

年纪轻轻,怎么就长了老年斑?



最近,一则“90后姑娘长期熬夜长出老年斑”的新闻登上了热搜。不少年轻人担心,“这熬出的老年斑,怕是退不掉了?”那么,这老年斑为何会找年轻人的“麻烦”?听听皮肤科医生怎么说。

面部、躯干多发褐色斑片

“这名90后女子脸上的斑更像是环状色斑,而不是典型的老年斑。但年轻人的确也会长‘老年斑’。”银川市中医医院皮肤科主治医师赵平安说,老年斑是脂溢性角化病的俗称,也被称为“老年疣”。它是最常见的良性上皮性肿瘤,青少年也可发病,通常其患病率随着年龄的增长而增加,男女发病无明显差异,60岁时达到高峰。

不久前,56岁的张阿姨到皮肤科门诊就医。原因就是不到两个月的时间,她发现自己的胸部和脖子上出现了大片的褐色斑片,部分还呈乳头瘤状,曾经割除过肺内肿瘤的她忧心忡忡,最后经诊断为脂溢性角化病。

赵平安说,老年斑通常易发生在面部、颈部、躯干,一般为硬币大小,多向外生长,表面呈疣状、粗糙,部分皮损表面光滑,几乎不高于或者略高于皮面,多数人无症状。根据临床表现,老年斑可分为斑块型、扁平丘疹型及疣状增生型,一般不需要治疗。但像张阿姨这样曾患过肺部肿瘤的需要警惕,不排除是“莱泽-特雷拉特征”的可能。“这是一种伴有恶性肿瘤的脂溢性角化病,表面看和普遍老年斑无任何区别,但需要及时寻找是否存在内脏恶性肿瘤。”赵平安说。

年轻人也会长“老年斑”

“并不是说老年人一定会长老年斑,也不是长了老年斑就代表衰老了。年轻人也会因为过多的紫外线照射等原因长出老年斑。另外,如果青年人不注意生活细节,或劳累过度抵抗力低,同样可能遭遇老年斑。”赵平安说,称之为‘老年斑’其实不太准确,但或许只有叫‘老年斑’,才能让更多年轻人引起警惕吧!”

老年斑的形成机理说法很多,医学界普遍认可的是人体细胞在代谢过程中,积累起来的有毒或无毒的废料,认为与细胞代谢机能减退有关,也有研究表明是日光照射、皮肤老化等原因造成的。“仔细观察老年斑,其实很容易发现,它常分布于人体的面部和手部,就是一些漏光的部位,有一些年轻人不注意防晒,加上使用成分复杂的化妆品,更容易引起光敏反应,时间长了,就会形成脂溢性角化病。”赵平安说。

此外,年轻人长老年斑,还和家族遗传有直接的关系。医生提醒,“长期在紧张环境和巨大工作压力下的年轻人,因为生活不规律,影响新陈代谢,也会让皮肤变糟糕。”

防晒是预防老年斑的关键

“预防老年斑,最主要的是防晒。”赵平安说,首先要是在日照高峰时段避开阳光,其次是正确使用防晒霜和穿戴防晒衣物,这些是预防或减少紫外线带来危害的关键。“夏日紫外线强,出门要戴帽子、打遮阳伞,这些都是最基础的防晒措施,同时还要选防晒系数在30以上的防晒霜。”

出去游泳或运动的时候要涂一些具有防水功能的防晒霜,间隔两个小时涂一次,以减少光老化反应的出现。需要注意的是,防晒霜必须足量、反复涂抹于所有受到日晒的皮肤部位,还要在日晒前15~30分钟涂抹,让皮肤表面能有效形成防护膜。

小贴士

“不良的饮食习惯也会加速老年斑的出现,如常吃辛辣、油炸食物等。”赵平安说,缺少维生素E、维生素C,还有硒,都会长斑。所以要改善饮食,多吃蔬菜、水果,减少脂肪的摄入量,以缓解改善脸上的老年斑。

(银川晚报 王敏)

炎炎夏日,喝足水防结石

夏天是泌尿系统结石高发的季节,如果结石较大,堵塞尿路,发病时,疼痛程度甚至让人痛不欲生。济南市第一人民医院泌尿外科主治医师聂磊提醒,“尿路结石有不同类型,它们有各自的成因,但饮水量少,尿量不足是最重要的危险因素。所以,多喝水、多排尿,对预防泌尿系统结石非常有帮助。”

“一个人平均每天需要喝2500毫升水,这2500毫升水一部分是从饭菜、牛奶里摄入的,加上人体原本的水分,一共大约1000毫升,剩下的1500毫升水是喝进去的,这1500毫升水大约相当于2.5~3瓶普通装矿泉水。”济南市第一人民医院泌尿外科主治医师聂磊说。

聂磊介绍,临床上,对于初治的患者,推荐每日饮水量大于2.5升,有研究发现,每日饮水量大于2.5升可以减少29%的肾结石风险。在炎热的夏天,大家一定要保证充足的饮水。

不过,人们喝水普遍存在一些误区,聂磊说,在日常生活中应掌握下面四个原则:

- 1.一次喝水量要够。一口气将一整杯200毫升的水喝完,这样才可令身体真正吸收,而不是随便抿一下、喝一口,这只能滋润口腔及咽喉,无法真正补水。
- 2.喝好水。水质要安全,否则容易伤害身体,对肾脏较弱的人尤为不利。
- 3.饮用温开水。冰水对胃肠会产生刺激,有人会出现胃肠痉挛。
- 4.不能轻易放弃喝水。上班族常常怕上洗手间而放弃喝水,长此下去,膀胱和肾都会受到损害,容易引起腰酸背痛。

“每天喝足量的水,听起来很

简单,要坚持下来还是有难度的。每个人都有自己的起居、生活和工作特点,根据自身情况建立一个饮水时间表,并持之以恒,一定会把水喝够量。”聂磊为大家提供了一个饮水时间表,供大家参考。



饮水时间表

清晨6:30~7:30 经过一夜睡眠,身体开始缺水,起床喝200毫升水,可帮助肾脏及肝脏解毒。

上午9:00 清晨从起床到办公室的过程,身体无形中会出现脱水现象,到了办公室后,需饮水200毫升。

上午11:00 工作一段时间后,饮水200毫升可补充流失的水分,有助于放松紧张的工作情绪。

下午2:00 喝杯水提神醒脑,饮水量要达到200毫升。

下午5:00 下班离开办公室前,再喝200毫升的水,以增加饱足感,防止晚餐暴饮暴食。

晚上10:00或睡前30~60分钟这个时候要再喝一杯水,饮水量要达到200毫升。

(齐鲁晚报 陈晓丽 徐淑静)

切开的西瓜怎么保存才安全

尽量不买鲜切果盒 隔夜瓜要切掉一层

炎炎夏日,西瓜是家家必备的消暑美食。但一整个西瓜吃不完,切开后如何保存更安全,是不少人关心的话题。尤其近年来“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”等相关报道更是加深了人们对“隔夜西瓜”的担忧。我身边的朋友也常问我“冰箱里的隔夜西瓜能不能吃”这样的问题。在此,我给大家几个关于保存西瓜的提示。

提示一

对于不知道什么时候切开的西瓜,不要存到第二天再吃。一般来说,一个健康完整的西瓜,内部基本无菌。但是,一旦切开,它就会接触外界的细菌,随着时间延长,开始腐败变质的进程。西瓜内部只要进了细菌,室温下放着一两天就腐败了。西瓜摊上、水果店里、超市里,都常有切开一半或1/4的瓜。想购买这种西瓜的人,一定要知道它是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久,细菌已经大量繁殖,即便拿回家之后再放入冰箱冷藏,因为细菌“基数”太大,一夜之后很可能已经严重超标了。这种西瓜买回去后,建议削掉切口处的一层,及时吃掉为好。

提示二

一般来说,鲜切西瓜果盒如果没有放在冷藏柜里,最好不要买。即便在冷柜里放着,胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。一般来说,西瓜切得越小,和细菌接触面就越大,被



刀和案板污染的机会就越多。那些切成丁、切成块的水果更加令人担心。

提示三

切开一个西瓜之后,先把要马上吃的部分留出来,其余不吃的部分不要切小块,而要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜,可以趁着新鲜买走,或要求切1/4个瓜,自己买回去,然后赶紧和家人一起把它吃掉。如果没有刚切的瓜,又很想买半个瓜,最好找其他顾客,两人说好分一个瓜。回家后,别整半放入冰箱,先把要吃的部分切下,一半放冰箱,一半当时吃掉。冷藏的另一半第二天也要吃掉。放在冰箱里的意义,是用低温延缓微生物的繁殖速度,尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家中室温下放了很久,再放到冰箱里过夜,就很不安全了。

提示四

切西瓜的刀和板必须保持干

净,绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用。切生蔬菜之后,也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板,毕竟蔬菜是要经过加热烹调再吃的,而西瓜是直接入口的,卫生要求更高。鉴于西瓜外皮也是被污染的,所以要先把西瓜整体洗干净,包括皮的部分,再用干净的刀和菜板切开吃。

提示五

冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在上层,或放在专用的储藏水果的保鲜抽屉中。冰箱不是保险箱,特别是冰箱管理不当的时候,交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起,更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。盖上干净的保鲜膜,并不能防止病菌繁殖,但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是,避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之,吃剩西瓜之所以会让人生病,完全是因为切开之后污染了微生物。所以,要尽量减少污染的可能性。最后提醒一下,即便微生物没有超标,在冰箱里冷透的西瓜,对肠胃也是有一定刺激的。所以,本来胃肠较弱,容易腹泻的人,即便按照以上几条安全操作,也不宜一次吃太多的冰西瓜。隔夜西瓜拿出来后,先切掉表面一层,然后切成片,稍微在室温下放一会儿,等温度不再冰嘴再吃。

(生命时报 范志红)

夏季游泳,先排掉五个伤身的“雷”



游泳和夏季最搭调,减肥瘦身又清凉。不过,在进行这项标配运动前,120北京急救中心的医生先来帮大家排一排游泳伤身的五个“雷”。

忌剧烈运动后游泳 剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

忌长时间曝晒 长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾披在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

忌不做准备活动即游泳 水温通常比体温低,因此,下水前必须做准备活动,否则易导致身体

不适感。

忌游泳时间过长 皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期:入水后,受冷的刺激,皮肤血管收缩,肤色呈苍白。第二期:在水中停留一定时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转暖。第三期:停留过久,体温热散大于热发,皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是夏季游泳的禁忌期,应及时出水。游泳持续时间一般不应超过2小时。

忌饭前饭后游泳 空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏、乏力等意外情况;饱腹游泳会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

(北京青年报 李洁)