

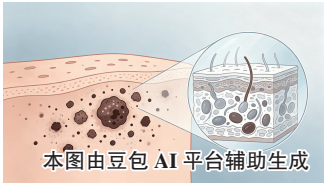
一颗黑痣暗藏致命风险,“ABCDE 法则”可辨良恶

今年 33 岁的户外摄影师小李,常年奔走在山野间拍摄风景。左脚底自小长的一颗黑痣,他从未放在心上,数月前,他察觉到这颗痣悄悄变大,边缘线条也变得模糊杂乱。由于并无疼痛,小李依旧不以为意,直到近期黑痣反复发痒,甚至出现破溃渗液,他才赶往医院整形外科就诊,最终被确诊为恶性黑色素瘤。

在不少市民的固有认知中,黑色素瘤是老年人才会患上的皮肤疾病,其实,该病近年发病年轻化趋势愈发明显,二三十岁的青年患者在门诊中屡见不鲜。

青年发病的高危因素

黑色素瘤是一种恶性程度相当高的肿瘤,由皮肤黑色素细胞恶变形成,大多原发于皮肤,男性比女性



本图由豆包 AI 平台辅助生成

多发。一般在足部、下肢最多见,其次是躯干、头颈部、面部和上肢。除了皮肤,黑色素瘤也可发生于黏膜等部位,如直肠、肛门、外阴、口和鼻咽等部位。该病致病诱因繁杂,青年群体发病,多和几类高危因素息息相关:

长时间接触紫外线是首要致病诱因。当下许多年轻人偏爱徒步露营、海边游玩,还有人追求晒黑肤质、频繁使用美黑仪器,皮肤持续遭受强光照射,黑色素细胞基因受损,大幅提升病变概率。

天生色素痣同样暗藏风险。全身黑痣数量繁多、存有大面积先天巨痣,或是患有发育不良痣综合征的人群,恶变风险远高于常人。这类与生俱来的痣,长期受到走路、衣物摩擦等外界刺激,可能在无声无息中发生病变。

家族遗传、自身免疫状态也会提高发病概率,直系亲属患有黑色素瘤者,患病风险高出普通人数倍;长期免疫力偏弱、长期服用免疫抑制类药物的年轻人,更要多加留意自身皮肤状况。

如何快速分辨痣的良恶

普通人日常自查色素痣,可牢记国际通用的 ABCDE 判别标准,简单直观,便于分辨良恶性。

A (Asymmetry, 不对称) 健康

良性痣形态规整,呈圆形或椭圆形,左右两边均匀对称;若痣体两侧轮廓失衡,需提高警惕。

B (Border, 边缘) 普通黑痣边界顺滑清晰,恶性病灶边缘模糊参差,如同锯齿、不规则地图纹路。

C (Color, 颜色) 良性痣色泽统一,多为纯棕、纯黑色;恶变痣色块混杂,黑、棕、红、白、蓝多种色调交错分布。

D (Diameter, 直径) 若痣体宽度超过 6 毫米(大致等同铅笔上的橡皮头大小),应当持续观察;部分早期黑色素瘤体积偏小,不能单靠大小判定风险。

E (Evolution, 进展) 短短数周、数月内,痣出现明显改变,包括面积扩张、形态失衡、颜色深浅杂乱、凸起增厚、发痒、破皮出血,均属于危险信号。

早诊早治是关键

黑色素瘤凶险之处在于,其极易在发病早期就发生转移,而治疗时机直接决定预后。病灶早期完整切除后,患者 5 年生存率可达九成以上;一旦发展至晚期,生存概率会急剧降低。

建议市民定期全面自查全身皮肤,头皮、指甲缝、脚底等隐蔽部位不可遗漏;有黑色素瘤家族史、先天多痣等高危人群,建议定期到皮肤科专项体检。一旦发现可疑黑痣,切勿自行使用祛痣药水点除,也不要随意激光烧灼。不当处理会刺激痣细胞加速恶变,还会破坏病灶组织。

上海长征医院烧伤整形外科
结祥 葛青华

眼周小疙瘩别乱挤分清种类再处理

不少人眼周会长出细小凸起,大多一概称作“脂肪粒”,随手挤压却难以清除。浙江大学医学院附属第二医院皮肤科医生寿艳红介绍,眼周肌肤薄嫩,遍布血管神经,盲目抠挤极易留下色素沉淀、凹陷疤痕。建议市民辨别各类眼周小颗粒,掌握安全处理方式。

眼周凸起分为多种,成因各不相同。人们常说的脂肪粒,医学名为粟丘疹,触感坚硬,皮下藏有白色角质物。它并非眼霜营养过剩所致,多因涂抹护肤品时用力揉搓皮肤,角质堆积堵塞腺体形成,多数可自行脱落,患者若想要去除,需前往正规医院做激光或电灼处理。

下眼睑成片长出的淡黄色小丘疹,多为汗管瘤,和遗传、内分泌紊乱相关,无健康危害但很难自愈,可通过冷冻、激光改善,存在复发可能。

丝状疣、扁平疣由 HPV 病毒感染引发,具备传染性,丝状疣细长带蒂,扁平疣扁平光滑,日常切忌抓挠,毛巾等私人物品单独使用,可通过冷冻、药物干预,肤色偏深人群慎用冷冻疗法,以防留下白斑。

还有形似鸡皮的毛周角化,干燥季节会加重,无不适症状,在外观的患者可外涂维 A 酸、尿素软膏。皮脂腺增生表现为带中央凹陷的淡黄色丘疹,无需治疗,美观需求下可激光去除。

上述赘生物多为良性,但若出现颗粒短期内大量增多、生长在睫毛根部引发眼干流泪、两个月以上不消退,以及患者自行处理后出现红肿破溃等情况,务必及时前往皮肤科就诊,排除病变风险。

据“健康报”公众号

感染“无药可医”时,噬菌体来破局

一位做了移植术 3 年的患者,伤口持续感染,耐药菌让创面溃烂流脓,几乎无药可治。然而,通过一种新型疗法,3 周后,患者多年无法愈合的伤口竟顺利愈合。创造这一“奇迹”的,不是某种新型抗生素,而是源自自然界中一种专门捕食细菌的病毒——噬菌体。

据复旦大学附属华山医院感染科张文宏主任医师介绍,传统抗生素如同“无差别轰炸”,在剿灭有害细菌的同时,也会误伤体内的有益菌群,破坏人体微生态平衡。而噬菌体疗法则开

创了“精准狙杀”的新路径。噬菌体只针对有害细菌,对人体的正常细胞则秋毫无犯。

这种精准打击的能力源于自然界“相生相克”的法则,每一种细菌都有 1 种或多种噬菌体“天敌”。更为神奇的是,噬菌体还是人体内的“常驻卫士”,如果给人的肠道微生物做一个基因组学检测,会发现病毒序列中绝大部分是噬菌体,它们默默维系着人体菌群的健康平衡。

细菌会对抗生素产生耐药,是否也

痛风患者,拒绝嘌呤还不够

减重还可以减少关节的负重压力,对于关节炎的症状也有缓解作用。其次是多吃水果、蔬菜和全谷物,它们能提供碳水化合物,对痛风患者有益;多喝水也很重要,建议痛风患者每天饮用水在 1.8 升以上。此外,在限制肉食摄入的情况下,蛋白质的来源就显得尤为重要,

会对噬菌体见招拆招? 面对这一关键问题,医生早已构建起独特的应对体系,采用“噬菌体鸡尾酒疗法”——将 3 种或 3 种以上噬菌体混合使用,构建多层防护网络。这种“多兵种联合作战”的模式,既能同时攻击同种细菌的不同菌株,又能避免细菌同时对多种噬菌体产生耐药性。

除“噬菌体鸡尾酒疗法”外,目前医学专家还利用 AI 筛选等前沿生物技术,对噬菌体进行改造和优化,能够增强裂菌效率、扩大杀菌谱系,并提升在人体内的稳定性和安全性。

复旦大学附属华山医院 供稿

虽然新鲜豆类中的嘌呤含量也不低,但在烹调过后嘌呤含量会大幅减少,是获取蛋白质的很好方式。食用低脂酸奶、脱脂牛奶等乳制品也可以获取蛋白质,还能降低尿酸水平。

上海市第六人民医院
风湿科 简桂花(主任医师)

弯曲大拇指,自测动脉瘤

主动脉是人体最粗的一根动脉,也是人体承受压力最大的一根血管,号称“人体血运主干道”。而动脉瘤虽非肿瘤,病情却比肿瘤更凶险。一旦动脉瘤发生破裂,体内将急速大量失血,导致患者猝死,可谓人体内的

“不定时炸弹”。

动脉瘤的形成并非一朝一夕,且大多没有任何症状。因此,高危人群应定期进行筛查和体检,以便尽早诊断和治疗。近日,美国耶鲁大学发布了一项“拇指手掌测试”,通过动手指就能初

高,心脏耗氧量显著增加。

此时,若已有冠状动脉粥样硬化的患者,上述过程一方面可导致冠状动脉痉挛,因为儿茶酚胺可直接作用于冠脉血管平滑肌,诱发血管痉挛,使原本因粥样硬化而狭窄的管腔进一步缩小,甚至完全闭塞。另一方面,情绪被引爆后,心脏猛地狂跳,血流像高压水枪般冲击血管内壁;身体还会释放

“气出心梗”有科学依据

大量炎症因子,激活“腐蚀剂”基质金属蛋白酶,促使不稳定斑块破裂,进而导致急性血栓形成,堵塞冠脉,引发心肌梗死。

怎么稳住愤怒的情绪? 生活中,当怒火上涌时,可采用“4-2-6 呼吸法”,即吸气 4 秒、屏气 2 秒、呼气 6 秒,重复 5-10 次,快速平复心率与血压。条件允许时,暂时离开冲突场景,冷静至

顽固口腔溃疡,是癌变信号

42 岁的吴先生(化名)怎么也没想到,自己常年不当回事的“口腔溃疡”,竟然是凶险的癌症前兆。半年前,他的舌侧缘长出一处小小的溃疡,起初只是轻微刺痛,不影响日常饮食作息。两周过去,创面不仅没有愈合的迹象,反而持续扩大、疼痛感不断加剧,原本的浅表创面逐渐变硬,边缘变得凹凸不平。

此后,新的症状接连找上门:说话变得含糊不清,张口、吞咽时刺痛难忍,偶尔还能摸到颈部有一处固定不动的肿大淋巴结。直到创面溃烂加重,严重影响进食和正常说话,他才前往医院口腔科就诊,最终被确诊为舌鳞状细胞癌。

事实上,常见的口腔癌种类很多,分为舌癌、牙龈癌、颊黏膜癌、腮腺癌、口底癌等。其中,舌癌大多发生在舌侧缘,也可发生在舌尖、舌背,大多表现为溃疡型,容易被误认为是“溃疡”。

专家提醒,口腔溃疡超过两周不愈就要警惕。如果同时伴有言语不清、张口受限、咽喉疼痛、牙齿疼痛松动、颈部摸到相对固定的肿大淋巴结等症状,应尽早就医。

市健康促进中心 供稿



本图由豆包 AI 平台辅助生成

少 10 分钟。

同济大学附属同济医院
心内科 谭红伟(副主任医师)