

一脸斑斑点点好苦恼 准妈妈遭遇妊娠斑怎么办

常见于怀孕 4 个月后鼻梁、双颊

随着“全面二孩”政策落地,越来越多适龄夫妇开始备孕,成功怀孕的喜悦无可替代。可是,在怀孕过程中,各种问题也会接踵而至。

“对爱美和注重保养的准妈妈来说,最苦恼和无奈的就是面部皮肤的变化了。”专家指出,怀孕之后,随着身体激素发生变化,绝大多数准妈妈的乳头、乳晕、腹正中

线肤色加深;此外,通常怀孕 4 个月后,脸上会出现茶褐色的色斑,分布于鼻梁、双颊,有时也可见于前额,呈蝴蝶形,称为“妊娠斑”。

专家表示,大多数准妈妈在出现这些变化后就会很紧张,但其实只要我们知道妊娠斑的形成原因以及治疗方式,便可以进行合理的预防。



作息规律、运动、注意防晒可预防

专家解释,由于孕期脑垂体分泌的促黑色素细胞激素增加,大量孕激素、雌激素的分泌,致使皮肤中的黑色素细胞的功能增强,出现妊娠斑。妊娠斑属妊娠期正常的

刚生完宝宝的辣妈小美,近日“黑超”遮面来到医院整形美容科求助皮肤科医生。“医生,生完二宝后,你看我这脸上,多了这么多斑斑点点,难看死了,你快帮帮我!”专家表示,孕期、产后妈妈,很多妈妈发现自己脸上多了很多遮也遮不住的斑斑点点,这些妊娠斑无论大小都有碍观瞻,应在孕期就开始预防。

生理性变化,准妈妈、妈妈们不必过于担心。而对于一些对外貌要求高的女性来说,只需要怀孕时候多加注意,也能减少色斑的形成。

如何减少色斑出现?

- 1.要有规律的生活作息,按时休息。长时间熬夜导致的眼部疲劳,睡眠不足导致内分泌失调、面部色素沉积,容易形成妊娠斑。
- 2.要均衡饮食。怀孕期间应补充丰富的维生素,多吃含维 C 的蔬果,如番茄、草莓、桃子等,它们都是天然的抗氧化物质,经常吃有助于祛斑养颜。避免摄取过多高糖、高盐、高脂的食物,忌食辛辣刺激性食物。
- 3.要保持良好的心情,戒掉烟、酒等不良嗜好。
- 4.要控制体重的增长。整个孕期的体重

增加最好不要超过 30 斤。

5.要适当运动。适合准妈妈的运动包括散步、孕妇瑜伽等。

6.注意每天做好皮肤清洁及保湿,保持皮肤的健康。选用对皮肤刺激少的护肤品,避免浓妆艳抹。

7.避免日光直射。因为紫外线(UV)会加强色素变化,而紫外线是无处、无时不在的,因此,无论晴天或是阴天都应该注意防晒。减少在阳光下的直晒时间,尤其是 10:00~14:00 之间要尽量避免日晒,外出还要戴遮阳帽、抹防晒霜。

好心情、抗氧化、激光都是治斑方法

如果在怀孕时候进行了一定的防范措施,但还是长了妊娠斑,怎么办?

首先,应保持心情舒畅,注意休息,避免熬夜精神紧张。

其次,多吃富含维生素 C 的食物,促进色素减退。或在专业皮肤科医生的指导下,口服维生素 C,或按疗程进行维生素 C 静脉注射或静脉滴注。

再次,在专业皮肤科医生的指导下口服适量氨甲环酸,每天两次。专家表示,低剂量长时间服用氨甲环酸可以很好地改善黄褐斑等妊娠斑,大量临床报道该治疗方法的有效率达 80%。

但是,如果以上措施都实施以后,还是不幸中招,怎么办?专家表示,还可以进行局

部治疗:

1.激光或强脉冲光治疗。应用大光斑低能量 Q 开关激光治疗黄褐斑,有良好的疗效,是近期较多用于治疗黄褐斑的方法。

2.光子嫩肤。光子嫩肤对治疗黄褐斑有一定疗效。

3.外用药物。外用酪氨酸酶抑制剂软膏,如 5%氢醌霜、2%~4%曲酸霜及 3%熊果苷等,涂搽后都有不同程度的疗效。该类药物为抗氧化剂,易在空气和日光中氧化,因此应封闭、避光保存。

专家提醒,斑的形成与日晒有一定关系,且易复发。因此无论是预防长斑,还是黄褐斑的治疗时和治疗后,防晒都是首要的,否则治疗效果差且很快复发。(梁瑜)

小儿风热和积食 都可导致荨麻疹

荨麻疹,中医称为“风疹”“隐疹”。发作后通常在 1~24 小时内消退,但易反复。专家运用中医辨证调理,解除小儿荨麻疹。

案例 1:6 岁的男孩丁丁(化名),荨麻疹反复发作半年,发作时全身大片团块样斑疹,伴随严重瘙痒,有时连脸部都会明显浮肿,但一个小时会自行消退。

家长带丁丁找到专家就诊时,反映小孩平时比较怕热,脾气较为急躁,情绪一急荨麻疹可能就要发作,还有洗热水澡后出疹也较为明显。

综合考虑丁丁的情况,专家判断以风热为主,采用驱风透热的治法调理月余,后随访半年未再出现。

案例 2:4 岁男孩小果(化名),每年春夏

两季易发荨麻疹。发病时皮疹成片成团,小果难忍瘙痒不时抓搔,过半小时渐渐消退。

专家仔细询问家长,小孩也经常感冒发烧咳嗽。但平时食欲旺盛,家长不懂把握分寸,有求必应。

专家认为,小果饮食无度,久而久之造成胃肠积食,积食久了易生内热,郁热发于皮肤,以荨麻疹的形式表现出来。

专家认为,积食也是造成小果经常感冒的一大因素。于是治疗上以透热消积为主,处方以小柴胡汤加鸡矢藤,仅服用一周后,家长欣喜告知发作减少,程度减轻,原方巩固一段时间,同时强调饮食节制,见好。

专家称,以上案例,是他成功治疗多例小儿荨麻疹中较为典型的两例。(白丽)

