



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。

可能恶变的痣一定要手术祛除

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。



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,不过劳也不安逸,不酗酒、不吸烟,经常做一些放松身心的活动。