



## 老人斑，別理它？

提到老，常令人聯想到皮膚上的老人斑，也有人稱它為「智慧斑」，顧名思義就是要有一點年齡，約五、六十歲才會發生，不過目前長老人斑的年齡有下降的趨勢，三、四十歲成年人有老人斑也屢見不鮮。尤其是愛美的女性，怎能容許斑斑點點存在自己嬌嫩的皮膚上？面對擾人的斑點問題，我們要怎麼應對呢？

一般而言，老人斑是從雙手的外側開始長斑，慢慢地臉上也會出現。斑開始時呈淡色，然後顏色逐漸加深，大部分的人都認為老人斑只是美觀上的問題而已，但有時候皮膚出現斑點不見得是如此單純的問題，所以萬萬不可以等閒視之。

「凡走過，必留下痕跡」用來形容陽光中紫外線對皮膚造成的影響是再適當不過了，醫學研究也指出紫外線的照射與皮膚癌的發生率有關，皮膚天生帶有黑色素細胞，其作用是抵禦紫外線的傷害；由於新陳代謝的效應，黑色素細胞會被帶到皮膚上層發揮保護的功用，最後變成角質層而脫落。人一出生就不斷接受陽光的照射，晒越多陽光，就需要越多的黑色素來吸收紫外線；若再加上因為皮膚老化、新陳代謝不良，在黑色素製造太多但代謝太少的情況下，就會造成皮膚色素分布不均，而出現斑點，成為「老人斑」。老人斑看起來比雀斑大，膚色淺的人，在身上經常

曲  
天  
尚

護  
理  
師

受陽光曝曬的部位（如臉部、手部、手臂等），常常可以見到它們的蹤影。

愛美是人的天性，沒有人希望歲月在身上留下痕跡的。陽光是造成老人斑最主要的因素，要減少老人斑的發生，除了生活作息規律、飲食正常、不要在大太陽下曝曬，還要記得做好防晒準備，正確地使用防晒用品，例如：(1)上午十點到下午四點盡量不要外出；(2)出門時塗抹具防晒係數 15 以上的防晒乳；(3)從事戶外活動時穿著長袖襯衫和長褲，戴上可以確實遮蓋眼睛四周的太陽眼鏡，以及寬邊圓帽，這樣除了保護您的臉，也可以兼顧耳朵和後面的脖子。

如果已經有老人斑的人，在各種整形外科及皮膚美容科技進步的當下，已有多種方法可以協助除去斑點。惟值得注意的是皮膚異常的色素變化，當原有的痣或老人斑變多、變大，或形狀變得不規則，由平整變得隆起、凹陷；或者顏色變得不均勻、斑駁，有黑、棕、粉紅色出現；或發現不正常出血、潰瘍或發癢、疼痛時，務必立即請皮膚科醫師診治，以便早期發現是否有惡性變化，早期治療，才不至於造成遺憾。

