

# 小心黑痣引发

# 恶性皮肤癌



□瑞琼

黑色素瘤是皮肤癌的一种,由于恶性度很高,被称为“癌中之王”。目前已知的诱因主要是过度的紫外线照射以及各种污染造成的基因变异。黑色素瘤虽然只占皮肤癌的10%,但却占了皮肤癌死亡率的80%。



黑色素瘤在欧美等国家是所有恶性肿瘤发病率中排名第5的恶性肿瘤。美国每年新诊断病例数近30年来翻了一番,英国近5年来男性发病率增加了28%,女性增加了12%。黑色素瘤在我国也呈快速上升趋势,根据北京市8城区流行病学统计,近5年来发病率提高了5倍。

### 我国尚未建普查机构

黑色素瘤是所有恶性肿瘤中发病率增长最快的肿瘤,是由黑色素细胞异常过度增生引发的皮肤恶性肿瘤,其恶性程度高,易复发和转移。

其病因目前尚不太明确,在西方国家,白种人的发病率远高于有色人种,发生部位以头、面部、躯干、皮肤为主,而亚洲黑色素瘤一半以上发病部位以手足、四肢、皮肤以及甲下为主。目前已知的诱因

主要是过度的紫外线照射以及各种污染造成的基因变异。引发黑色素瘤的高危因素有:光敏型皮肤且易产生雀斑的晒后易产生雀斑的敏感型皮肤;长时间暴露于太阳下的经历;大量的普通痣或发育异常的痣;有黑色素瘤病史的个人或家族病史。

很多西方国家由于黑色素瘤发病率高,他们非常注意公众的健康宣教,并且有完善的普查机构,使大家都有防范意识。澳大利亚昆士兰和美国的南佛罗里达州为黑色素瘤高发地区,在澳大利亚的海滩上甚至就有免费普查的帐篷,市民可以随时来此检查;美国由于采取了黑色素瘤全民普查政策,黑色素瘤死亡率已经由75%降至15%,这说明黑色素瘤的早期发现和处理的多么重要。

我国每年新发恶性黑色素瘤病人近2万人。但我们尚未建立恶性黑色素瘤的普

查机构,因此普及黑色素瘤知识,使黑色素瘤患者能够早发现早治疗,尤为重要。

### 及时发现早期黑色素瘤症状

色素痣发生恶变的特点是:边缘不整齐,不规则地迂回和扭曲;不是清一色的黑色,而是杂色,相互交错,通常无法用一条直线将它们分成对称的两个部分;起初时很小不易察觉,但呈进行性生长,短期内可迅速增大,甚至出现溃破流血或流血,愈合后又溃破,反复不愈合等。

由于黑色素瘤除少部分发生于肛门、外阴、口腔、鼻咽和眼部外,大部分是发生于皮肤,都是我们能够看到的部位。因而,具备一定识别黑色素瘤的知识,能够早期发现黑色素瘤,提高黑色素瘤的早期诊断率,就能够挽救生命。

如果发现您的色素痣出现如下一些

变化,您应该高度警惕:

- ①色素痣在短期内迅速增大。
  - ②色素痣颜色发生明显改变。
  - ③色素痣的边缘变得不规则或出现卫星状小黑痣,或数个痣融合,表面凹凸不平。
  - ④色素痣因无意的触碰发生溃破,且总不愈合。
  - ⑤色素痣附近的淋巴结发生肿大。
- 几乎95%以上的患者在黑痣出现明显变化1年前就发现了异常。可他们要么不当回事,不与理睬,甚至错误地认为只要不疼不痒不影响我的生活,就可以不管它。岂不知恶性黑色素瘤恰恰就是不疼不痒,早期不影响生活的。还有更错误地采用刀割、绳勒,甚至往上面撒盐或大蒜等方法处理,这其实是加速原发黑色素瘤转移的方法。

## 气温持续攀升,留意“高温病”

□占利

近日气温持续攀升,中暑、肠道疾病、心脑血管疾病、空调病等患者明显增多。专家提醒,要做好防晒措施,注意保持心情平静,保证充足睡眠,定期开窗通风。而在中医看来,骄阳似火的盛夏正是我国传统中医药特色疗法中“冬病夏治”的最佳时机。

专家提醒家长,儿童房室内外温差不要超过7℃,有小儿的室温宜恒定在26℃左右,外出归来时不要马上吹空调,也不要长时间呆在空调房里,儿童床注意勿置于冷风直吹处。

“进食不洁食物,劳累,贪凉导致抵抗力下降,是肠胃炎发病的普遍原因。”专家说,高温下,食物很容易腐败变质,不少人喜欢在夏天喝酒,酒精刺激也会引发肠胃不适。她提醒,尽量食用新鲜食物,少吃

菜,剩饭剩菜,冰箱里拿出的食物一定要加热后才能食用。

随着“三伏天”的临近,人体气血旺盛,中医认为,此时敷贴,药力更易直达脏腑,增加抗病能力。对于哮喘、慢性消化系统等疾病,可在冬季复发的疾病而言,可在此时提前预防和治疗,以减轻在冬季发作时的症状和病情,从而促进其康复。

气象和健康专家指出,并不是温度高就意味着一定会中暑,相对湿度、太阳照射的强烈程度都会对中暑是否发生造成影响。

### 外出活动时如何预防中暑

1. 出门要做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。



2. 穿透气性好的棉质或真丝面料衣服,外出不要赤膊。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫,或者使用披肩,戴遮阳帽。另外,红色是最防晒的衣服颜色,大家可适当选择。
3. 进行长时间的户外运动时,要准备好防暑药品,包括:藿香正气水、十滴水、仁丹等等。



### 婴儿剃光头 防中暑 OR 中暑?

炎热的夏天,有些婴幼儿家长爱给孩子剃光头,以为这样孩子会快一些,但是这种做法是否正确呢?婴儿剃光头到底是否能防中暑呢?

一是婴幼儿的头皮薄而嫩,如在剃头时哭闹挣扎,极易使头皮受伤,将增加感染机会。

二是去掉了孩子的防御屏障。婴幼儿的抵抗力较弱,细菌侵入发根会破坏毛囊,引起毛囊炎的痒痛,也会影响头发的正常生长。细菌感染严重者,还会引起败血症。因此,夏天不要给婴幼儿剃光头。如果小儿头发太长,适当剪短一些就可以了。

三是头发有散热和帮助调节体温的功能,把头发剃掉,反而会妨碍散热。据测定,人体的热量大约有一半以上从头部散发功能,如剃成光头,就减弱了散热功能,极易中暑。 sina

## 矿泉水瓶重复使用是否会致癌?

□荣德

最近网络上出现一个关于“阿联酋12岁女童因长期使用同一矿泉水瓶而致癌,秘密竟在瓶底”的热帖。该帖说,这位阿联酋女童连续16个月使用同一个矿泉水瓶,得了癌症,因为瓶里面含一种叫做PET的塑料材质,若重复使用就有致癌危险。帖子称,“女童患癌症的秘密在于塑料瓶底的数字,例如,数字1代表该塑料的材质为PET,即聚对苯二甲酸乙二酯,耐热可至70℃,使用10个月后,可能释放出致癌物DEHP。”那么,到底矿泉水瓶能否重复使用,会不会有致癌的危险,而瓶底数字又有何含义呢?记者就此咨询了相关专家。

### 能否重复使用需分情况

“一般而言,在常温下,矿泉水瓶是可重复使用的,我也常重复用同一个瓶子装水

喝。”华南师范大学的生物化学专业李教授解释,矿泉水瓶在常温下不会致癌,长期使用并无问题,但不排除一些生产商为了产品包装好看,在瓶子上涂颜料、色素等,或由于别的因素,比如在酸性、高温、超声波的条件下,可能会发生一些化学反应。

而广州青年志愿者协会常年致力于环保事业的陆先生则表示:“现在的矿泉水饮料的塑料瓶都是用有机材料制成的,一般都是高分子,通常带有苯环的物质是有致癌风险,但必须要有反应条件,通常情况下都是比较稳定的,而且有机物的反应是一个很缓慢的过程。”所以他认为过分担心是不必要的。

### 瓶底数字只为方便再回收

记者找来一些塑料瓶,发现在各种塑

料瓶底下基本都有一个三个箭头循环相扣形成的三角形图案,三角形里是不同的数字和英文缩写。比如矿泉水瓶和饮料瓶的数字是1和PET,化妆品的瓶子是2和HDPE,豆浆瓶是5和PP,当然,还有少数瓶子是没有这种标识的。

李教授介绍,其实塑料瓶底的这些数字和英文字母只是表示该塑料瓶的类别,方便于再回收利用,不是代表该塑料瓶能否重复使用。广州市标准化协会的一位工作人员进一步解释,这个做法是根据美国塑料工业协会(Society of Plastics Industry, SPI)制定的塑料制品使用的塑料种类的标志代码,在三个箭头组成的代表循环的三角形中间,用数字1到7和英文缩写来指代塑料所使用的树脂种类。



编辑:孟艳 组版:宋文俊