

لکه های کبدی چیست؟

لکه های کبدی لکه هایی از پوست تیره تر هستند. اندازه آنها از حدود یک دهم اینچ (یک چهارم سانتی متر) تا نیم اینچ (یک سانتی متر) متفاوت است. آنها اغلب در نواحی پوستی که در معرض نور خورشید هستند، مانند صورت، دست ها یا بازوها ظاهر می شوند.

اگرچه به آنها لکه های کبدی می گویند، اما این لکه های پوستی به جز داشتن رنگ مشابه که ممکن است قهوه ای مایل به زرد تا قهوه ای تیره باشد، ربطی به کبد شما ندارند. نام های دیگر لکه های کبدی عبارتند از: لکه های پیری، لکه های خورشیدی و لنتیژین های خورشیدی هستند.

لکه های کبدی روی پوست چه کسانی می توانند ایجاد شوند؟

لکه های کبدی در بزرگسالان بالای ۵۰ سال شایع تر است. اما هر کسی ممکن است به آن مبتلا شود. اگر:

- پوست روشن (روشن) داشته باشد.
- سابقه آفتاب سوختگی شدید داشته باشد.
- زمان زیادی را در آفتاب بگذراند.
- از تخت های برنزه کننده استفاده کند.

چه چیزی باعث ایجاد لکه های کبدی روی پوست شما می شود؟

لکه های کبدی در مناطقی که ملانین جمع شده است ظاهر می شود. ملانین ماده ای است که به پوست شما رنگدانه می دهد.

هنگامی که اشعه ماوراء بنفش (UV) به پوست شما برخورد می کند، تولید ملانین را سرعت می بخشد. با گذشت زمان، این فرآیند ممکن است منجر به ایجاد لکه های خورشیدی شود. همچنین ممکن است پس از درمان های پزشکی مانند پرتودرمانی، لکه های کبدی ایجاد شود.

لکه های کبدی چه شکلی هستند؟

لکه های کبدی ممکن است به شکل های زیر بروز کنند:

- روی صورت، دست ها، گردن یا بازوهای شما ظاهر شود.
- قهوه ای تیره یا خرمایی باشد.
- گروهی در یک نقطه، شبیه به یک تکه از کک و مک.
- شبیه تکه های صاف، دایره ای یا بیضی شکل.

- از اندازه یک کک مک تا حدود نیم اینچ (۱۳ میلی متر) عرض دارد.
- لکه های کبدی هیچ علامت جسمی ناراحت کننده ای مانند درد یا خارش ایجاد نمی کنند. علائم اولیه به ظاهر مربوط می شود.

لکه های کبدی چگونه تشخیص داده می شوند؟

پزشک شما معمولاً می تواند با مشاهده لکه های کبدی آنها را شناسایی کند. اگر نگرانی در مورد سرطانی بودن یک لکه پوستی تیره وجود دارد، او می تواند بیوپسی پوست را انجام دهد.

در طول بیوپسی، پزشک شما نمونه کوچکی از پوست را برمی دارد. سپس نمونه پوست را برای ارزیابی به آزمایشگاه می فرستد. با نگاه کردن به پوست شما در زیر میکروسکوپ، می تواند سرطان پوست و شرایطی مانند عفونت را شناسایی یا رد کند.

لنتیژین های خورشیدی یا لکه های کبدی چگونه درمان می شوند؟

معمولاً برای عدسی های خورشیدی نیازی به درمان ندارید. اما ممکن است بخواهید به دلایل زیبایی ظاهر آنها را روشن کنید.

درمان لکه های کبدی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

موارد موضعی: می توانید از کرم ها، لوسیون ها یا ژل های بدون نسخه یا نسخه ای برای روشن کردن پوست استفاده کنید. گزینه های رایج عبارتند از هیدروکینون (**Eldoquin®**، **Lustra®**، **Melanex™**)، کورتیکواستروئیدها (**Dermovate®**) یا رتینوئیدها (**Retin-A®**، **Atralin™**، **Renova®**).

لایه برداری شیمیایی: این درمان از یک محلول شیمیایی برای برداشتن ایمن لایه بیرونی پوست شما استفاده می کند. متخصص پوست شما ممکن است لایه برداری شیمیایی همراه با میکرودرم ابریژن یا کرایوتراپی را برای حداکثر نتیجه توصیه کند.

کرایوتراپی: متخصص پوست شما لکه های پیری را منجمد می کند تا به سلول های تولید کننده ملانین آسیب برساند. کرایوتراپی به سرعت کار می کند، اما ممکن است ناراحت کننده باشد.

درم ابریژن: متخصص پوست شما از یک ماده لایه بردار مانند دستگاه یا اسکراب برای صاف کردن لکه های پیری استفاده می کند. درم ابریژن برای دیدن نتایج بیشتر طول می کشد، اما کار می کند. یک مطالعه نشان داد که برای ۲ نفر از ۵ بیمار که دو بار در هفته به مدت ۱۶ هفته این درمان را داشتند، لکه های ناشی از آفتاب ناپدید شدند.

لایه برداری با لیزر: لیزرها می توانند سلول های تولید کننده ملانین را از بین ببرند یا لایه بالایی پوست را با خیال راحت از بین ببرند. بسیاری از افراد تنها به یک یا دو جلسه لیزر درمانی برای از بین بردن لکه های تیره نیاز دارند.

از کدام یک از درمان های روشن کننده پوست باید اجتناب کنم؟

برخی از محصولات روشن کننده پوست می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند. اگر کرم روشن کننده پوست حاوی جیوه باشد، می تواند به کلیه ها یا اعصاب شما آسیب برساند.

همیشه قبل از استفاده از یک محصول جدید مراقبت از پوست، از متخصص پوست خود توصیه هایی را بخواهید. هنگام خرید محصولات مراقبت از پوست، به دنبال موادی باشید که می تواند نشان دهنده جیوه باشد، از جمله:

- کالامل.
- سیناباریس.
- Hydrargyri oxydum rubrum.
- Quicksilver.
- موادی که حاوی کلمات "جیوه" یا "مرکوری" هستند.

آیا لکه های پیری یا لکه های کبدی خطرناک هستند؟

لکه های واقعی سن منجر به علائم خطرناکی نمی شوند. از آنجایی که لکه های ناشی از سن ممکن است شبیه به انواع خاصی از سرطان پوست به نظر برسند، مراجعه به متخصص پوست برای تشخیص مهم است. اگر لکه های پیری دارید که تیره تر شده یا تغییر می کند، فوراً به متخصص پوست مراجعه کنید.

چگونه می توانم از ایجاد لکه های کبدی روی پوست جلوگیری کنم؟

موثرترین راه برای جلوگیری از لکه های کبدی محافظت از خود در برابر اشعه ماوراء بنفش و آسیب خورشید است. تو باید:

- کرم ضد آفتاب با طیف وسیع حداقل SPF 30 را هر روز بمالید و هر دو ساعت یکبار تجدید کنید.
- از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر که تابش نور خورشید شدیدترین است، از حضور در آفتاب خودداری کنید.
- تحت هیچ شرایطی از سولاریوم استفاده نکنید.
- لباس های محافظ مانند کلاه لبه پهن، آستین بلند یا شلوار بپوشید

منابع:

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

[/https://www.mountsinai.org](https://www.mountsinai.org)

