



除痣，方法很重要

痣，在医学上通常被称为黑素细胞痣、色素痣等。因为影响美观，尤其是长在脸上

的痣，不少女性都渴望除去。从传统的药水“点痣”，到如今的激光、手术等，祛痣的技术在不断进步。不过，专家表示，并不能随意祛痣，根据每个人痣的不同情况，痣的祛除方法也不同。

本报记者 陈晓丽

皮肤科门诊病号两成是来祛痣

“痣很常见，占到我们皮肤科门诊的很大一部分，约20%的患者都是为了去除脸上的黑点。”济南市皮肤病防治院皮肤科主任王晓琳说道，痣可以分为先天性色素痣和获得性色素痣。

“我们体内有一种细胞叫做黑素细胞，在胚胎先天发育的过程中，黑素细胞会在局部皮肤聚集，就形成了痣。”据王晓琳介绍，这种叫做先天性色素痣，面积相对较大，从一出生就有，并且随着生长发育与身体同比例增大。而获得性色素痣，从婴幼儿时期到三四十岁之间都可能长出来，这种色素痣面积非常小，就像一个黑色的点。

痣的具体成因现在还不清楚，现阶段的研究认为和胚胎发育阶段的缺陷有关，这种缺陷导致黑色素细胞的产生速度过快，诱使它们聚集成簇，而不是分散输送到其他的部位，从而引起身体某些部位产生色块。同时，紫外线会造成早发的皮肤衰老和损伤，由此，有些科学家假设色素痣可能与日晒有关，但是需要更多的实验数据来证实。

“色素痣属于色素细胞的良性增生，我们的皮肤可以分为表皮层和真皮层，根据痣细胞聚集的具体位置，色素痣又可以分为交界痣、皮内痣和混合痣三种。”山东省千佛山医院皮肤科博士张斌介绍道，位于表皮和真皮层交界处的色素痣叫做交界痣，皮内痣是指完全在真皮以内的痣细胞，而两者兼备的则叫混合痣，即真皮内、表皮和真皮交界处都

有痣细胞。通常来说，皮内痣表面凸起较为明显，交界痣则相对平坦，混合痣也会有一定程度凸起。

直径大于6毫米且，快速增长的痣应及时就医

“在门诊中，患者最常问的问题之一，就是什么样的痣该去除，什么样的痣不能去除。”王晓琳解释道，如果为了美观需求，几乎所有的痣都可以去除；如果总是担心痣会发生恶变，则建议手术去除肩膀、手脚、腰部、内衣勒住的位置等，因为这些位置的痣被反复摩擦刺激，可能会具有一定的危险性。

“很多人都担心痣会出现恶变，其实一般来说，先天性的痣问题不大。”王晓琳表示，“因为基因不同，黄种人的皮肤含有色素较多，虽然容易晒黑，但是却对皮肤起到了一定的保护作用。因此痣的恶变率非常低。”而白种人喜欢晒太阳，光防护又相对较差，过量的紫外线照射会引起DNA的突变，痣发生恶变的几率相对高一些。”

正因如此，白种人和黄种人的黑色素瘤的好发部位也不同，白种人的黑色素瘤一般生长在日晒较多的暴露皮肤部位，而黄种人的黑色素瘤更多长在肢端部位，例如手脚、鼻尖等。

“即便是长在这些部位的色素痣，如果非常小，也不用太过在意。”王晓琳指出，对于很多年没有发生变化，或者仅是随身体发育增长的痣，恶变的可能非常低。因此，不用过度担心。但是，如果出现以下情况：直径大于6毫米，边缘不规则，颜色不均匀，近期有快速增大、凸起、破溃或出血的现象，周围出现

小的微型灶，这样的痣较危险，需要及时到医院就诊。此外，如果四五十岁突然长痣，而且面积较大，风险性也比较高。

“伴随着人体的逐渐老化，有些痣也会跟着慢慢老化，到了四十岁或者更往后，色素痣里面容易出现脂肪细胞和纤维组织增生，导致痣看起来比以前明显隆起，发现以后也不必惊慌，可以及时找专业医生帮助鉴别。”王晓琳说道。

此外，还有人的痣下面恰巧长了毛囊炎，如果炎症没有及时破溃出来，会在该位置留下皮样囊肿，可能仅仅几天时间，原来的痣就会明显增大，并且又红又肿，甚至还会感觉疼痛，这种也不必担心。“大家的警惕性提高，这种情况来医院门诊的越来越常见，如果肉眼难以辨别，可以做病理化验。”王晓琳说道。

据张斌介绍，目前去除痣的方法主要分为激光和手术。能否利用激光去除的标准主要在于痣的大小，“没有统一的硬标准，每家医院把握的程度不一样，通常来说，直径1-2毫米的都会采用激光去除。即使面积更大一点，只要医生有把握可以一次性彻底去除，就可以使用激光。”王晓琳进一步表示。

“因为很小的痣位置比较表浅，激光基本

可以一次性完全去除，不存在反复刺激和复发的情况。”王晓琳表示，直径越大、位置越深的痣越不建议激光去除，因为难以保证一次性去除干净，而反复刺激不仅有恶化的风险，还会导致彻底去除的难度进一步增加。

大于3毫米的痣通常通过手术切除。“手术在痣的边缘，连带一点正常皮肤，将痣完全切除，然后手术缝合。”王晓琳表示，一方面手术可以保证切除干净彻底，避免反复不良刺激，另一方面，对于直径较大的痣来说，如果激光去除，会在皮肤表面留下一个小坑，而手术缝合线隐藏在皮肤纹理中，肉眼难以发现，更加美观。

此外，张斌表示，如果怀疑存在恶变的痣，一定要手术去除，只有手术才能做进一步的病理化验。

“并不是所有的黑点都属于痣，还有的黑点属于脂溢性角化，就是俗称的老年斑，和痣很像，其实是皮肤老化的现象。”王晓琳表示，对于老年斑来说，一般激光去除效果非常好，甚至有直径几个厘米的老年斑也可以通过激光去除。



可能恶变的痣一定要手术祛除



主办:齐鲁晚报 协办:山东省大众健康管理中心 山东省科普创作协会资助项目
养生堂 本期堂主:周霞

周霞，医学博士，副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流，特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号：329047252，有问必复，验证请标注齐鲁晚报读者。

春季预防眩晕

立春之后，春季正式开始了。一年之计在于春，对于养生保健来说，春季是一个特殊的季节。春季气候主要特点就是气温变化无常，时高时低，冷暖变化快容易引起各类疾病发作，比较常见就有眩晕。眩晕是临床常见的疾病，主要表现就是人体自觉周围事物或者自身在旋转，发作时常伴有平衡失常、恶心、呕吐等。春季养生要特别重视眩晕发作，本文就来讲解下春季眩晕的成因和预防。

中医认为人与自然界相统一，四时之中春属木，主“风”“阳”，春季万物生发，与木的生长相类似，人体五脏之中肝也属木，木的特性是舒展向上，不受抑制，因此春季人体肝气偏旺。而肝为风木之脏，主疏泄，性喜条达，如情绪激动，疏泄失常，则会导致肝阳上亢，上升头面，从而导致眩晕；或因冬季保养不足，脾胃郁热，肝肾虚损，入春之后就会肝气旺，表现为心烦失眠，严重者会产生眩晕。在现代医学看来，春季气温升高，人体外周血管扩张，血压下降，遇到特殊情况容易导致血压下降，脑供血不足而导致眩晕。可见对于春季发作的眩晕来讲，养肝柔肝、疏肝理气是预防的基本大法。

既然知道了春季眩晕的成因，那么对于眩晕的预防问题就迎刃而解了，下面介绍几种春季预防眩晕的方法。

一、多吃蔬菜水果。春季阳气生发，饮食上要以清淡、营养丰富为主，保持食物营养均衡。避免过食油腻、辛辣、油炸食物，以免滋生痰湿。此外要多食新鲜水果，新鲜的瓜果蔬菜是保肝养肝的最佳选择。葱和韭菜也是中医比较推崇的春季保健食品，适量食用可以补阳气、增强肝脾功能。

二、保持心情愉悦。春季的特点使人们容易倾向两种消极的情绪，一是春季阳气升发太过，容易造成肝火上亢，情绪激动；二是春季容易造成情绪低落，悲观失望。避免这两种消极情绪最好的办法是多与亲朋好友沟通，在天气适宜的时候多出去走走，适量运动。

三、按摩穴位，减少低头时间。对于上班族和手机党来说，每天低头看手机或者伏案工作是常态，脖子长时间处于低头状态会导致颈椎劳损，大脑供血不足，引发眩晕。平时预防的方法是减少低头伏案时间，如果长时间使用电脑工作，那么每工作半个小时，最好休息5分钟，并活动下颈肩部或者按摩肩颈部，多按按足三里、天冲穴。

四、保持良好生活习惯。良好的生活习惯，对健康十分有利。平时要尽量做到工作、生活、娱乐合理安排，不过劳也不过逸，不酗酒、不吸烟，经常做一些放松身心的活动。