防断更微信.众筹新课
微信：A3236876640

第9课：远离“斑点狗”，不当“黄脸婆”

201 0

2018-07-19 18:12:56

各位好，我是罗瑶佳，你的皮肤顾问。

温馨提示：本集涉及到的“激光治疗”，均需到正规医疗机构使用。

一、开篇

随着年纪的增长，很多姑娘都会碰到色斑的问题。

每个长斑的姑娘跟我问诊，都要问进行色斑三问：

“我长了斑怎么办？”

“为什么我会长斑？”

“我要怎么祛斑？”

长斑不同于长痘，很大一部分原因都来自于防晒不充分，但是想要彻底解决色斑问题，仅仅靠外用产品是不够的，还需要借助医美手段进行治疗。

我们在之前的课程里介绍了怎么“祛痘”，**今天我们来聊聊不同年龄形成的色斑，要怎么“下斑”。**

二、罗老师问诊课堂之“我的色斑该怎么办？”

在“下斑”之前，我们先来了解一下**色斑是什么。**

从**颜色**上来看，斑看上去都是黄黄的，或者有点咖啡色的，还有一些是偏黑色的。

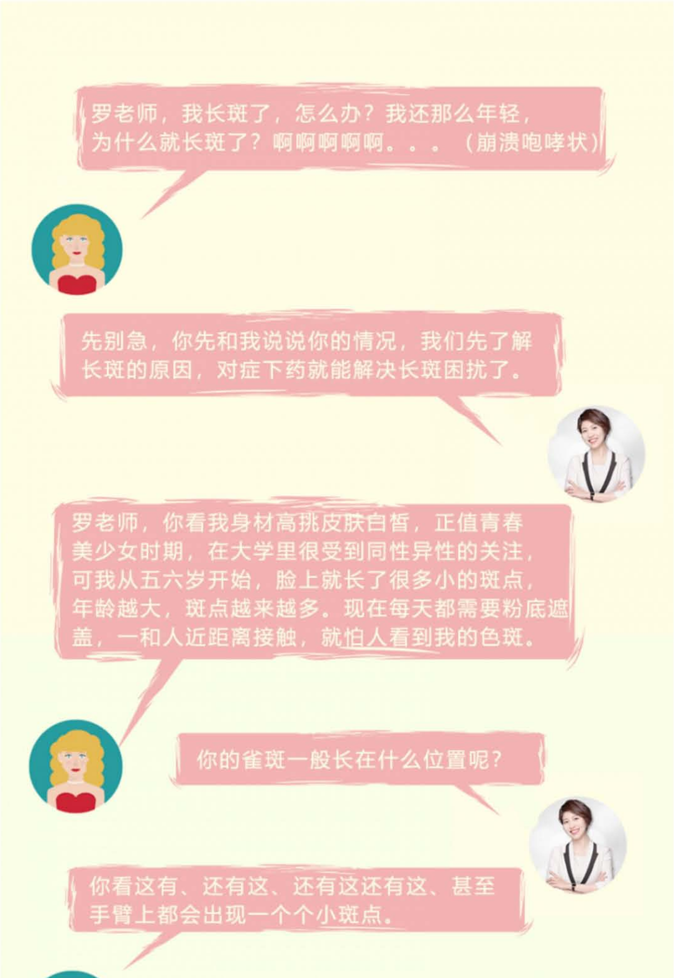
从**分布情况**来看，有些人的斑是一片一片的，有些人是一颗一颗的，有些人是星星点点的。

形成因素来看，有些人是从小就有的斑，有些人是长大以后突然出现的斑，有些人是怀孕之后出现的斑，有些人本来有些色斑，而用了祛斑产品或者“激光点斑”之后，反而出现了新的斑。

面对种种不同的色斑，到底应该怎么办呢？别担心，罗老师问诊课堂里会告诉你答案。

情景剧1：美少女的雀斑困扰

阿may： 二十岁 丨 皮肤白皙 丨 五岁长斑



罗老师，我长斑了，怎么办？我还那么年轻，为什么就长斑了？啊啊啊啊啊。。。（崩溃咆哮状）

先别急，你先和我说说你的情况，我们先了解长斑的原因，对症下药就能解决长斑困扰了。

罗老师，你看我身材高挑皮肤白皙，正值青春美少女时期，在大学里很受到同性异性的关注，可我从五六岁开始，脸上就长了很多小的斑点，年龄越大，斑点越来越多。现在每天都需要粉底遮盖，一和人近距离接触，就怕人看到我的色斑。

你的雀斑一般长在什么位置呢？

你看这有、还有这、还有这还有这、甚至手臂上都会出现一个个小斑点。

你这样的例子非常多见，这种色斑诊断为雀斑。雀斑的发生是由遗传基因决定的，有的人在五六岁就开始长雀斑，有些人会在十几岁甚至二十几岁才出现。而且雀斑也多发生在皮肤白皙的美眉身上。

那我该怎么办啊？

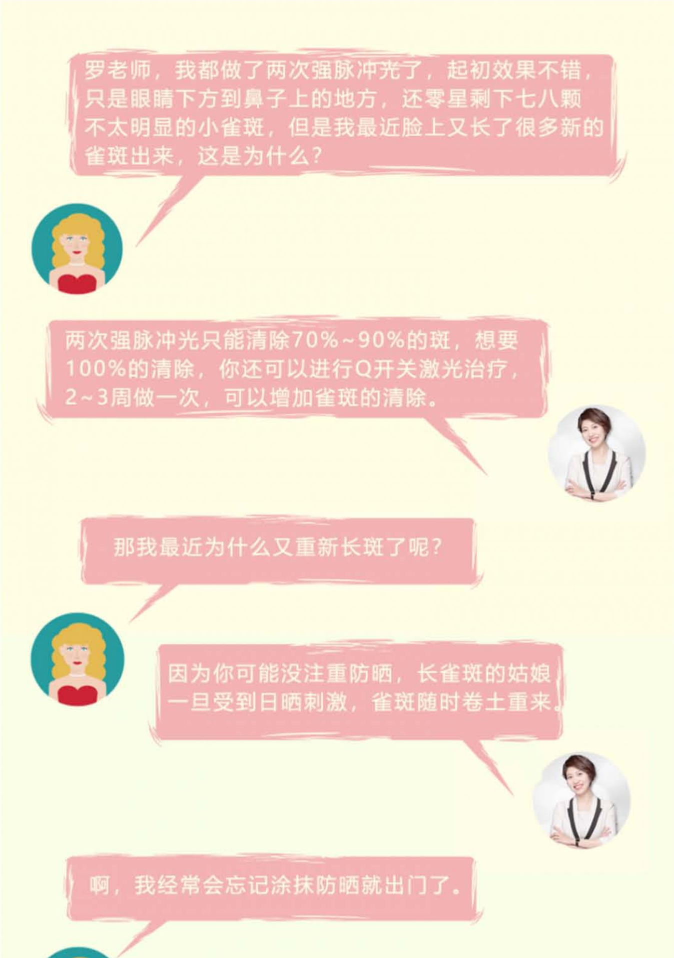
雀斑一般夏天重冬天轻，主要是因为与日晒相关，所以雀斑首先要注意防晒，严格防晒可以减轻雀斑。

已经长出来的雀斑要怎么处理？

对于雀斑最有效的就是光电治疗。首选强脉冲光，也就是大家耳熟能详的光子嫩肤，一般一次治疗可以清除50-80%，两次可以清除70-90%，可以每月治疗1次，连续3-5次效果比较好；如果当做日常保养，可以每年做三四次。
强脉冲光我们叫它“午休美容”，每次做的过程大约十多分钟，也就是午休时间就搞定，然后下午可以直接上班，别人基本看不出来，但是不知不觉中又觉得你在慢慢变美。

好的老师，我这就去做！

（一个星期之后）



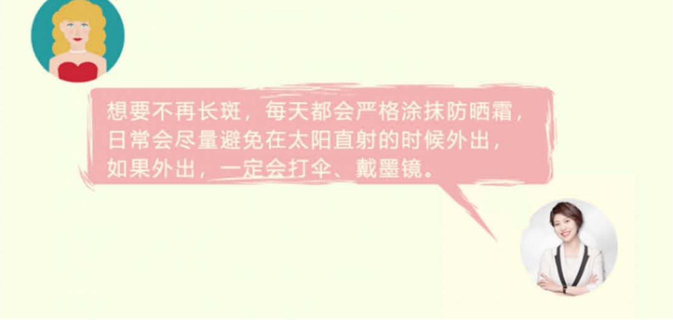
罗老师，我都做了两次强脉冲光了，起初效果不错，只是眼睛下方到鼻子上的地方，还零星剩下七八颗不太明显的小雀斑，但是我最近脸上又长了很多新的雀斑出来，这是为什么？

两次强脉冲光只能清除70%~90%的斑，想要100%的清除，你还可以进行Q开关激光治疗，2~3周做一次，可以增加雀斑的清除。

那我最近为什么又重新长斑了呢？

因为你可能没注重防晒，长雀斑的姑娘一旦受到日晒刺激，雀斑随时卷土重来。

啊，我经常会忘记涂抹防晒就出门了。

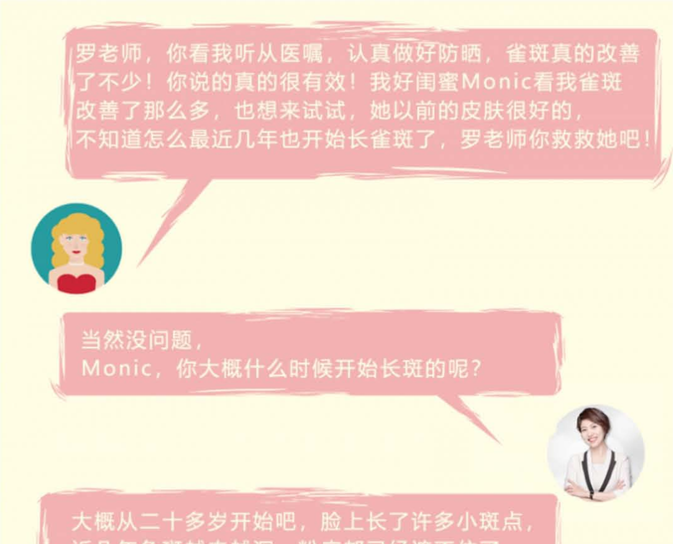


想要不再长斑，每天都会严格涂抹防晒霜，
日常会尽量避免在太阳直射的时候外出，
如果外出，一定会打伞、戴墨镜。

情景剧2：运动少女的日光斑困扰

Monic：二十五岁 | 健康肤色 | 喜欢户外活动

(过了几个月)



罗老师，你看我听从医嘱，认真做好防晒，雀斑真的改善了不少！你说的真的很有效！我好闺蜜Monic看我雀斑改善了那么多，也想来试试，她以前的皮肤很好的，
不知道怎么最近几年也开始长雀斑了，罗老师你救救她吧！

当然没问题，
Monic，你大概什么时候开始长斑的呢？

大概从二十多岁开始吧，脸上长了许多小斑点，

近几年色斑越来越深，粉底都已经遮不住了，
不懂要拿他们怎么办才好。

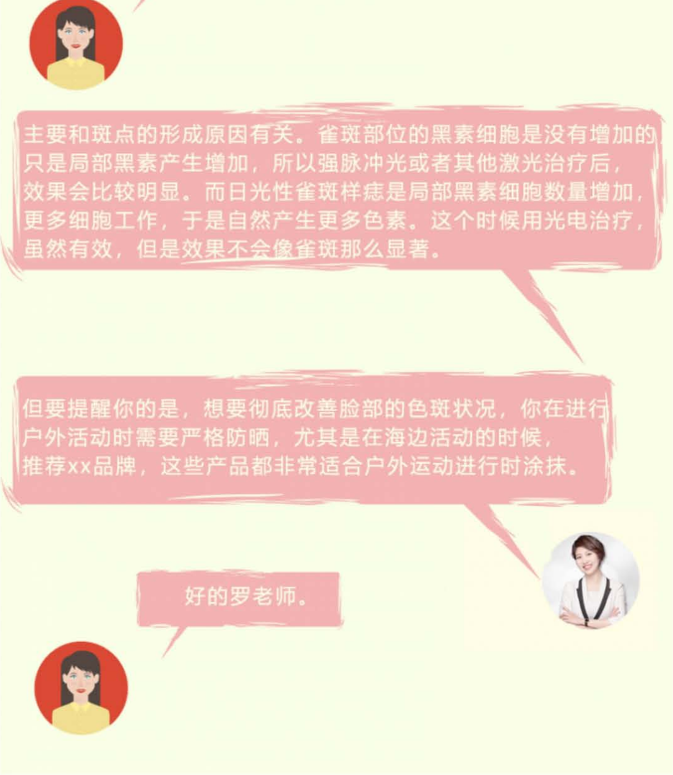
仔细观察你的皮肤，你的肤色很健康，面部散在褐色的斑点，但是色斑要比雀斑更大一些，颜色更深一些，个数少一些，出现的也晚一些。
这种色斑就不是简单的雀斑，而是日光性雀斑样痣。

Monic，你平常是不是常常进行户外运动？

是啊！我很喜欢冲浪、潜水这些运动，
平时也经常进行日光浴。

那就没错了，
这类色斑最主要的也是与日晒、光老化相关。
Monica你的情况，我建议做Q开关激光，
2~3周做一次，通常需要3~4次能达到
比较满意的效果。

这两种治疗有什么区别呢？



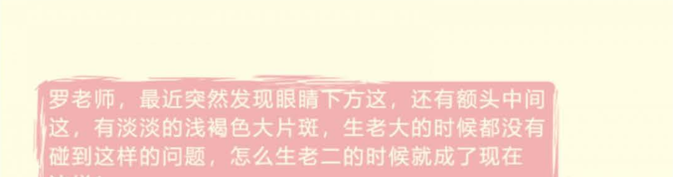
主要和斑点的形成原因有关。雀斑部位的黑素细胞是没有增加的只是局部黑素产生增加，所以强脉冲光或者其他激光治疗后，效果会比较明显。而日光性雀斑样痣是局部黑素细胞数量增加，更多细胞工作，于是自然产生更多色素。这个时候用光电治疗，虽然有效，但是效果不会像雀斑那么显著。

但要提醒你的是，想要彻底改善脸部的色斑状况，你在进行户外活动时需要严格防晒，尤其是在海边活动的时候，推荐xx品牌，这些产品都非常适合户外运动进行时涂抹。

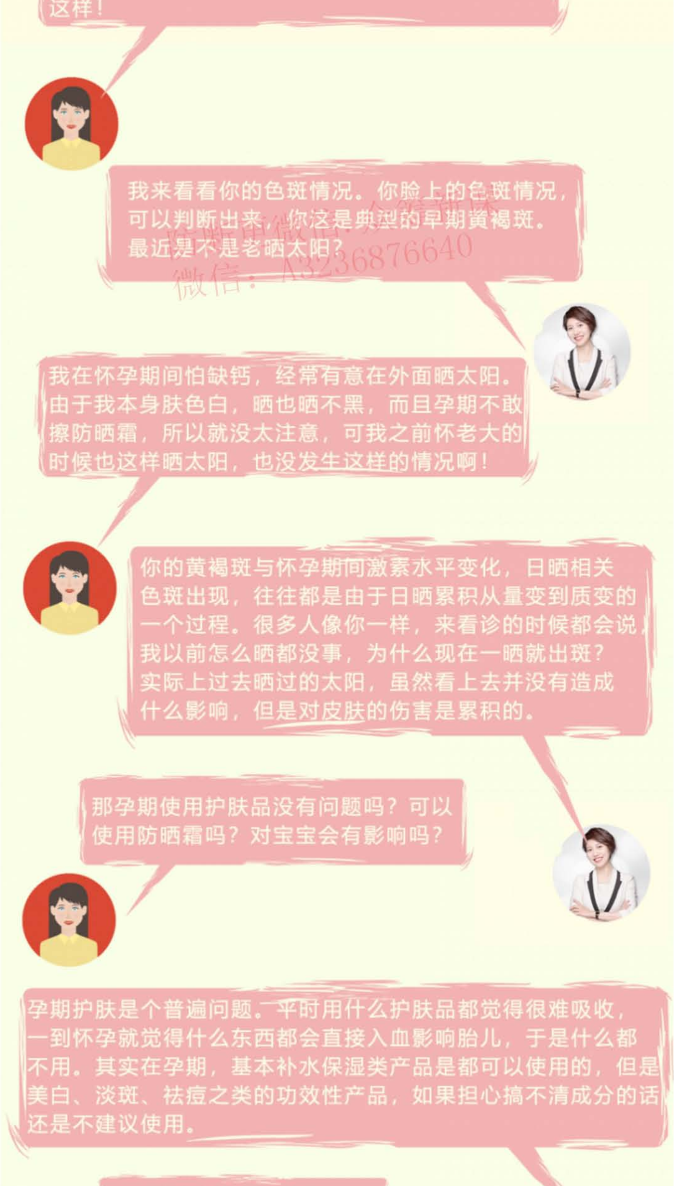
好的罗老师。

情景剧3：让妈妈“幸福又苦恼”的黄褐斑

Jenny：三十二岁 丨 二胎妈妈 丨 皮肤白皙



罗老师，最近突然发现眼睛下方这，还有额头中间这，有淡淡的浅褐色大片斑，生老大的时候都没有碰到这样的问题，怎么生老二的时候就成了现在



这样！

我来看看你的色斑情况。你脸上的色斑情况，可以判断出来，你这是典型的早期黄褐斑。最近是不是老晒太阳？

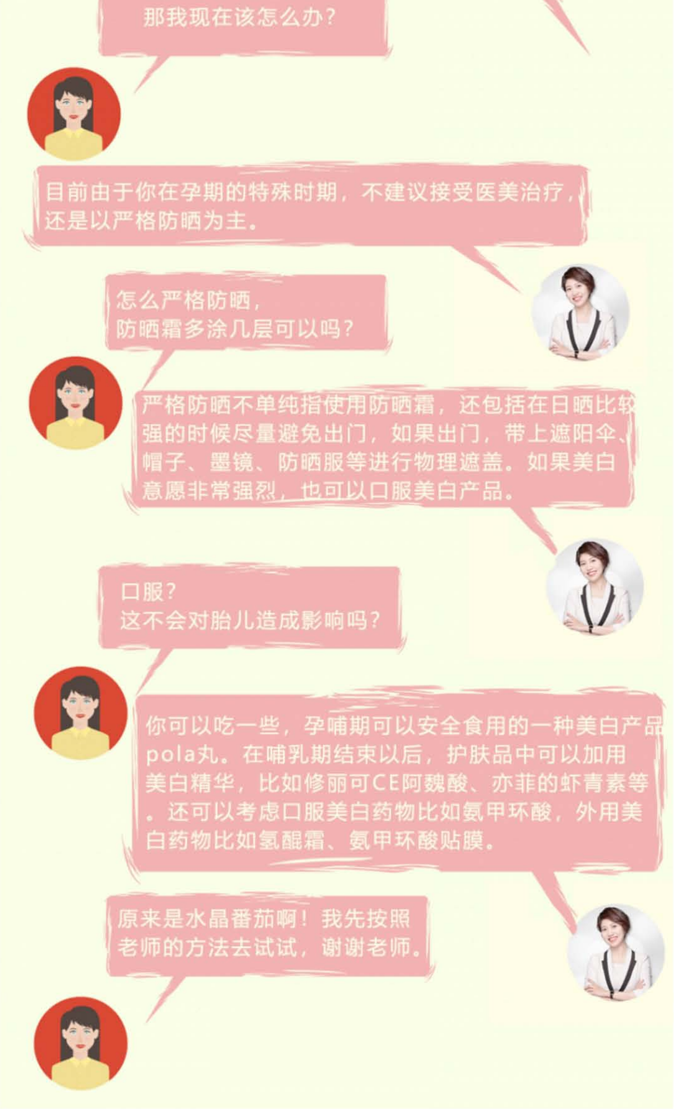
微信：A13236876640

我在怀孕期间怕缺钙，经常有意在外面晒太阳。由于我本身肤色白，晒也晒不黑，而且孕期不敢擦防晒霜，所以就没太注意，可我之前怀老大的时候也这样晒太阳，也没发生这样的情况啊！

你的黄褐斑与怀孕期间激素水平变化，日晒相关色斑出现，往往都是由于日晒累积从量变到质变的一个过程。很多人像你一样，来看诊的时候都会说，我以前怎么晒都没事，为什么现在一晒就出斑？实际上过去晒过的太阳，虽然看上去并没有造成什么影响，但是对皮肤的伤害是累积的。

那孕期使用护肤品没有问题吗？可以使用防晒霜吗？对宝宝会有影响吗？

孕期护肤是个普遍问题。平时用什么护肤品都觉得很难吸收，一到怀孕就觉得什么东西都会直接入血影响胎儿，于是什么都不用。其实在孕期，基本补水保湿类产品是都可以使用的，但是美白、淡斑、祛痘之类的功效性产品，如果担心搞不清成分的话还是不建议使用。



那我现在该怎么办?

目前由于你在孕期的特殊时期，不建议接受医美治疗，还是以严格防晒为主。

怎么严格防晒，
防晒霜多涂几层可以吗?

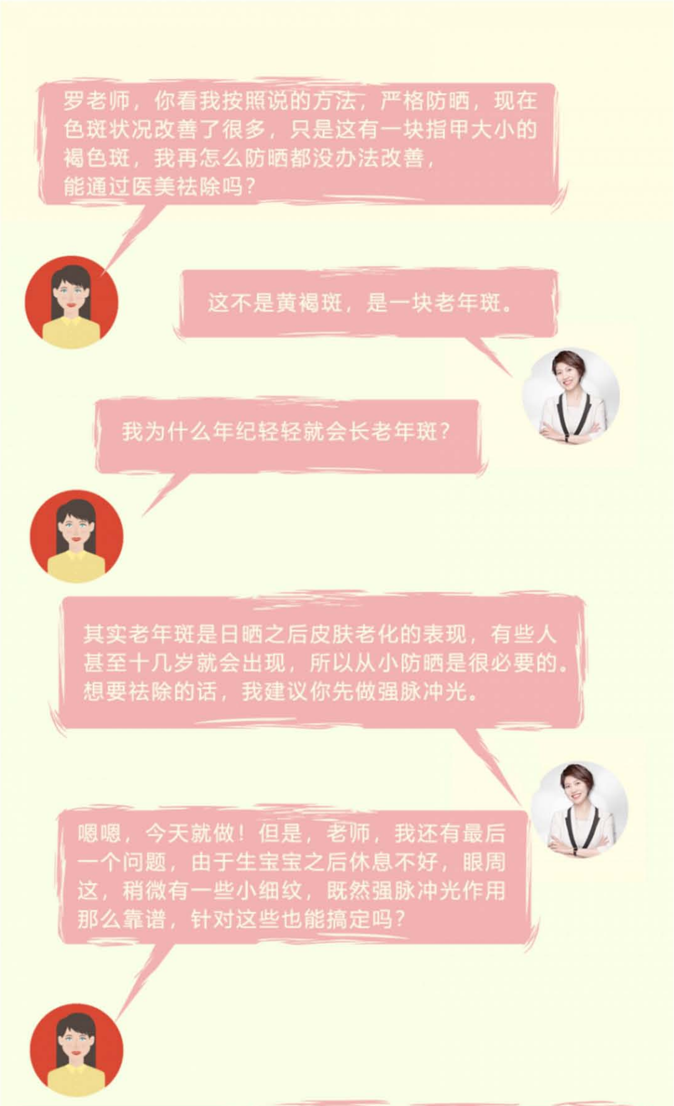
严格防晒不单纯指使用防晒霜，还包括在日晒比较强的时候尽量避免出门，如果出门，带上遮阳伞、帽子、墨镜、防晒服等进行物理遮盖。如果美白意愿非常强烈，也可以口服美白产品。

口服?
这不会对胎儿造成影响吗?

你可以吃一些，孕哺期可以安全食用的一种美白产品pola丸。在哺乳期结束以后，护肤品中可以加用美白精华，比如修丽可CE阿魏酸、亦菲的虾青素等。还可以考虑口服美白药物比如氨甲环酸，外用美白药物比如氢醌霜、氨甲环酸贴膜。

原来是水晶番茄啊！我先按照
老师的方法去试试，谢谢老师。

(一年以后)



罗老师，你看我按照说的方法，严格防晒，现在色斑状况改善了很多，只是这有一块指甲大小的褐色斑，我再怎么防晒都没办法改善，能通过医美祛除吗？

这不是黄褐斑，是一块老年斑。

我为什么年纪轻轻就会长老年斑？

其实老年斑是日晒之后皮肤老化的表现，有些人甚至十几岁就会出现，所以从小防晒是很必要的。想要祛除的话，我建议你先做强脉冲光。

嗯嗯，今天就做！但是，老师，我还有最后一个问题，由于生宝宝之后休息不好，眼周这，稍微有一些小细纹，既然强脉冲光作用那么靠谱，针对这些也能搞定吗？

针对这样的情况，除了强脉冲光之外，针对小细纹和初期光老化的皮肤松弛，建议你下次来的时候，可以做非剥脱点阵激光。这是一个相对微创的方式，做完之后大约会红肿1-2天，一般来说两三天之后，正常上妆上班，大家不仔细看是不会发现的。非剥脱点阵是通过热作用，刺激皮肤胶原生长，解决细纹，同时对于色斑也有一定好处。

嗯嗯，那我这次先做强脉冲光治疗，1个月之后，在小长假之前来做个你说的非剥脱点阵，这样时间就很充裕了。幸好咨询了罗老师的意见，及早控制了黄褐斑的发展，不然得成黄脸婆了。

其实像你这样很早期的黄褐斑，就得到及时的诊断和治疗，是非常幸运的事情。很多人等到黄褐斑都已经非常重的时候，再来医院寻求帮助，这个时候只能很抱歉地跟她说，长了多年的色斑，是不可能一下子去掉的。

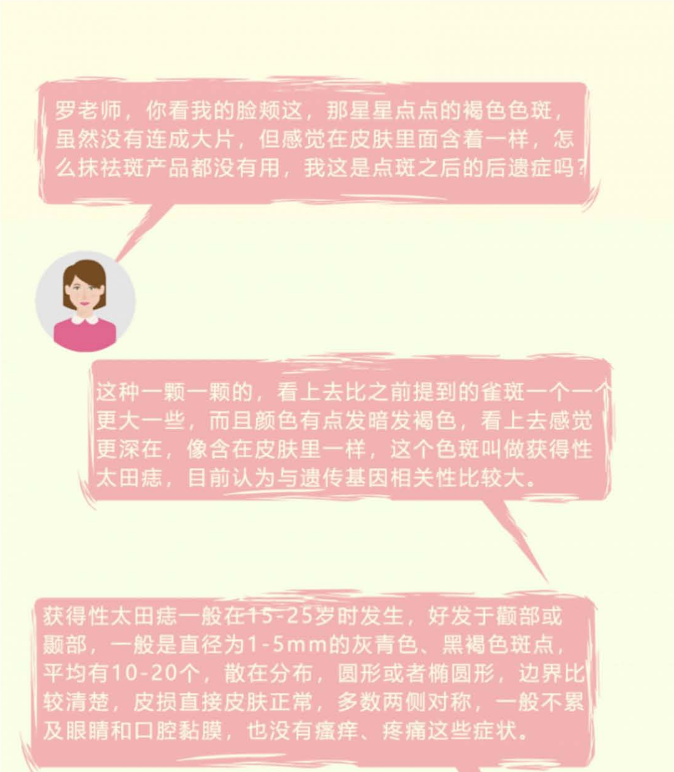
而且黄褐斑是与家族史、妊娠、口服避孕药、内分泌失调、激素治疗、日光照射、药物光毒性、心理压力、局部摩擦都有关系，所以有了黄褐斑，需要及时就医，越早就越容易去根。

罗老师说的没错！
早治疗早根治！

还有另外一个非常重要的因素，就是睡眠。人体中的褪黑素有祛斑的作用，但是只有睡觉的时候才会分泌褪黑素，所以如果不睡好觉，就没有办法分泌褪黑素，自然色斑也很难缓解。所以，想要改善你的黄褐斑，从今天开始就要睡个好觉。

情景剧4：女神的获得性太田痣治疗

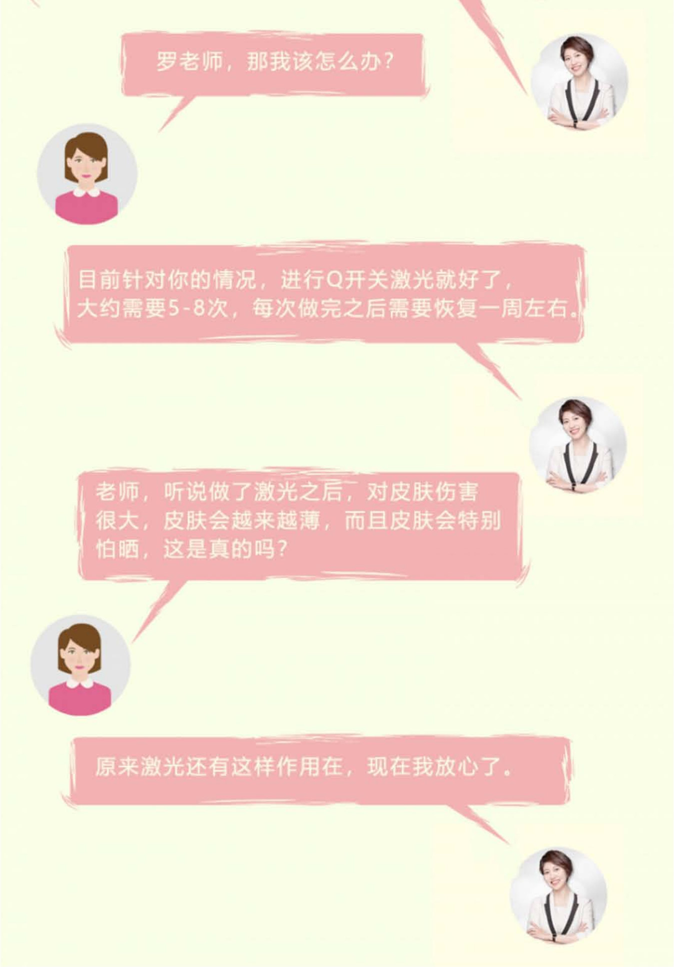
Diana：三十岁丨有过点斑经历丨皮肤白皙



罗老师，你看我的脸颊这，那星星点点的褐色色斑，虽然没有连成大片，但感觉在皮肤里面含着一样，怎么抹祛斑产品都没有用，我这是点斑之后的后遗症吗？

这种一颗一颗的，看上去比之前提到的雀斑一个一个更大一些，而且颜色有点发暗发褐色，看上去感觉更深在，像含在皮肤里一样，这个色斑叫做获得性太田痣，目前认为与遗传基因相关性比较大。

获得性太田痣一般在15-25岁时发生，好发于颧部或颞部，一般是直径为1-5mm的灰青色、黑褐色斑点，平均有10-20个，散在分布，圆形或者椭圆形，边界比较清楚，皮损直接皮肤正常，多数两侧对称，一般不累及眼睛和口腔黏膜，也没有瘙痒、疼痛这些症状。



罗老师，那我该怎么办？

目前针对你的情况，进行Q开关激光就好了，
大约需要5-8次，每次做完之后需要恢复一周左右。

老师，听说做了激光之后，对皮肤伤害很大，皮肤会越来越薄，而且皮肤会特别怕晒，这是真的吗？

原来激光还有这样作用在，现在我放心了。

情景剧5：皮肤暗沉的“灰姑娘”的美白日记

灰姑娘：皮肤暗沉丨想变白

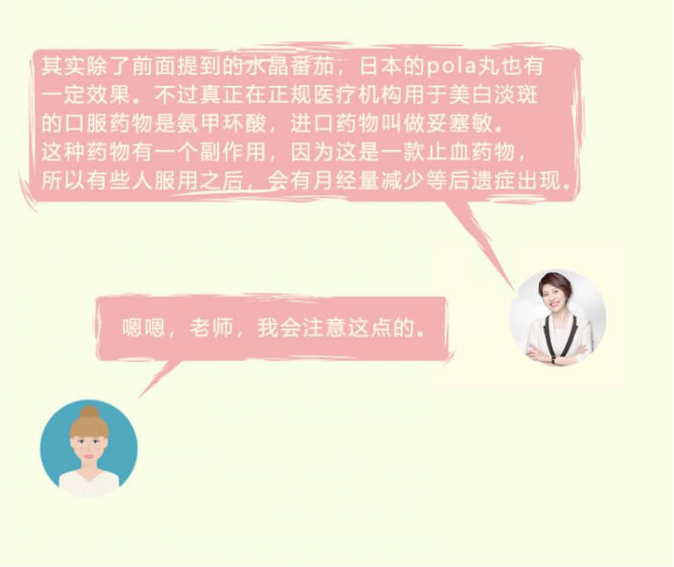
罗老师，我没长斑，就是脸色发灰，皮肤暗沉，我也需要进行医美治疗吗？

其实皮肤暗沉，不是色素堆积，想要皮肤清白透光，就需要使用一些含抗氧化成分的护肤产品。

老师有什么推荐的吗？

具体说来可以选择精华比如修丽可CE阿魏酸、德美丝假叶树精华、她美可维生素CE精纯液、艺霏虾青素等面膜比如德美丝清颜亮白生物面膜、颜贝金焕亮保湿面膜、艺霏深透雪颜敷贴、美帕奇迹焕白面膜等。

老师，现在很火的美白丸有用吗？


其实除了前面提到的水晶番茄，日本的pola丸也有一定效果。不过真正在正规医疗机构用于美白淡斑的口服药物是氨甲环酸，进口药物叫做妥塞敏。
这种药物有一个副作用，因为这是一款止血药物，所以有些人服用之后，会有月经量减少等后遗症出现。
嗯嗯，老师，我会注意这点的。

三、总结

告别色斑，重获白皙肌肤，防晒很重要，想知道具体怎么做防晒的姑娘，可以回看我们在第四集学过的课程，接下来我们总结下今天这节课的内容：

1、色斑在不同年龄有不同的形成原因；

2、不同的色斑有不同的治疗方案；

3、防晒是预防和治疗色斑最重要的步骤。

相信通过今天的课程，大家对于各种美白淡斑的手段有了一定的了解，让皮肤科学地美起来！我是罗瑶佳，我们下节课见！

收起描述

回到首页
最新

0条评论

已加载全部

防断更微信.众筹新课
微信：A3236876640

发评论