

会不会提示身体出问题了？

# 皮肤上长出小红点要不要管

抬起你的胳膊,看看上面有没有一些小红点?  
有的小红点不疼不痒,但数量较多;有的小红点凸起于皮肤表面,按压不褪色……  
身上的小红点到底是什么?是提示身体出问题了没?

本版图片来自网络

## 大部分人身上都有几颗良性小红点

如果仔细找,大部分人身上都能找到几颗小红点,最常见的一种情况是血管瘤;

40岁以上长,称为老年性血管瘤;年轻人长,称为樱桃状血管瘤。

这种“瘤”常见于上肢和躯干,年龄越大越容易出现,青壮年尤其是年轻女性也会有。

通常表现为针头至黄豆大小、鲜红色或樱桃色丘疹,按压不褪色,随年龄增长数量可增多,一般不会增大,不痛不痒。

如果红点很多,且集中在下腹、臀与大腿处,则需要排查“弥漫性躯体性血管角皮瘤”的可能。

樱桃状血管瘤的成因,主要有以下几种说法:

1. 皮肤局部毛细血管增生或畸形;
2. 和内分泌有关,比如妊娠期女性、精神压力大的人更容易出现;
3. 和遗传有关,父母身上多一些,后辈就比较容易长;
4. 与皮肤老化有关,年龄越大,越容易出现。

虽然带有一个“瘤”字,但它是良性病变,对健康没有什么危害,不代表血液或者肝脏异常。

某医院美容科主治医师表示:“樱桃状血管瘤跟老年斑、皱纹一样,都是自然发展的过程。”

如果说一定要注意什么,就是不要用力揉搓或抠。如果觉得不好看,可通过激光、冷冻或电凝等方式去除。



## 别不当回事 身上长出这4种小红点

### 1. 湿疹

皮肤屏障功能受损易引发湿疹,主要特征是皮肤表面有红点或是长有红斑,同时伴有瘙痒、红点处脱屑或皮肤增厚。

干燥可诱发湿疹,因此应做好皮肤保湿,避免接触刺激物,必要时还需用激素类药膏,同时注重于皮肤屏障修复。

### 2. 虫咬性皮炎

如果生活环境较潮湿、贴身被褥没有定期晒洗的习惯,易造成尘螨滋生。尘螨直接刺激到肌肤,导致皮炎的发生,一般瘙痒和刺痛感,伴随着红色斑点的出现。

如居住环境有蟑螂、蚂蚁等虫害,也有可能叮咬皮肤,产生瘙痒或刺痛,并且出现微微凸起的小红点。

出现此类情况,应改变生活环境,一周对家庭做一次大扫除,房间做好通风,贴身被褥勤晒洗。

### 3. 毛囊角化

毛囊角化常见于皮脂腺较多处,比如额头、颜面部等,主要表现为皮肤上有丘疹,如同针眼到豌豆大小一般。

情况轻微可以外涂抹皮肤保湿剂,做好皮肤清洁和卫生;严重者则建议到医院进行检查治疗。

### 4. 皮肤过敏

荨麻疹是发病率较高的过敏性皮肤病,主要表现为皮肤上长风团、颜色发红、剧烈瘙痒等,一般几个小时就能消退。

荨麻疹的病因复杂且多样,约3/4的患者找不到原因,特别是慢性荨麻疹。可以是食物、遗传、内分泌改变引起,也可能是皮肤受到外界的刺激,比如过度抓挠、蚊虫叮咬等。

综合生命时报报道

## 这几种小红点是疾病信号

除了上面提到的情况外,有些小红点需要警惕,它们是疾病信号,常见的有以下几种:

### 1. 血管因素

如果没有剧烈咳嗽、分娩、便秘等情况,但长期反复出现红点红痣,可能是血管炎信号,以过敏性紫癜最为常见。

过敏性紫癜,是免疫功能紊乱导致免疫复合物沉积在血管壁上引起的一种变态反应。它的出血点多见于下肢,对称分布,有瘙痒感,按压不褪色,可伴有低热、乏力等症状,常见于春、秋、冬季。

### 2. 血小板因素

血小板数量减少,可致皮肤出现针尖样出血点,出血点不会高于皮面,磕碰后容易淤青。

这种情况常伴有身体其他部位的出血,如牙龈出血,需排查原发性血小板减少症、感染、再生障碍性贫血、肿瘤等。

此外,凝血因子缺乏、长期服用某些抗凝药,也可能出现一些小的出血点。

### 3. 肝功能异常

如果在颈部、前胸出现红点,周围有红血丝,按压时红点和红血丝消失,松手后出现,这种叫做“蜘蛛痣”。

蜘蛛痣与雌激素水平升高有关,孕妇、青春期女性比较常见。但对其他人而言,可能与肝功能不良、肝硬化、病毒性肝炎甚至恶性肿瘤有关。

## 如何延缓小红点出现?

身上出现小红点,且伴有乏力、食欲不振、低烧、牙龈出血等全身性表现时,及时去医院排查疾病风险,并对症处理。

对大多数人来说,身上的小红点通常是“樱桃状血管瘤”,是皮肤老化的一种表现。没有人能逃得过衰老这个趋势,但我们可以延缓皮肤老化的速度。

### 1. 注意防晒

长期日光照射会导致皮肤粗糙、皱纹增多、色素加深、毛细血管增生等情况,称为光老化。

遮阳伞、太阳帽、口罩和衣物等织物产品,可直接遮挡日光。若使用防晒霜,需出门前至少半小时涂好。

### 2. 少吃高脂食物

高温油炸、烧烤、甜食等食品可加速自由基生成,加速皮肤老化。适当增加全谷物、粗粮的比例,但不建议彻底戒糖或碳水,以免伤害健康。

### 3. 将运动变成习惯

随着年龄增长,人体代谢速度减缓,而规律运动可以加快代谢,延缓衰老进程。

建议每周进行3—5天中等强度的身体活动,比如健走、慢跑(6千米—8千米/小时)、骑车(12千米—16千米/小时)、跳舞等,每周累计进行150分钟以上。

### 4. 停止吸烟

吸烟会限制血液流动,影响皮肤的弹性,致使皮肤过早老化,提前出现松垮、皱纹和斑点。尽早戒烟并远离二手烟。