变薄，呈现皮肤萎缩、出现细小皱纹、干燥脱屑等表现。

2. 如何识别皮肤衰老

对于中国女性而言，一般在30岁左右，皮肤组织细胞的功能开始逐渐退化，出现初老症状，表现为肤色暗黄、产生色斑（如老年斑、日光性黑子）；皮肤变薄、萎缩没有弹性，产生细纹、深皱纹，毛孔粗大；面颈部下垂、松垮，出现各种沟纹（如法令纹、泪沟、口角囊袋）。

3. 如何延缓皮肤衰老

防晒 除了基因决定以外，日光照射是加速皮肤老化最主要的原因，约占皮肤老化原因的80%。所以，预防皮肤衰老的重中之重就是——防晒。建议尽可能选用SPF≥30、PA+++的广谱防晒产品，在户外活动时，应每2小时至3小时涂抹一次防晒产品。避免在阳光强烈的时段进行户外活动，如果确实需要外出，在涂抹防晒产品的同时还要做好物理防晒，戴遮阳帽、太阳镜、口罩，打遮阳伞，尽可能减少暴露在阳光下的皮肤面积。

抗氧化 衰老不可避免，但我们可以通过调整饮食、生活习惯等来减缓它的脚步。简单来说，抗氧化就是对抗自由基的过程。人体细胞可不断产生一种高度活性物质——自由基，它们会在体内四处游走，破坏细胞结构，加速衰老过程，甚至引发疾病。而抗氧化物质则能中和这些自由基，保护细胞免受伤害，从而延缓衰老。抗氧化物质，如维生素C、维生素E、硒等，是天然的自由基清除剂。

延缓衰老的方法包括限制饮食、改善食物质量、多食用抗氧化剂如维生素C、维生素E，还有尽量减少高糖分的甜点和饮料以及精致碳水的摄入等。这些方法可以减少自由基的产生或增强体内的抗氧化能力，从而延缓衰老。此外，健康的生活方式，如规律运动、充足睡眠和避免烟酒也有助于延缓衰老。

选择安全有效的美容项目 想改善肤色不均、嫩肤、抗皱，可以试试强脉冲光（光子嫩肤）以及皮秒激光。此外，以果酸、水杨酸为主的化学焕肤治疗能够促进表皮新陈代谢，有效改善肤色不均、减轻痘痘和痘印；水光针注射透明质酸能够极大提升皮肤的保湿能力，缓解皮肤干燥；非剥脱点阵激光治疗可以改善皮肤粗糙、毛孔粗大，减少细小皱纹、痘坑痘印，提升紧致度。

改善皮肤松弛、下垂，可以选择超声炮项目。该项目能通过加热皮肤组织的方式，刺激胶原蛋白再生，达到紧致皮肤、减少皱纹的效果。

定期局部注射肉毒素可改善明显的动态皱纹，对于静态纹则需要结合玻尿酸、胶原蛋白填充、射频以及手术等技术进一步改善。需要提醒的是，肉毒素作为药品，不仅在储存、运输上有严格要求，对注射量、注射机构和注射医师也有明确规定。任何一个环节存在不规范情况，都可能导致肉毒素中毒。

保持健康的生活习惯 坚持适量有氧运动、杜绝吸烟和过度饮酒、保证充足的优质睡眠和有效的情绪压力管理对于抵抗皮肤老化都有重要影响。

爱美之心人皆有之，在医疗美容前，应对所做项目的信息和内容进行了解，谨慎选择，切勿过于追求美丽而忽视其中存在的风险隐患。希望大家在追求美丽的同时，当好自身健康的第一责任人，美得安全、美得健康。

妇幼知识一点通

孩子胃不舒服？来杯营养“米糊”完成检查

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 郎咸辉 杨丽莎

“孩子胃不舒服需要进行检查，有没有适合孩子的‘无痛’检查呢？”这是不少家长的疑问。潍坊市妇幼保健院超声科主任王春霞介绍，现在有一种更温和、更舒适的方法——胃肠超声造影检查，特别适用于那些难以耐受传统胃肠镜检查的群体，如孕妇、年老体弱者、幼儿等。

胃肠超声造影检查是一种无创、精准、快速、价廉的胃肠疾病检查技术。此检查通过让患者口服造影剂，达到充盈胃腔或肠道，消除腔内气体、内容物等超声波干扰因素的目的，并为超声波的穿透铺设无障碍通道，可以显著提升超声图像的清晰度和分辨率，使得胃及十二指肠内的微小病变也能被精准捕捉。

胃肠超声造影检查能检出的病症包括，肿瘤性病变，如胃癌、胃息肉、胃壁肿瘤等；炎性病变，如胃炎、溃疡等；先天性病变，如先天性肥厚性幽门狭窄等；功能性病变，如胃食管反流、胃下垂、胃动力不足等；梗阻性病变，如幽门、贲门梗阻等；其他病变，如胃结石、胃内异物等。

王春霞表示，值得注意的是，进行胃肠超声造影检查时需要服用的造影剂并不苦涩难咽，其口感好且可以为人体所吸收。“造影剂主要由玉米、薏苡仁等药食两用的中药原料经熟化配制而成，口感宜人且富含多种营养成分，孩子很容易接受。”王春霞说，目前，胃肠超声造影检查已广泛应用于临床，成为消化系统疾病诊断的重要辅助手段之一。

进行胃肠超声造影检查前，为确保检查结果的准确性，患者需特别注意以下准备事项：

严格空腹 检查当天早上需保持空腹状态，既不进食任何食物，也不饮水。这有助于减少胃内食物残渣和气体的干扰，使检查的图像更加清晰。

排便准备 在检查前进行排便以清空肠道内的残留物，进一步减少检查过程中的干扰因素。

晚餐调整 前一晚的晚餐应以清淡易消化为原则，避免食用高膳食纤维、肉类、豆类及高脂食品。这类食物不仅难以消化，还可能在胃内产生大量气体，严重影响超声检查的成像效果。建议选择米粥、面条等易于消化吸收的食物，并减少油腻和辛辣调味品的摄入。

在选择胃肠超声造影检查前，患者应充分了解自身病情，并遵循医生的建议和指导，以确保检查的安全性和有效性。

更年期困扰多 试试这些调节方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘晓媛

更年期是女性自然衰老过程中的“必经之路”，大多数人到了更年期，都会出现一些身体症状，但每个人出现的症状不一样，严重程度也不一样。这个时期会出现哪些症状？应该如何应对？就这些问题，记者采访了昌邑市人民医院妇科的专家。

更年期就是“围绝经期”，即指女性卵巢功能开始衰退到其绝经以后一年的这段时期，包括了绝经和绝经前后的一段时间。对于多数女性而言，围绝经期可能持续10年左右，即从女性44岁开始，延续到55岁之内，少数女性的围绝经期也会持续到60岁左右。

在这个阶段，许多女性会经历一系列的生理和心理上的变化，主要表现包括月经紊乱，如经期延长或缩短，经量减少或增多，淋漓不断，甚至大出血而导致生命危险；血管舒缩症状，如潮热、出汗等；激动易怒、焦虑不安或情绪低落、抑郁、不能自我控制等情绪症状。此外，由于围绝经期女性雌激素处于较低水平，这一时期也是许多疾病（骨质疏松、糖尿病、心脑血管疾病等）明显增加的时候。

平稳度过更年期，保持健康的生活方式很重要。适度的有氧运动，能减轻个体压力、改善情绪，同时能帮助控制更年期体重增加、缓解更年期躯体化症状，延缓卵巢功能耗竭速度；合理饮食。饮食要定时定量、均衡，避免无节制。饮食结构要多样化，注意荤素搭配，粗细搭配，增加多种水果、蔬菜摄入，保证摄入足够的钙和维生素D；生活规律，保证充足的睡眠。良好的睡眠有利于消除疲劳、增强免疫力、维护心理健康；保持良好的心态，有问题可以向朋友或亲人寻求帮助，必要时接受心理医生精神支持和疏导；定期健康体检，及时发现身体的潜在疾患。

每个女性的更年期症状和严重程度都是不同的，症状较重的更年期女性可以进行药物治疗，如激素补充治疗，该治疗方式能有效缓解更年期症状，尽早服用还能降低远期疾病风险。一些传统中药，如定坤丹、坤宝丸等，可以起到改善更年期症状的作用。一些植物神经调节剂，如谷维素等，也能缓解女性更年期症状。

需要提醒的是，无论何种药物治疗，都要在医生指导下科学用药，并遵医嘱复查。