

## 带你了解老年斑

施伟东

老年斑又称脂溢性角化病，是一种好发于老年人的慢性疾病。它是发生在皮肤上的一种良性病变，多发生在面、手、背、颈和胸部，呈黄褐色或棕色的斑片，可单独发生或与其他皮肤疾病同时存在。好发于老年人面部、手背及颈部，也可发生于身体其他部位。老年斑在医学上又被称为脂溢性角化病、老年疣、老年斑等。这是因为随着年龄增长，人的皮肤中的细胞代谢能力逐渐减退，加之皮肤表面油脂分泌减少，致使皮肤表面产生老年斑。如果老年人在日常生活中不注重对皮肤的保养，那么老年斑就会慢慢形成。那么，如何预防和淡化老年斑呢？今天我们就一起来了解一下。

### 一、少吃油腻食物

随着年龄的增长，人体新陈代谢和血液循环速度逐渐减慢，血管壁的弹性减弱，血管壁中脂肪沉积的数量也在不断增加，从而导致血脂升高、血液黏稠度增加，引发动脉硬化。因此，老年人要少吃油腻食物，避免血液变得黏稠而导致血压升高和血管壁损伤。

另外，高脂饮食还会增加患心血管疾病的风险。因为高脂饮食会让血液中的甘油三酯和胆固醇含量升高，从而导致动脉硬化和堵塞。此外，高脂饮食还会导致血小板凝聚和血栓形成等现象的发生，从而增加中风的风险。

老年人还要避免长期服用一些具有降血脂作用的药物或保健品。如他汀类药物可以降低胆固醇、甘油三酯等血脂成分，减少老年斑形成的可能。但此类药物长期服用可能会导致血药浓度降低、血黏度升高和动脉硬化加重等不良反应。

虽然说老年人要少吃油腻食物，但并非不可以吃。老年人在平时也可以适当地多吃一些富含维生素A、维生素C、维生素E的食物，这对预防和淡化老年斑都有一定的作用。如胡萝卜、番茄、柑橘等富含胡萝卜素，有利于保护视力；牛奶、豆类、蛋类、蔬菜和水果中也富含维生素C和维生素E；而绿叶蔬菜中含有丰富的叶酸，可以预防贫血和促进血红蛋白合成等。

不过值得注意的是，老年人最好不要长期吃素。

### 二、多喝水

在生活中，我们经常会听到很多人说要多喝水，但很少有人知道怎么喝水才是正确的。下面我们一起来了解一下：

1.清晨起床后喝一杯白开水。起床

后空腹喝一杯水，可以清理肠胃，促进肠胃蠕动，将体内的代谢废物排出体外。

2.饭前喝一杯水可以帮助消化，还能让我们在吃饭的时候不会因为太饿而暴饮暴食。

3.喝水时最好选择温开水，因为这样不仅不会影响我们的胃部消化，还能补充身体所需的水分。

4.平时要多喝水，不要等到口渴了才想起来要喝水。这样不仅可以满足我们身体所需的水分，还能防止血液过于黏稠。

5.如果想要更好地利用水的功效，不妨在水中加入一些具有祛斑效果的花草茶。《本草纲目》记载：菊花、决明子、金银花等具有很好的祛斑作用，被称为“祛斑四大金刚”。这四种植物在《本草正义》中也有记载：“常服令人好颜色，久服令人不老”。它们被称为天然的祛斑小能手，坚持饮用这些花草茶，就能帮助我们淡化老年斑。

### 三、多吃蔬菜水果

老年人应多吃新鲜蔬菜水果，比如冬瓜、黄瓜、苹果、西红柿等，它们都具有较强的抗氧化性，可有效清除体内的氧自由基，减少对细胞的损伤，延缓衰老。尤其是冬瓜，冬瓜中含有一种叫做丙醇二酸的物质，它能够抑制体内糖类物质转变为脂肪。此外，冬瓜中含有大量维生素C和钾元素等，能够加快身体新陈代谢，帮助排除体内毒素。因此老年人要多吃冬瓜以达到淡化老年斑的目的。

在日常生活中，很多人都会使用一些化妆品来保护皮肤免受紫外线的伤害。其实这些化妆品大多含有激素等成分，不但不能起到很好的美容作用，还会导致皮肤发生炎症。而蔬菜水果中所含的营养物质大多比较天然、丰富、全面，对皮肤的养护作用也比较好。

### 四、保持良好的情绪

保持良好的情绪是预防和淡化老年斑的关键。当人的情绪不好时，会导致机体内分泌失调，从而使体内环境发生变化，代谢功能降低，体内废物和毒素不能及时排出体外。当这些毒素在体内积聚过多时，就会影响细胞的新陈代谢，使皮肤得不到充足的营养而发生色素沉着。所以，老年人要注意保持良好的情绪，保持平和的心态。

总之，老年斑是一种常见的皮肤疾病，如果老年人不注意对皮肤的保养和保护，就会导致老年斑变得越来越多。为了防止老年斑的产生，老年人应该积

极预防老年斑。同时也要注意对老年斑进行正确治疗。目前治疗老年斑最有效的方法是激光治疗和药物治疗。激光治疗是利用激光产生的热效应使病变部位发生凝固而使病变部位组织变性坏死；药物治疗是通过口服或外用药物来达到祛斑目的。

### 五、加强运动

适当的运动能够帮助老年人增强体质，提高身体的免疫力，还可以促进血液循环，加快新陈代谢，预防和淡化老年斑。

以上这些方法就是我们今天介绍的能够预防和淡化老年斑的小妙招，大家一定要注意。下面给大家介绍几种既简单又有效的方法：

#### （一）祛斑护肤小窍门

- 1.用珍珠粉和橄榄油调和后涂抹面部，可起到淡斑、美白、护肤的功效；
- 2.将鸡蛋清加入适量面粉和少许蜂蜜，调成糊状敷脸15分钟后洗净，连续用两周，能使面部皮肤光滑、细腻；
- 3.用鲜黄瓜汁与蜂蜜调匀涂抹在脸上，每天早晚各一次，长期坚持能使面部皮肤白嫩；
- 4.用柠檬片泡水喝，柠檬中含有丰富的维生素C，可以帮助皮肤美白。

#### （二）食补淡化老年斑

- 1.黑芝麻粥：黑芝麻50克、粳米100克、蜂蜜适量。将黑芝麻炒香后研成细粉与粳米同煮成粥。每日2次，空腹食用。

- 2.茄子：茄子皮中含有丰富的维生素E和维生素P，具有防止出血和抗衰老功能。经常食用茄子可以淡斑祛斑、减少面部皱纹、保持皮肤光滑细腻。

### 六、注意防晒

老年斑的形成和紫外线照射有很大关系，如果不注意防晒，会使皮肤细胞受损，导致皮肤出现皱纹、色素沉着等症状，严重时甚至会出现皮肤癌。因此，老年人一定要注意防晒。

中医认为，老年斑与脾胃功能的减退有关，脾胃虚弱会导致水液内停，日久生湿生痰而形成瘀血、阻滞气机而导致血瘀；肾虚则会导致气虚血亏，使血液运行不畅，血行受阻而形成瘀血；久郁则化火或痰浊，瘀血内阻；肝肾亏虚则导致肝气不舒而气滞血瘀。因此，在日常生活中应注意补益脾胃、补肾养肝、疏肝解郁、活血化瘀、祛湿化痰等方法来调理脾胃功能和肝肾脏功能，从而达到预防和淡化老年斑的目的。

（作者单位系益阳市第一人民医院）

## 老年慢性肾功能不全如何预防

张伟显

老年人慢性肾功能不全，在老年人中发病率很高，是老年疾病中的一大杀手。因为老年人的身体器官开始衰退，身体免疫力下降，所以很容易受到病毒感染。当老年人感染了病毒，就会诱发肾脏疾病，从而引发老年慢性肾功能不全。所以老年朋友要多关注自己的身体健康，一旦出现异常情况一定要及时就医治疗。

对于老年人来说，想要预防慢性肾功能不全的出现，一定要在平时多注意身体健康情况，一旦出现异常情况一定要及时治疗。如果老年人在平时有不良的生活习惯，也是很容易诱发慢性肾功能不全的出现。因此老年人想要预防慢性肾功能不全的出现，平时一定要多注意自己的生活习惯。

### 一、饮食清淡

很多老年朋友在平时都喜欢吃一些腌制食品，觉得这样的食物吃起来比较下饭，但如果长期摄入腌制食物会导致老年人患上慢性肾脏疾病的概率增高。因为长期吃腌制食品，会导致身体内的钠离子增多，从而影响肾脏功能。所以老年人在平时一定要注意自己的饮食清淡，少吃一些高盐、高油脂、高糖分的食物。

除此之外，老年人想要预防慢性肾功能不全的出现，也要多注意自己的饮食习惯。老年朋友在平时要多吃一些新鲜的蔬菜和水果，这样可以有效促进体内毒素的排出，从而预防慢性肾功能不全的出现。并且老年人在平时还要注意适当锻炼身体，这样可以提高身体素质，从而有效预防慢性肾功能不全的出现。

另外老年朋友在平时还要多吃一些富含蛋白质和维生素的食物，这样可以有效增强身体免疫力和抵抗力。从而有效预防慢性肾功能不全的出现，并且还能起到延缓衰老、延年益寿的作用。

### 二、避免使用肾毒性药物

对于老年人来说，因为年龄原因身体机能下降，所以经常会出现一些疾病。老年人在患病的时候，如果不能及时治疗，就很容易引发慢性肾功能不全的出现。所以对

于老年人来说，在患病时一定要积极治疗。如果有一些药物是对肾脏有伤害的，那么老年人一定要避免使用。但是如果老年人身体出现一些小问题，不能及时治疗的时候，可以在医生的建议下服用一些药物来缓解病情。但是老年人在服药期间也是要注意，因为有些药物会对肾脏造成一定的伤害。所以在平时老年人可以适当使用一些补肾的药物来缓解病情，这样也能够预防慢性肾功能不全的出现。

### 三、多喝水

老年朋友平时一定要多喝水，这样可以有效的预防慢性肾功能不全的出现，因为很多老年人都不爱喝水，这样就会导致身体的新陈代谢出现异常情况。如果老年人想要预防慢性肾功能不全的出现，就一定要在平时多喝水，只有多喝水才可以有效的排出体内的毒素和垃圾，这样才能有更好的预防慢性肾功能不全的出现。

以上就是关于老年朋友如何预防慢性肾功能不全的相关内容，通过了解得知，老年人想要预防慢性肾功能不全，最主要还是要在平时多注意自己的身体健康情况。只有在平时多注意自己身体健康情况，才可以有效的预防慢性肾功能不全。在平时老年人一定要多关注自己的身体健康情况，一旦出现异常情况一定要及时就医治疗。

### 四、适量运动

老年慢性肾功能不全，也是可以通过运动来进行预防的，尤其是对于那些已经患有慢性肾炎的患者，在平时适量进行运动，就可以有效的促进身体血液循环，从而能够预防慢性肾功能不全的出现。

并且对于那些患有高血压的老年人来说，在平时可以通过散步来降低血压，避免血压持续升高而导致慢性肾功能不全的出现。

一旦发现自己患有慢性肾功能不全，就要及时就医治疗，不要一拖再拖。并且对于那些患有慢性肾病的老年人来说，一定要注意控制自己的病情。

### 五、保持良好的情绪

在平时保持良好的情绪，可以

增强身体免疫力，这样才能更好地预防慢性肾功能不全。所以老年朋友想要预防慢性肾功能不全，在平时一定要保持良好的情绪。只有这样才能让身体保持一个健康的状态，并且提高身体免疫力。当老年人处于情绪不稳定时，容易出现一些不良的情绪，比如经常生气、发火等等的，这些不良的情绪都会影响到身体健康。

慢性肾功能不全是老年人中很常见的疾病，当老年人患上慢性肾功能不全之后，很容易出现一系列的并发症。对于老年人来说，如果平时不注意预防慢性肾功能不全，那么就会影响到老年人的身体健康。除此之外老年人一定要保持一个良好的心态，因为长期处于一种负面情绪中，是很容易引起慢性肾功能不全的发生。

### 六、充足睡眠

因为睡眠充足，可以增强人体免疫力，也可以使肾脏功能得到有效的保护。所以老年人在平时一定要养成良好的生活习惯，早睡早起，保证每天有充足的睡眠时间。只有这样才能提高肾脏功能，使肾脏功能得到有效的保护。

如果老年人出现了慢性肾功能不全的症状，一定要及时就医治疗。因为慢性肾功能不全是一种很严重的疾病，如果不及时治疗会导致肾功能衰竭。

### 七、定期体检

老年人一定要养成定期体检的好习惯，这样才能及时发现身体出现的异常情况，一旦发现身体出现异常情况，就要及时就医治疗。老年慢性肾功能不全是一种十分常见的疾病，主要是由于老年人的肾脏功能开始衰退，因此体内的毒素不能及时排出体外，就会导致肾脏功能越来越差。老年人患上慢性肾功能不全是十分常见的，但是也是十分危险的。因为老年人在平时饮食习惯不好，很容易受到病毒的侵袭。所以老年朋友在平时要注意自己的饮食习惯，在平时尽量少吃辛辣刺激性食物，也不要吃太多高蛋白食物。

（作者单位系胜利油田中心医院）

## 风湿性心脏病的预防与控制

章 凡

心脏是人体最重要的器官之一，它不间断地工作，维持着生命的正常运行，维护心脏健康对我们至关重要，但心脏疾病仍是一种人常见的健康威胁。在人的不同生长阶段，都可能面临心脏疾病的风险，例如婴儿可能患有先天性心脏病，中青年人可能患有风湿性心脏病，而老年人则更易患冠心病等。在20至30多年前风湿性心脏病曾经是最常见的心脏疾患，但随着生活习惯的改变和医疗卫生技术的进步，心脏病的谱系发生了变化，现在风湿性心脏病发病率降低，导致在众多心脏疾病中，风湿性心脏病经常被忽略。因此，非常有必要重新加强对风湿性心脏病的认识，了解风湿性心脏病的预防与控制的方法。

### 一、什么是风湿性心脏病

通常所讲的风湿性心脏病，准确地说是风湿性心脏瓣膜病，是由风湿热严重发作或反复发作累及心脏瓣膜所致，女性患者较男性更为普遍。风湿热属于全身免疫性疾病，大多是由口咽部A组乙型溶血性链球菌感染诱发的全身结缔组织炎症，主要累及关节、心脏瓣膜、皮肤及皮下组织。心脏瓣膜炎症的反复发作导致瓣膜增厚、缩短、粘连及纤维化，进而引起瓣膜关闭不全和狭窄，瓣膜损伤多见于二尖瓣，其次是主动脉瓣，有时多个瓣膜同时受损，称之为复合性瓣膜病变。随着时间推移，风湿性心脏病会导致心脏扩大、心律失常，一般在10至15年后逐渐发展为顽固的难治性心力衰竭。

### 二、风湿性心脏病有什么症状？

风湿性心脏病的临床表现因病情进展的程度而异，主要症状包括：

疲乏、心跳加速、易感染；疲乏、心跳加速及易感染为风湿性心脏病的早期征兆。患者在进行体力活动或感到疲劳时，可能会出现上述症状。在日常生活中，患者容易因受寒引发感冒，并且感冒症状难以缓解，反复发作。

（作者单位系威海市立医院）

本版投稿咨询电话：  
0554—6657551  
189 9404 5261

## 发热，不是一种“病”

吴 亮

“发热”是临床上常见的症状，也是最常出现的症状。在门诊中，发热患者占有所有患者的1/3左右。发热的原因有很多种，最常见的有感染性和非感染性因素两大类，其中感染性因素占绝大多数。

发热是机体对致热原（如细菌、病毒、真菌等）或其产物发生的一系列反应，表现为体温升高，以高热为主。感染性疾病是引起发热最常见的原因，比如细菌感染、病毒感染、支原体感染等。非感染性疾病也可引起发热，比如结缔组织病、肿瘤、肿瘤术后等。长期使用抗生素后或有病毒感染时也会出现发热症状。还有一些其他原因导致的发热，比如血液系统疾病、结缔组织病等。

### 一、感染性疾病

发热是感染性疾病最常见的症状，而感染性疾病可分为两大类，分别是细菌性感染和病毒性感染。

细菌感染：是最常见的感染性疾病，可分为革兰氏阴性菌、革兰氏阳性菌和真菌三大类。其中细菌又分为细菌、病毒、支原体、立克次体、衣原体等。这类感染通常会表现为发热、寒战、腹泻等症状。

病毒感染：是最常见的病毒性感染，可分为呼吸道病毒（如流感）、肠道病毒（如柯萨奇病毒）和疱疹病毒等。支原体感染：是一种特殊类型的病原体，可分为非典型性支原体（如肺炎支原体）和支原体肺炎等。立克次体：是一种微小的非细胞形态的微生物，可分为立克次体和衣原体两类。

### 二、药物性发热

药物性发热是指在应用药物（包括抗生素、非甾体抗炎药等）后出现的发热。常见的原因包括以下几种：

- 1.使用对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药，可以引起发热。
- 2.长期使用抗菌药物，如青霉素、头孢菌素类，可以导致药物热。
- 3.长期使用糖皮质激素，可以引起药物热。
- 4.服用大剂量的非甾体抗炎药，比如阿司匹林、吲哚美辛等，可以引起药物热。
- 5.长期服用氟比洛芬、他汀类药物，可以引起药物热。

- 6.抗癫痫药如苯妥英钠、卡马西平等，可以引起药物热。

- 7.长期使用免疫抑制剂如环孢素、甲氨蝶呤等，可以引起发热。

- 8.长期使用抗心律失常药如奎尼丁、胺碘酮等，可以引起发热。

### 三、结缔组织病

结缔组织病是指一组主要侵犯结缔组织，以损害其自身免疫功能为主的疾病。其中系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征、系统性血管炎、皮肌炎等是较为常见的结缔组织病。这些疾病引起的发热，通常在发病早期，患者可有低热或中等度发热。出现发热症状时，需考虑是否存在结缔组织病。

有些患者在出现发热症状时，首先想到自己得了什么病，才会去医院就诊。这是不对的，因为这些患者可能不知道自己患有某种疾病。如果不了解病情的话，就可能贻误病情。

其实，有些疾病也会引起发热，但这些发热多见于疾病的晚期。比如：肿瘤、肝硬化、血液系统疾病等。当患者出现不明原因的发热时，要引起高度重视，尽早就诊医院进行相关检查以明确诊断。

### 四、恶性肿瘤

- 2.对于一般情况较差的患者，如有剧烈疼痛、皮肤瘀点瘀斑、呼吸困难等征状者，应及时到医院就诊。
- 3.对于长期使用抗生素等治疗仍不能控制或有明确感染灶者，应及时到医院就诊。
- 4.对于不明原因的长期低热患者（一般连续发热超过3个月）要注意排查是否有恶性肿瘤。
- 5.对于长期应用免疫抑制剂治疗的患者要定期随访。

我们在日常生活中要注意观察，如果出现发热的症状时要及时就诊，不要盲目服用退热药。不要认为发热是一种疾病的症状就不去管它，也不去看病。发热是身体发出的求救信号，一定要引起重视！

（作者单位系威海市立医院）

本版投稿咨询电话：  
0554—6657551  
189 9404 5261