

身上黑痣留神异常

水欣

皮肤长黑痣,很多人不会把它当回事,更不会想到它可能是黑色素瘤的“前身”。黑色素瘤是目前发病率增长最迅速的肿瘤之一,发病隐匿、恶性程度高、进展迅速,如不及时治疗,晚期患者5年生存率不到10%,其危害丝毫不亚于人们熟知的胃癌、肺癌。专家提醒,身上长痣的人要多多个心眼儿,早发现异常黑痣,并尽快诊断、治疗。

发病部位常在四肢

黑色素瘤可分为肢端型、黏膜型、慢性日光损伤型、非慢性日光损伤型和原发性不明型,中国和东亚国家均以以前两型为主。其发病率因人种、地域、种族的不同而有所差异,欧美国家的高发人群主要是70岁以上老年人,而我国40~50岁人群高发。

黑色素瘤的病因尚不明确,可能与日照、受伤、摩擦等因素有关。紫外线可能会诱导皮肤黑色素细胞损伤,在反复损伤、修复的过程中导致基因突变,白种人的黑色素瘤常与此有关。黄种人皮肤里的色素细胞比白种人多,可起到一定的保护作用;其原发灶常位于紫外线接触较少的部位,总体而言受日照的影响较小。相当一部分患者的原发灶有过外伤史,如扎伤、砸伤、挤压伤等,受伤部位色素一直不消失,在修复过程中出现细胞突变。反复多次的磨擦等物理刺激也可能使部分正常色素痣转变成恶性黑色素瘤。

中国人对黑色素瘤的认识不足,早期确诊较少,往往一发现就是中晚期。曾有患者发现指(趾)甲下的皮肤出现“黑线”且迅速增宽,出血并不断蔓延,当灰指甲治疗却迟迟不见好,进一步检查才诊断为黑色素瘤,不得不截指(趾)保命。因发现晚而延误病情,导致手术范围及难度增大、复发转移率增高、生存期缩短的例子不在少数。

中国人的黑色素瘤多发于肢端和黏膜等部位。肢端型黑色素瘤多分布于四肢末端的皮肤,如手、足等处;黏膜型黑色素瘤更隐蔽,分布在直肠、肛门、外阴、眼、口和鼻咽等处,肉眼难以发现。若发现四肢、眼睛等部位出现不明原因的痣或色素斑,一定要重视。早期发现并治疗,生存率可达95%以上。

“五看”揪出危险分子

每个人的身上或多或少都会有痣,哪个是“危险分子”呢?专家表示,大部分痣的恶变概率不高,大家不必为此忧心忡忡。而且,部分黑色素瘤可通过肉眼观察早期发现。

看对称性。大多数普通痣是对称的。如果对称的痣短期内变得不对称,就要警惕恶性黑色素瘤了。

看边缘。普通痣的边缘光滑,与周围皮肤分界清楚。如果痣的边缘短期内变得不整齐,呈锯齿状改变,也要警惕。

看大小。普通痣一般较小。如果短期内增长迅速,需要尽快到正规医院肿瘤科、皮肤科等进行排查。有人出生时自带大片的先天黑痣或多毛痣,若短期内突然增大,内部出现结节,毛发脱落,也需警惕是否恶变。

看颜色。普通痣通常为棕黄色、棕色或黑色,恶性黑色素瘤发病时颜色变深、变浅或变色,比如,从黑色变成黑色与肤色相间,或在棕黄色、棕褐色的基础上掺杂粉红色、白色、蓝黑色,颜色不均匀。其中,大片的蓝痣更容易癌变,一旦癌变恶性程度极高,要密切关注。

看部位。在中国,手、足部位的肢端黑色素瘤发病率占一半左右,其他经常被摩擦的部位如肘部、头皮、外阴等处的痣也易恶变。如果指(趾)甲下的皮肤出现“黑线”,且色素范围迅速扩大或颜色侵及甲外皮肤,也可能是黑色素瘤。

当然,以上特征不能一概而论,识别黑色素瘤最重要的办法就是观察痣的动态变化。短期内生长速度突然加快,形态有以上变化,就应立即咨询专业医师。

黑痣乱点反招祸患

“既然黑色素瘤这么可怕,不如把身上



的痣全都点掉,既美观又安全”,抱有这种想法的人不少,但专家说,这种“宁可错杀,不可放过”的做法隐患很大。

点痣主要有激光、冷冻两种方法,都难以保证色素细胞被全部消灭。假如色素细胞只有部分被消灭,点痣产生的物理创伤刺

激反而可能损伤残余色素细胞,使其在修复自身时出现恶变。如果觉得身上的痣不美观,建议到正规医院的整形外科进行完整手术切除。如果切下的痣有病变,还可通过病理检查及早发现。

确诊的黑色素瘤患者要去专科医院进行规范治疗。黑色素瘤大致可分为早、中、晚三期。早期主要表现为病灶处色泽、大小等发生变化;中期肿瘤可继续增大,病灶处出现破溃、糜烂、渗液、出血等情况;晚期肿瘤常会发生远处转移。医生会根据病理检查、全身分期检查的结果,采取相应的治疗策略,确定手术的范围、方式及术后是否辅助治疗等。术后常需配合大剂量干扰素治疗,还可能根据基因突变情况,对晚期患者采用靶向药物治疗。

对于发生某些特定部位转移的患者,还可能要放疗。不同患者的肿瘤发展情况和速度不同,治疗方法也有区别,但可以明确的是,越早治疗,效果越好,死亡风险越低。

健康话题

以倒个个儿。

遛狗换路。老人不妨早起后调一下穿衣、吃饭的固定顺序,遛狗时换一条路,或试试不常看的电视频道,有效刺激大脑。

摇下车窗。坐车时侧耳听窗外声响,闻外面空气中不同气味(如青草味),同样有助于刺激老人感官。

嗅新味道。人会把不同的嗅觉体验与生活场景联系在一起。比如,闻到咖啡味就会想起早上起床的感觉。老人可尝试打造新的嗅觉联系,在枕边放上香草或橙子味的香水,每天早上醒来闻一闻。

猜硬币值。触摸可增强大脑皮层的活跃度。介绍一种锻炼方法:把硬币放在盒子里,闭上眼睛用手指去感知其表面,猜币值。

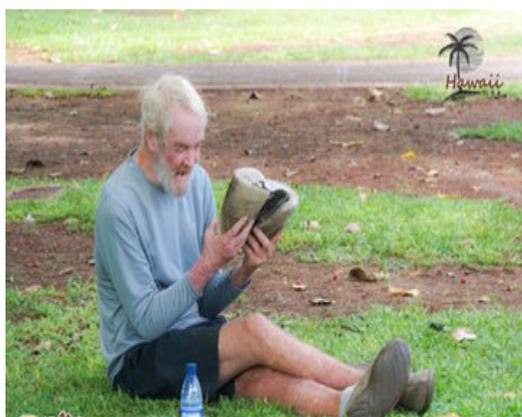
十物联想。通过一个寻常物品联想相似的10种东西,如从苍蝇拍可想到网球拍、扇子、铲子、接力棒、鼓槌等。

探索货架。平常去超市购物,不少老人习惯平视货架。建议上下移动视线,看看不起眼的地方放了什么,读读商品说明,探索自己没接触过的新商品。

加强社交。研究一再证实,缺乏社交有损老人认知能力。购物时和售货员聊几句,在餐厅和服务员做些交流,都能让老人思维更活跃。

艺术创作。这时候,头脑处于兴奋状态,对图形、颜色、词汇等都会变得敏感。老年朋友不妨按一个主题作画,如“季节”或“情绪”。

大声朗读。相比默读,大声朗读还有锻炼听力的效果。老人不光要自己读书,还应跟家人或朋友一起,把书中的内容绘声绘色地讲出来。



14个练习帮大脑抗衰

赵乾铮

人老了,脑子转得慢怎么办?最近,美国《读者文摘》网站给老年朋友介绍了14个实用的头脑锻炼小窍门。它们的核心在于从触觉、视觉、听觉等不同感官层面给大脑提供全新体验,提高脑细胞活力,起到抗衰老效果。

换手刷牙。左撇子用右手刷牙,右撇子用左手刷牙。这个练习有助于提高老人对触觉的响应。挤牙膏时也可以这么做。

吃饭调座。老夫人在家往往有固定的用餐位置,其实偶尔调个座位、换一下视角,就能给大脑全新的感觉。

尝尝新菜。老人通过品尝不同风味的食品,给大脑带来新鲜感,愉悦身心,何乐不为。

闭眼洗澡。包括闭着眼睛用水龙头调节水温,触摸、感知自己的身体纹理。当然,闭眼洗澡要注意安全,尤其要小心滑倒和烫伤。

物品倒放。看倒置的东西能锻炼右脑,家中的相框、闹钟、日历等物件都可

医生的话

唾液能测出心理压力水平

杨帆

生活负担重,心理压力,这是现代人的通病。近日,奥地利的科学家们研发出一项新技术,通过唾液测试人们的心理压力水平。

奥地利维也纳医科大学的研究人员招募66名志愿者,其中40人因工作压力过大产生了职业倦怠状态。结果发现,精神压力大、有职业倦怠现象的受试者,在晨起和睡前两个时间段皮质醇水平都很高。皮质醇是一种有助于对抗压力的

医学发现

激素。在极度压力下,人体将释放出皮质醇来降低炎症,此时皮质醇水平升高。初步试验显示,这种方法优于血液测试,可以在4小时内识别出危险的压力水平,准确率几乎达到100%。

工作压力过大直接导致失眠、头痛、免疫力低下等症状,长期压抑还会增加心脏病等多种疾病的风险。据统计,全球1/3的职场人员曾受到职业倦怠的危害。研究人员表示,新技术可以帮助医生们更准确地发现患者病情,并更好地帮助他们。



运动后疼痛分好坏

赵可佳

每人都有运动后身体疼痛的经历,但背后的意义却有好有坏。台湾新新医院运动医学中心副主任林颂凯在台湾《康健》杂志撰文,介绍了运动后疼痛的不同。

“好”的疼痛是锻炼时正常的生理现象,通常表现为肌肉、关节部位的酸胀或灼热感。它持续几秒钟至几分钟,少数情况下会延续到运动结束以后。即是说,“好”的疼痛和局部疲乏是暂时的,并不需要停止运动,只要稍事休息,等疼痛消失后就可以继续。

“坏”的疼痛是肌肉受伤的一种表现,警示运动不当或运动过度。临床上表现为剧烈的疼痛、肿胀、无力与神经麻痹。它不会因短暂的休息而消失,甚至可能逐渐加剧。当疼痛持续两天以上,或是影响了日常活动,伴随肌肉无力、麻痹及关节肿胀时,应马上就医。

为预防“坏”的疼痛,最重要的是根据能力调整运动强度。运动前做好热身及伸展,一有不适便暂时休息,待恢复正常后再继续,或换另一种运动,不要对同一骨骼、肌肉持续施加压力。

健康常识



痰湿体质要防风湿

吕沛宛

中医认为,痰湿体质者大多形体肥胖,面色淡黄而暗,且苔多滑腻、口黏痰多,胸闷身重,肢体不爽,常觉无力不主动,注意力不集中,动则出汗、气喘。还有的人表现为吃饭不好,食不知味,肚子胀,稍吃一点就饱了。

痰湿体质者多成由于先天遗传,或后天过食肥甘以及病后水湿停聚。脾虚失司,水谷精微运化障碍,以致湿浊留滞。现在,痰湿体质的人非常常见,并且有越来越多的趋势。例如许多儿童喜食冷饮,冷则伤脾,多食甘甜则阻碍脾胃运转,使湿聚中焦,变成虚胖的小胖墩,不仅做事难以精力集中,且体能明显不足。另外,现代生活竞争激烈,如果先天脾气不足,后天过度劳累、思虑,进一步损伤脾气,就会表现为身体疲乏无力,不欲做事,肢倦懒散,食不知味,只能靠吃辛辣提胃口。如此时间久了,体内湿邪泛滥,进而形成痰湿体质。

痰湿体质的人易患消渴(糖尿病)、中风、眩晕、胸痹、咳嗽、痛风等病,尤其要防风湿。建议每天适当多晒太阳,我自己就特别喜欢在早晨9点左右出门,那个时间的太阳比较温和,也不是很燥,背着太阳走半个小时,效果很好。痰湿体质者适宜的运动,我推荐跳绳。这里说的是缓跳,而不是要求一分钟必须跳多少下的那种。跳绳时,全身肌肉和骨骼基本都在运动,可以让全身的气血运行起来,加速湿邪的排出。要提醒的是,湿冷气候应减少户外活动,避免受寒淋雨。

选择食物应以健脾化湿为主,如白扁豆、薏仁等。推荐一款三白粥:白茯苓1份、白扁豆1份、白大米2份熬粥,也可按比例用豆浆机打成糊。茯苓味甘淡,能利尿除湿,导浊生津;白扁豆味甘平,可和中益气,健脾化湿;大米补中益气,三味食材一起熬粥,甘淡芳香可口,适于长期食用。

承山穴是去除人体湿气的最好穴位。坐下踮起脚尖,小腿绷紧,此时肌肉分成“人”字形,承山穴就在“人”字中间腿肚凹陷的地方。体内有湿的人轻轻按压此穴,会有明显的酸胀痛感,但按揉一段时间后,就会感觉身上微微发热,这是膀胱经上的阳气在起作用了,身上的湿邪,正随着微微升高的体温向外散逸。

专家建议