



皮肤老化的“斑斑点点”，是病变还是岁月痕迹？

听专家“唠唠”常见皮肤老化性疾病



家庭医生

记者 马冰璐

皮肤和人体的其他器官一样，随着年龄的增长，会逐渐发生老化，不仅表现为皮肤萎缩变薄、干燥、纹理增粗、弹性下降、皱纹增多，还会出现一些不同颜色的斑斑点点。它们大多仅影响美观，无需处理，但常常让人“虚惊一场”。听合肥市第一人民医院皮肤科郭碧蓉主任“唠唠”几个常见的皮肤老化性疾病及常见的治疗方法。



专家简介

郭碧蓉：医学博士、主任医师、硕士研究生导师，擅长常见皮肤病及性传播疾病诊疗，在皮肤激光美容和皮肤病理方面经验丰富。

老年性白斑

老年性白斑，又称特发性点状白斑，是一种皮肤的老年性退化现象，由于皮肤中的DOPA阳性黑素细胞数目减少所致。临床表现主要是在躯干、四肢等部位出现的瓷白色圆形或椭圆形的白斑，表面光滑，边缘清楚。一般为针尖至绿豆大小，少数患者可稍大，数目不一，可为数个到数百片不等。

那么，老年性白斑和白癜风如何区分呢？郭碧蓉表示，老年性白斑是由于身体老化出现的白色斑点，而白癜风是由于皮肤内黑色素缺乏而出现白斑的一种慢性皮肤病。临床医生通过了解患者的发病年龄、白斑发生的部位、白斑的形状、大小、白斑边界是否有色素加深并结合伍德灯、皮肤镜等检测设备进行区分。

老年性白斑是皮肤老化的表现，一般都没有什么自觉的症状，不会影响身体健康，也不会发生癌变，所以在临床上来说，老年性白斑通常是无需进行治疗的。

樱桃状血管瘤

樱桃状血管瘤，又称老年性血管瘤，是一种常见的良性皮肤血管增生性疾病，由于毛细血管增生、末端扩张而形成。多见于中老年人，亦可见于青少年。患者主要临床表现为鲜红色或者樱桃红色丘疹，大小不等，针尖至绿豆大小或更大，常位于躯干和四肢近端。丘疹数量随着年龄增长而增多，数量可达数个至几十个，身体任何部位都可能出现。虽然带有一个“瘤”字，但它是良性病变，对身体健康没有什么危害，并不代表血液或者肝脏异常。

郭碧蓉表示，该病通常被认为是一种单纯的损美性皮肤肿物，如果觉着影响自己的颜值而治疗需求比较迫切的，或者经常触碰出血的，可以选择治疗。治疗方式主要有二氧化碳激光、冷冻、手术等，二氧化碳激光治疗血管瘤较手术有创伤小、恢复快、费用低等优势，且对于全身及颜面部多发性血管瘤，二氧化碳激光的优势更加明显。

脂溢性角化症

脂溢性角化症又称老年斑，是一种临床最常见的良性皮肤肿瘤，好发于中老年人，是因为角质形成细胞增生所致的表皮良性增生。病因不清，好发于头皮、面部、躯干、上肢、手背等部位。开始为淡褐色斑疹或扁平丘疹，表面光滑或略呈乳头瘤状，随年龄而增大，数目增多。本病可以单发，但通常多发，多无自觉症状，偶有痒感。皮损发展缓慢，极少恶变。

该病一般不需要治疗。对诊断不明确的病例，可选择皮肤镜进行进一步的诊断，必要时应取皮损做组织病理检查。

从目前来看，一般老年人主动寻求治疗、祛除老年斑的人比较少，但有一些经常在社交场合活动的或者本身比较爱美的人群，则可以考虑进行治疗。“常见的治疗方法有冷冻、二氧化碳激光、调Q激光及手术等，这些治疗方式的风险都不太大，大家可以根据自己的情况，在医生的指导下根据皮损的厚度等进行选择。”郭碧蓉介绍道。

老年性皮脂腺增生

老年性皮脂腺增生是皮肤内正常皮脂腺增大所致，属于良性病变。确切的病因和发病机制尚不明确。外伤和局部慢性炎症刺激可能与皮损形成有关，多见于50岁以上中老年人。可单发或多发，好发于额部及颊部，通常散在分布，半球状隆起，有时呈分叶状，直径2~3mm，质软，淡黄色或黄色，皮损中央常见一脐状凹陷。该病一般不需治疗，如自觉影响美观，可行二氧化碳激光或手术切除。

郭碧蓉提醒，皮肤老化是一个复杂的过程，了解如何识别与年龄有关的皮肤问题以及如何处理这些问题是至关重要的。虽然以上疾病主要发生于中老年人，但经常熬夜、压力大的年轻人有时也会出现。这些疾病一般不需要治疗，但如果想要改善此类问题，追求美观，或者当这些皮损出现迅速增大、引起不适时，最好及时咨询皮肤科医生，以排除其他可能的皮肤问题或进行适当的治疗。

生活常识

老年科适合哪些人

很多医院开设了老年科。什么情况下需要到老年科就诊呢？

1.合并多种疾病。同时患有两种或以上疾病，即共病患者，常需要服用多种药物。药物之间的相互作用、疾病之间的相互影响、衰老带来的脏器功能下降，增加了老年患者共病治疗的难度。老年科可以通过对老年患者综合评估，全面了解疾病和机体功能，在保证治疗效果的同时，优化用药，避免药物相互作用、不良反应，维持慢病稳定，最大限度维护老年患者重要脏器的功能及独立生活能力。

2.围手术期。老年人对手术的耐受程度、术后康复能力远不如年轻人，导致围手术期风险增加。所以，有择期手术计划的老年人需要看老年科。医生会全面评估慢病病情、脏器功能、生活能力，为手术做好充足的准备，最大限度地保障老年人安全度过围手术期，尽快康复。

3.患有老年综合征。衰弱、认知功能下降、肌少症、骨质疏松等老年综合征是老年医学专业特别关注的问题，因此在治疗疾病时会充分关注综合征的管理，维护器官功能，改善老年人的生活质量。

4.高龄或不知道该去哪个科室就诊。不少老年患者的疾病表现不典型，起病隐匿，而且常常因为一个系统的疾病引发多米诺骨牌现象，出现多系统表现，导致他们不知道应该看哪个科的门诊。这时建议选择老年科，医生会通过深度了解病情、解读已有检查结果，再针对性地进行下一步处理或指导专科就诊。

作者：北京大学人民医院主任医师王晶桐 据《家庭医生报》



健康提醒

外卖勿长时间存放

网上订餐时要选择网上公示有效证照、餐饮食品安全量化等级高、距离近的餐饮服务单位，尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食品。收到食品后，要检查外包装是否贴有防污染的签封，及时食用，勿长时间存放。不少水果店和街边小摊的“果切”因食用方便、品种繁多受到不少消费者的青睐，不过这些“果切”很可能用霉变的水果滥竽充数，且水果切开后存放时间久了营养流失严重，若存放时间过长或保存不当还易受细菌污染，因此建议尽量不要购买。

据《新民晚报》

湿疹或与盐摄入超标有关

研究发现，湿疹患者尿液中的钠含量偏高，因此推测摄入盐分过量或与湿疹有关。湿疹会导致皮肤干燥、开裂和瘙痒，常见的诱因包括肥皂和洗涤剂中的刺激物，以及环境或食物中的过敏原。湿疹患者对过敏原或刺激物的免疫反应过于活跃，这会导致皮肤炎症和相关症状的出现。之前的研究表明，钠可以激活免疫系统中的细胞，引发某些炎症通路。 据《参考消息》



以案说法

防范以养生保健为名的“坑老”骗局

老年人成为养生保健骗局的受害者，主要由于老年群体普遍有求医问药的需求，而科学健康知识相对缺乏，对不断变化的欺骗手段认知有限，禁不住营销手段花样百出，容易掉入陷阱。

应对养生保健的“坑老”行为，首要任务是提升老年人防骗意识。应有针对性地开展老年群体反诈骗宣传，定期组织讲座或展览，帮助老年人了解最新的诈骗手段和防范措施，增强其防范意识。同时，多举措提升老年群体的健康素养，帮助他们树立正确的养生观，摒弃保健品能“包治百病”的错误观念。

还要加强对保健养生机构的监管。加大执法力度，对于以治病为幌子，行虚假宣传、欺诈骗导之实的不法机构，要露头就打，严肃查处，斩断利益链条。要创新监管方式，运用大数据等技术手段，加强各部门信息整合，积极开展联合执法，从而提高监管的覆盖面，织密防范网络。

此外，社会和家庭也应共同努力，为老年人创造一个安全、健康、和谐的生活环境。家庭成员应与老年人沟通，了解他们的需求和活动，及时发现异常情况并提供帮助，不给骗子可乘之机。

张烁 据《经济日报》

近日，一种以“氢”为噱头的保健疗养模式打着治病养生、免费体验的名义，诱导老年人购买或者租赁氢氧机、办理吸氢卡等，让不少老年人上当受骗。

以养生保健为名的“坑老”骗局近年来不断花样翻新。这些骗局通常利用老年人对健康和长寿的关注，通过各种手段诱导他们购买高价但效果不明的保健品或接受无效的医疗服务，不仅损害健康，甚至可能危及生命。