

关注身上的可疑痣 记住“ABCD”法则

5月25日是“全国护肤日”，今年的宣传主题是“美丽中国 皮肤先行”，旨在提升大群对皮肤健康的关注，树立科学的护肤理念。

本文重点要探讨一下皮肤上常见的痣。

痣与黑色素瘤的区别

常见一些报道提醒大家，要区分痣与黑色素瘤。因为黑色素瘤会伪装成痣，但却是一种恶性程度非常高的肿瘤，若不及时治疗，会威胁生命安全。那什么是痣？什么是黑色素瘤？

痣是由痣细胞组成的良性新生物，又名黑色素细胞痣、色素痣。几乎每个人都有，很常见，从婴儿期到老年期都可发生，通常随着年龄增加数量会

增多，尤其是青春发育期。颜色可有淡褐色、黑色、黑褐色、褐黑色、蓝黑色等等。可有些高于皮肤表面，也有些不高于皮肤表面，如果是高出皮面的、圆顶或乳头样外观的或是有蒂的皮痣，临床上叫作皮内痣；略微高出皮面的多为混合痣；不高出皮面的多为交界痣。

黑色素瘤，通常是指恶性黑色素瘤，是黑色素细胞来源的一种高度恶性的肿瘤，简称“恶黑”。皮肤白皙的白人发病率高，而深色皮肤的亚洲人和非洲人发病率较低，好发于成人，儿童发病相对少见，部分患者有家族性多发现象。

恶性黑色素瘤可由先天性或获得性良性黑色素细胞痣演变而成，或由发育

不良性痣恶变而来，也可以是新发的。

“ABCD”提示痣有恶变可能

由于部分黑色素瘤也可能是从良性痣演变过来的，那么如何判断痣有恶变的可能呢？是不是凸出表面的、颜色黑的就有恶变可能呢？并非如此。教大家一种“ABCD”法则，有以下这些特征，提示恶性可能性更大，建议就医。

A (Asymmetry) : 非对称 良性的色素痣通常是圆形或椭圆形两边对称，而黑色素瘤常是不对称的。所以要警惕不对称的痣。

B (Border irregularity) : 边缘不规则 色素痣通常有光滑的圆形或椭圆形轮廓，而黑色素瘤往往边缘不整齐，有切迹、锯齿等。

C (Color variation) : 颜色改变 色素痣通常为单色，颜色基本上是均匀的；而黑色素瘤主要表现为污浊的黑色，也可能有褐、棕、棕黑、蓝、粉、黑甚至白色等多种不同颜色掺杂在一起。所以，颜色越是丰富的痣，就越要提高警惕了。

D (Diameter) : 直径大的 黑色素瘤的直径往往要比色素痣的大一些，如果色素痣的直径在短期内突然变大，那就需要注意恶变的可能。

怎么祛痣比较好

“那么痣到底是点了好？还是不用管它更好？”不少人对此表示困惑。

对于已经有恶变可能的痣，建议要尽早进行处理，以免引起更大的危

害。而那些良性痣呢，因为现在大家对美的要求愈发强烈，如果觉得痣已经影响到美观了，也是可以到正规的医疗机构进行祛痣的。

祛痣目前采用的方法主要为激光治疗或者手术切除。对于痣的祛除也建议“辨证治疗”。面部针尖状的、极小的色素痣，可以采用激光治疗，但是大于2-3毫米的色素痣，尤其是皮内痣或混合痣，建议用手术切除。因为这些比较大的色素痣若处理不当，给予一定的刺激会导致其发生恶变，而手术切除较彻底。且手术切除复发率低于激光治疗复发率，如果倾向于一次性解决问题，选择手术效果会更好。

上海市第十人民医院皮肤科 龚瑜(副主任医师)

高血压最新筛查流程发布

近日，由中国高血压联盟、上海市高血压研究所联合举办的第十届中国血压监测学术会议上，我国有2.45亿高血压患者，估计至少有7000万高血压患者同时患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OA)。会上发布的《高血压患者阻塞性睡眠呼吸暂停筛查诊治流程》，重点关注高血压合并OA人群的诊治防工作。

睡觉能“睡出”高血压？很多人都知道，高血压与肥胖、高盐饮食等相关，殊不知，高血压与睡眠之间也有关联，发生在睡眠过程中的睡眠呼吸暂停，已被证实为引起高血压的常见原因之一。

上海交通大学医学院附属瑞金医院夏嘉晖

博士介绍：“该流程建议对高血压患者进行OSA筛查，尤其是合并有睡眠呼吸暂停、肥胖、上气道解剖结构异常、特殊血压表型、抑郁等情形的，同时推荐使用STOP-BANG问卷作为首选的筛查工具、HSAT作为诊断工具。对高血压患者的睡眠呼吸暂停治疗和随访，需要多学科协作，使用气道正压通气治疗，并结合生活方式的干预。”

记者 梅一鸣



OTC 药物 并非“随心所欲”

OTC意为非处方药，就是那些不需要医生开处方，消费者就可以在药店直接购买并使用的药品。这些药品通常用于治疗常见疾病，如感冒、发热、疼痛等。

其优点在于其安全性、有效性、方便性和经济性。这类药品通常经过长时间的临床观察和使用，疗效确切且副作用较小。但是，这并不意味着OTC药品可以随意使用，正确的使用方法和注意事项同样重要。

了解症状 在购药前，应根据症状，结合自己掌握的医药知识，对疾病作出明确判断，最好有医生或药师的指导。

仔细阅读说明书 在服用非处方药时，一定要仔细阅读说明书，尤其是上面的适应症、用法用量、不良反应、禁忌症、注意事项等。

注意不良反应 任何药品都会有一定的毒副作用，非处方药也不例外。如果在用药过程中出现不良反应，应立即停止用药，并及时就医。

金山区疾病预防控制中心 王霄凯

答读者问

闵行区汪女士来信咨询：我家的孩子患有孤独症，让他学习绘画，能否改善症状？

复旦大学附属儿科医院儿保科主任徐秀回答：一些孤独症的患儿有非常好的色彩感觉和视觉记忆，绘画可让他们集中精力，有助于平稳情绪。但是，孤独症的核心缺陷是社交和沟通技能不足，单纯靠绘画很难提升这些能力。建议患儿多参加集体活动，如参加球类运动等，这样能够帮助他们更迅速地融入社会。

金山区持续探索安宁疗护新模式

近日，家住金山区飞虹南村的一名患者家属，将一面锦旗和感谢信送到了金山卫镇社区卫生服务中心安宁疗护团队负责人手中，感谢该团队“用专业抚慰病痛、最大限度地减轻痛苦、提升患者的生命质量”。

2014年10月，金山卫镇社区卫生服务中心成为上海市政府实事项目舒缓疗护(临终关怀)病房第二批试点单位之一。迄今为止，已服务近千名患者，逐渐形成安宁疗护的“金山模式”。

该中心副主任朱海虹表示，中心积极探索“2联合2服务”安宁疗护模式。“2联合”即与区域二三级医院共建共享、与社区卫生服务中心互动互联，“2服务”即人文关怀服务与志愿服务。

“区域二三级医院内、处于生命末期的患者，可以根据他们的意愿转介到社区安宁疗护病房。若患者入院后想回家居住，但同时还有安宁疗护的需求，该中心就会联合家庭医生团队，为其提供持续的服务。反之，居家患者的病情加重，若有住院的需求时，也可以通过这一模式及时转介，第一时间入住中心安宁病房。”

朱海虹介绍，安宁疗护是面向全人群的服务，目前，该项服务已经从成人逐步扩展到儿童。2023年6月，金山区首个儿童安宁疗护病房落户该中心的安宁疗护病区，通过空间与环境布置、服务模式与内涵深化等，进一步探索儿童安宁疗护的规范和标准。

金轩

治疗胆结石，选择保守疗法还是手术？

对于胆囊结石患者来说，往往会面对一个选择：是采取保守的保胆取石术还是进行胆囊切除术？

许多人以为胆囊是分泌胆汁的，切掉就会有消化功能障碍。的确，切掉胆囊后，一部分患者可能出现高油饮食后易腹泻等问题，但这类情况的占比很低，只要恢复得当、保

证定时吃饭、不大量摄入高脂饮食，通常就不会影响正常生活。

此外，一些患者害怕手术存在的风险，希望能够用保胆取石的方法进行治疗。但是，保守治疗往往需要具备以下条件：

第一，胆囊需要具有其相应功能，如收缩功能、储备胆

汁功能等；第二，治疗后结石不易复发；第三，患者合并有严重的心血管疾病。

因此，对于胆结石患者来说，无论是采取保胆取石术亦或是胆囊切除术，均应该结合实际情况综合考量，不可盲目选择。

浦东新区人民医院普外科 王云峰(主任医师)

提升维修技能 展职工风采

在浦东公交2024年修理工空调技能比武大赛即将来临之际，杨高公交公司积极响应，专门成立了工作小组，挑选了经验丰富的维修技师作为教练员开展赛前指导训练。

训练场上，教练员耐心指导，修理工们全神贯注听讲。他们一遍又一遍地熟悉着空调的各个部件，仔细研究其工作原理和可能出现的故障情况。从压缩机到冷凝器，从蒸发器到管路，每一个细节都不容马虎。他们反复练习着故障排查的方法和技巧，通过模拟各种实际场景下的故障，锻炼自己敏锐的判断力和精准的操作能力。时而快速拆卸部件，时而细心检测线路，每一个动作都力求精准无误。

除了实际操作训练，理论知识的学习也毫

不松懈。他们利用休息时间，认真钻研有关空调维修的相关理论书籍和资料，丰富自己的知识储备，以便在比赛中能够更好地应对理论考核部分。

在紧张而忙碌的赛前训练中，教练员与修理工们挥洒着汗水，不断挑战自我、超越自我。他们心中都怀揣着一个目标，那就是在技能比武大赛中展现出最佳的状态，为自己、为团队争得荣誉。他们用自己的努力和付出，诠释着对公交维修事业的热爱。

瞿李民



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com