

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，涂抹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，小果难以忍受瘙痒不时抓挠，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)

