

气象站

今日 晴到多云,西南风 3到4级

13℃~28℃

明日

晴到多云,偏南风3到4级

15℃~29℃

哪些痣会恶变?专家教您正确辨别

日前,黑色素瘤再次登上热搜。据报道,中国好声音第二季亚军张恒远因患黑色素瘤去世,年仅37岁。那么,什么样的痣是危险的?一起来看南京市中医院皮肤科专家带你划重点。

这六类痣有恶变风险

南京市中医院皮肤科主治医师夏俊杰介绍,首先需要明确的是,痣并不是什么洪水猛兽,恶变的可能性极低。但是,下列情况需要引起警惕。

- 1、长在容易摩擦刺激部位的痣:手心、脚底、外阴、肛周、颈部、腰部等位置;
- 2、形状不规则的痣:痣的形状是左右不对称的,不是个圆滚滚的球状;
- 3、边界模糊不清的痣:良性的色素痣往往边缘清晰且规则,反之则需要警惕;
- 4、颜色不均匀的痣:痣内部的颜色深浅不一;
- 5、受伤后进展快:若原来的痣在短期内突然长大,或是大痣周围出现小痣,或是表面破溃出血,就要警惕恶变的可能;
- 6、有黑色素瘤家族史:黑色素瘤的发生率比普通人高十到二十倍。

痣的好坏也能自我评估

每个人或多或少都有痣,但并不是所有的痣都需要担心。痣的外形通常会释放一些信号。我们可以通过观察痣的外形来进行初步的自我评估。具体的观察方法,可参考国际主流的ABCDE原则。

- A 形状非对称(asymmetry):如果将皮损一分为二,两半各不相同;
 - B 边界不规则(border irregularity);
 - C 颜色斑驳(color variation):单个皮损呈现多种颜色,如红色、蓝色、黑色或灰白色;
 - D 直径(diameter) 通常直径>6mm 甚至>1cm;
 - E 进展(evolve):短时间内皮损的大小、形状或颜色改变,或出现新皮损。
- 如果发生以上现象,就要及时就医,由专业医生进一步诊断恶变率。

不同色素痣治疗大不同

对于不是恶变的痣,从美观角度考虑,想

要消除,有哪些办法呢?夏医生介绍,最常用的两个方法是激光治疗和手术切除治疗。

临床上,激光治疗更适合直径小于3mm、颜色偏浅的良性色素痣。激光治疗方便快捷、费用低,但是有治疗不彻底、留坑留疤和复发的风险。色素痣越大,激光治疗后复发的风险也越高,而色素痣复发后若再次进行激光治疗,外界的再次刺激会有加速色素痣发生变化的风险。

有恶变风险的色素痣,一定要首选手术切除。手术切除治疗更彻底,复发率极低,切除后进行美容缝合,术后疤痕不明显,同时可以将切除组织送病理检查,明确色素痣的良恶性,手术切除治疗适合于所有色素痣。

夏医生提醒,很多患者谈手术色变,其实色素痣切除手术并没有大家想象中那么恐怖,它属于常规的局麻手术,注射麻药后不会感到疼痛,术后痛感也很轻,不影响正常工作和生活。需要注意的是,色素痣切除手术虽然是小手术,但是一定要到正规医院治疗。

通讯员 张明 莫禹凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

乔医生



84701110
(周一至周五9点-17点)

通联

210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收



扫描二维码,登录南京晨报乔医生(微信号 njcbqys-xhby)官方微信,就可预约南京各大医院专家号。

健康问答

赵女士:58岁,最近半年经常失眠,也曾经试过很多办法,但没有多大的作用。西医让吃药,但害怕丢不掉,请问中医有什么好办法吗?下一步该怎么办?

南京市中医院治未病中心副主任中医师 马书玖:中医学称失眠为“不寐,不得卧”,是指经常不能获得正常睡眠的一种病症,主要表现为入睡困难、半小时以内难以入睡、睡眠不实、容易早醒、白天困乏等。中医治疗不寐,是在辨证论治的基础上,调整阴阳虚实,治疗其根本,首选的助眠方法是汤剂内服,建议前往正规医院调配。轻度的睡眠障碍,即失眠小于3个月,通过中医技术较为容易调整,而对于顽固性失眠,即失眠大于3个月的人群,即便使用中医疗法,也需要坚持一段疗程。门诊时间:周一下午、周四上午、周五下午。

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

业界动态

中医药养生有良方 体重管理有保障

为推动儿童青少年肥胖、脊柱侧弯的早防早控,加强体卫融合,发挥中医药在治未病和儿童生长发育方面的独特优势和重要作用,5月10日下午,南京市中西医结合医院 中医药文化进校园 志愿者团队针对儿童青少年肥胖等健康问题,分别前往北京东路小学紫金山分校、南京农业大学实验小学开展 2024 年校园中医药文化 世界防治肥胖日 主题活动,引导儿童青少年运用中医药的理念和方法,科学健康管理体重,养成良好生活习惯。

本次系列活动由江苏省中医药管理局指导,江苏省中医药发展研究中心、江苏省中医药学会主办,南京市中西医结合医院、南京中西医结合学会、南京农业大学实验小学、北京东路小学紫金山分校联合承办。

当天下午1点半,南京市中西医结合医院医务处、外联办组织朱宇敏、汤瑶瑶、张潇然等志愿者,前往北京东路小学紫金山分校,为该校一年级(5)班的学生们开展了世界防治肥胖日 中西医结合健康专题健康文化科普活动,从体重管理、科学运动、中医食疗等方面进行了中医药适宜技术推广及指导。

下午3点半,志愿者前往南京农业大学实验小学,为该校中医兴趣社团的同学们开展了世界防治肥胖日 中西医结合健康专题健康文化科普活动,从体重管理、中医健身、中医芳香疗法等方面进行了中医药适宜技术推广及指导。该院骨科志愿者还为部分学生进行了免费的专业脊柱侧弯筛查。

据了解,此次中医药文化进校园主题活动不仅让学生们学到了实用的中西医结合防治肥胖、脊柱侧弯等健康知识,还进一步激发了对中医药健康文化的兴趣,拓展了课外知识,赢得了两所学校师生的好评与赞誉!

通讯员 杨璞

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康提醒

爱喝碳酸饮料?当心牙齿酸蚀症

天气热了起来,来上一瓶冰镇的碳酸饮料别提有多爽了。但是,爱喝碳酸饮料的你,听说过牙齿酸蚀症吗?

南京市口腔医院牙体牙髓科副主任朱雅男介绍,牙齿酸蚀症是指牙齿受酸侵蚀后,牙体硬组织发生进行性丧失的一种疾病。牙齿酸蚀症早期可表现为牙齿颜色的改变,进一步发展则会导致牙本质敏感、牙髓炎症、牙髓暴露,严重的酸蚀症还可能造成牙齿折断、牙齿早失及咬合关系紊乱等,对患者的咀嚼功能、面形美观和心理健康等方面都会产生不良影响。

那么,哪些情况会导致牙齿酸蚀症呢?1、饮食偏酸性,如长期饮用果汁、碳酸

饮料、醋、红酒等酸性食品;2、职业环境接触酸性物质,例如工作场所空气中酸性物质含量较高;3、服用酸性药物,例如补铁剂、口服型维生素C等;4、患有胃酸反流性疾病,还有一些长期催吐患者。

如果已经出现牙齿酸蚀的症状,脱矿的牙齿表面并不能自我恢复,建议及时前往口腔医院进行治疗。其中,轻度的酸蚀症,可以进行树脂充填治疗,重度的酸蚀症患者,可以进行瓷贴面以及冠修复。若已经出现牙髓病变者,须同时进行根管治疗,若以上方法均无法修复,比如只剩下牙根,且过短或不牢固,那就只能考虑拔除。

预防牙齿酸蚀症,专家给出了以下建议:

- 1、尽量多饮用白开水,减少饮用碳酸饮料,若不能避免,喝完及时漱口或者用吸管饮用;
- 2、酸性饮食的摄入最好安排在就餐期间,此时唾液的流量大,缓冲能力强;
- 3、吃完酸性食物及时漱口,但不能立即刷牙;
- 4、推荐使用含氟浓度高而摩擦剂颗粒小的牙膏;
- 5、选用刷毛软硬适度,不要用刷毛太硬的牙刷,采用正确的刷牙方法及合适的力度刷牙;
- 6、消除其他易感因素,如职业相关的酸性接触要做好自身防护,必须服用的酸性药物需要谨遵医嘱,及时治疗胃肠道疾病。

通讯员 魏敏 贾晨晨
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

门诊故事

自行减肥后出现严重肝损

医生,我月经不正常,查出多囊卵巢综合征,体重160斤,该怎么办?我建议你先控制体重。多囊卵巢综合征(以下简称“多囊”)的患者容易出现代谢问题,导致肥胖,因此需要减重。近日,南京市妇幼保健院收治了一名多囊患者,自行减肥后出现了严重肝损,这是怎么回事?

汤女士是一名多囊患者,4年前,她在外院接受辅助生殖治疗,但是3次冻胚移植失

败。今年3月,她来到南京市妇幼保健院就诊,检查提示其存在糖脂代谢异常及轻度肝损。汤女士回去后自行减重49天,体重下降9kg,但是复诊时发现其血糖依然较高,且存在严重肝损和尿酸体强阳性。回顾其减重期间饮食,医生发现她仅早餐偶有少量主食,中餐晚餐几乎无荤菜摄入,尽管体重已经下降了不少,体成分检测却提示脂肪超标(需减脂5.7kg),肌肉严重不足(需增加4.7kg)。

同样患有多囊的刘女士,在南京市妇幼保健院接受了膳食调查结果,获得了一份高蛋白低碳的减重方案:早餐 50g主食+鸡蛋+牛奶(豆浆);中餐 50g主食+荤菜100g+素菜2拳+半袋代餐;晚餐 35g主食+荤菜100g+素菜2拳+半袋代餐。经过医生3个月的跟踪管理,刘女士体重下降16kg,但肌肉仅下降3kg。血生化检查提示肝功能正常,月经周期亦恢复规律。

两名多囊患者虽然都成功减肥,结果却完全不一样。专家提醒,减肥一定要在医生指导下选择靠谱的、适合自己的减重方式和减重速度。控制体重不等于节食,控制饮食的同时一定要注意营养的均衡,否则会越减越肥,甚至会减出闭经、肝损等严重的健康问题。

多囊患者为什么会容易出现肥胖?专家介绍,多囊主要表现为两大方面的临床症状,一方面是内分泌的异常,比如说常见的月经不规律、不排卵;另一方面就是代谢的异常,所以很多多囊的病人容易发胖,或者说容易出现代谢的问题,以及胰岛素抵抗等。

对于多囊的控制也是从这两方面来进行,而减重是其中最简单的一环。在临床上可以遇到胖多囊的患者,她们在减掉一二十斤以后,就能自主来月经了,甚至有些病人在减重过程中就顺利怀孕了。所以对于所有多囊的病人,尤其是胖多囊,专家建议一定要科学地控制体重。

通讯员 张卉

南京晨报/爱南京记者 孙苏静

订版 15951803813(微信)
电话 江北:13770562097

遗失:六合区顺久建材经营部公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失:六合区佳融轩脚手架租赁服务部公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失:六合区鼎启方脚手架租赁服务部公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失:南京拍拍熊电子商务有限公司财务章一枚,声明作废,并承诺回后不再使用。

遗失:南京凯路化学科技有限公司公章,声明作废,同时声明回后不再使用。

遗失:南京百润商贸有限公司营业执照正本,注册号3201122000383,声明作废。

遗失:黄佑龙保安证,声明作废。

由南京新北建设发展有限公司于2023年4月14日开具给景河苑10-904陈强的收款收据(编号0000815),已遗失,声明作废。

南京市浦口区青创农产品销售专业合作社,信用代码93320111MA22BFT320,开户行:江苏紫金农村商业银行股份有限公司石桥支行,开户许可证遗失,声明作废。

遗失:黄勇警察证,证号085323,声明作废。

南京市秦淮区王楚楚百货店遗失公章,声明作废。

江苏老百姓汽车服务有限公司,遗失苏A30C6H道路运输证,证号320152178680,声明作废。

南京青芒汽车服务有限公司名下车辆苏A66A6L运输证不慎遗失,编号:宁320152182061,声明作废。

翁根勇遗失江苏红太阳工业原料城有限公司开具的收据两份,编号0116827,金额2500元;编号0116826,金额5000元,声明作废。

王玥遗失南京艺术学院学生证,学号B210309051,声明作废。

遗失:南京惠邦宁财务服务有限公司财务章,声明作废。

遗失:南京锦廷餐饮管理有限公司食品经营许可证副本,编号JY23201180028606,声明作废。

遗失:南京天月德法律咨询服务有限责任公司公章,财务章,声明作废。

南京城市职业学院顾圣毅遗失就业协议书,编号2024903555251,声明作废。

遗失:南京长江庆道路基础设施工程有限公司营业执照正本,注册号3201142301812,声明作废。

刘刚遗失军官证,证号:军字第9888716号,声明作废。

南京市江北新区铁路小学工会委员会(统一社会信用代码81320100MC557439XG)遗失工会法人资格证书,工会法定代表人姓名:王兵,声明作废。

南京路鑫特机电设备有限公司遗失公章,声明作废,寻回之后不再使用。

南京顺安电子科技有限公司遗失公章,声明作废,寻回之后不再使用。

南京鑫达日用品销售服务中心遗失营业执照正本及副本,注册号3201042501210,遗失公章一枚,现声明作废。

王羽纶(父:王驰,母:孙玉娟)遗失出生医学证明,编号:UJ320066829,声明作废。

玄武区马学林餐饮店(个体工商户)公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

遗失:南京好帮手家政服务有限公司公章,财务章,声明作废。

邹杰遗失地铁工作卡,卡号:12102002384,声明作废。

南京市幸福美味蛋糕有限责任公司遗失南京壹城康泰老旧小区改造开发有限公司开具的KT-HJBL-2021-35收据,票据金额15000元,声明作废。

南京路鑫特机电设备有限公司遗失公章,声明作废,寻回之后不再使用。

南京顺安电子科技有限公司遗失公章,声明作废,寻回之后不再使用。

南京鑫达日用品销售服务中心遗失营业执照正本及副本,注册号3201042501210,遗失公章一枚,现声明作废。

王羽纶(父:王驰,母:孙玉娟)遗失出生医学证明,编号:UJ320066829,声明作废。

玄武区马学林餐饮店(个体工商户)公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

遗失:南京好帮手家政服务有限公司公章,财务章,声明作废。

邹杰遗失地铁工作卡,卡号:12102002384,声明作废。

南京市幸福美味蛋糕有限责任公司遗失南京壹城康泰老旧小区改造开发有限公司开具的KT-HJBL-2021-35收据,票据金额15000元,声明作废。