

如果突然增多、颜色不匀、出血甚至溃疡……要当心

有些“老年斑”可能是癌症

□高花兰

耄耋之年的张老太,50多岁开始就长起了老年斑,脸上、身上、手臂都有。不久前,她左脸颧骨处又起了一块斑,看着挺碍眼,她总是不自觉地用手抠,没想到抠破了,一直不好。后来,这块“老年斑”溃烂了,发展成大拇指甲盖那么大,擦了很多药膏都没有效果。到医院皮肤科就诊,病理检查结果显示是基底细胞癌。

随着诊断水平的提高,皮肤癌在我国的检出率逐年升高。皮肤癌的发病原因不明确,但在临床上发现老年患者居多,这可能与老年人皮肤老化、日积月累的日晒、身体免疫力下降、细胞功能衰退有一定关系。老年人的疾病鉴别能力弱,皮肤癌又易与老年斑混淆,所以不少皮肤癌的老年患者要么没有就医,要么去美容机构祛斑治疗,也因此耽误了治疗时机。

皮肤癌常见的类型

主要有三种:基底细胞癌、鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤。

基底细胞癌:多发于有毛的皮区,特别是眼、鼻、耳的附近,生长缓慢,呈局部浸润破坏,极少转移。常见的形态开始为小、有蜡样光泽的结节,后慢慢增大,中央形成溃疡,很少疼痛,易被忽视。典型的皮损是溃疡周围绕着一圈珍珠样隆起的边缘。另有多种较少见的形态类型,易发生误诊。

鳞状细胞癌:全身皮肤均可受累,可侵犯周围组织或转移到淋巴结而危及生命。常表现为结节或溃疡。结节开始向水平或垂直方向生长,或成菜花样增生,表面有鳞屑和结痂。溃疡有脓性分泌物,边缘坚硬,恶臭,形状不规则。大多数见于暴露部位,如眼、耳、下唇和四肢。

恶性黑色素瘤:起源于一颗小小的黑痣,发病隐匿且恶性程度非常高,进展非常迅速,杀伤力绝不亚于老百姓熟知的肺癌、胃癌等肿瘤。摩擦部位如脚底、



肘部、头皮的痣更易恶变,摩擦会让痣细胞增生活跃,发生异型、恶变。临床上还发现,中国人脚底的痣最容易恶变。

皮肤癌发出的讯号

破溃不愈合:皮肤上的斑或痣挠抓之后或者自己破溃后一直不好,特别是用了多种药之后还不见好,建议尽快就医检查。

卫星现象:看似一颗普通的痣,如果突然变黑变大,周围又长出了好几颗痣,形成卫星痣,就要提高警惕了,这可能是恶变的征兆。

形态变化:痣在恶变成黑色素瘤前会发出以下讯号:形状不对称;边缘不规则,不是常见的圆润型;色泽改变,颜色变深或者变色(从黑色变成黑色肤色相间);直径大于6毫米。

皮肤癌的预后,与其类型、部位、大小、深度、有无转移等有关,但总体而言,如果能早期发现并且及时正确治疗,预后较好,治愈率可达95%左右。当然,皮肤癌和其他癌的特征是一样的,会局部复发和远位转移。所以,皮肤癌若能早期明确诊断,绝大多数患者



都能治愈。

病理检查加手术切除,是治疗皮肤癌的首选方法。医生会根据痣的深度、病理检查结果,来判断可能波及的范围并加以切除。如果已经发生转移,就要仔细评估后制定治疗方案。手术可以采用美容线缝合,疤痕小而且会慢慢淡化。

而通常说的老年斑,医学上称为脂溢性角化病。脂溢性角化病多发生在60岁以后,但现在有些人三四十岁就开始出现,为淡黄色或褐色的一个或多个色素斑,一般呈圆形或椭圆形,界线清楚,就像是粘在皮肤表面,仔细放大看表面很粗糙。一般除了手掌、脚掌以外,其他部位均可出现。一些突然增多的脂溢性角化病,是内脏长肿瘤的表现。一些基底细胞癌、日光性角化病、皮肤鳞癌等其他病的患者,来看病时已经比较晚了,都是开始时没注意,以为是老年斑,等长大了、破溃了才来就医。因此,如果疑似老年斑突然增多,色斑颜色不均匀,出现高低不平、结节样增生,皮疹界线不清楚,表面有黏着性鳞屑、糜烂、出血甚至溃疡,或者原有黑痣突然发生变化,都应该特别警惕,及时就诊,不要自行处理。



给脸面来次大“扫黄”

中医认为,脸色暗黄多由脾虚不运、气血不足所致。而炒小米相当于补脾药。食物中,最能补脾的多是颜色发黄的,比如小米、黄米、南瓜、胡萝卜,它们能“扫黄”,是因为它们都能健脾。小米等粮食都是入脾经的,这些粮食在炒过后,健脾性能还会提高,相当于很好的健脾药。比如宋代《太平圣惠方》的“神曲丸”,其中就用小麦等发酵酿成的神曲,专门治疗脾胃虚弱紊乱造成的打嗝暖气、饮食不化等。肠胃好了,气血自然会变好。

另外,当出现面目浮肿、皮肤松弛时,还可买点具有健脾益肾、补精益气作用的山药蒸着吃,白扁豆也有健脾除湿的作用,最推荐的是煮水喝。对于喜欢吃肉的人,可以在炖肉时配用草果、豆蔻等。

脸色蜡黄还可能与饮食不当有关。比如肠胃功能不好的人,却经常吃油腻煎炸的食物,很容易造成营养不良,这样的人往往脸色发黄发暗。饮食中缺铁少锌也会造成脸色暗淡蜡黄、面容萎靡,建议这类人每天吃50~75克瘦肉,但要注意烹调方法,最好剁成肉泥做馅或者做成丸子。(摘编自《北京晨报》)

起身头晕或非低血糖

躺着、蹲着甚至坐着时间稍微长了点,坐或站起来时突然一阵晕眩袭来,眼前模糊,可稍过几分钟,身体又恢复正常。这样的状况,到底是贫血还是低血糖导致?其实,很可能是“直立性低血压”作祟。

广东省第二人民医院心血管内二科主任、主任医师叶泽兵介绍,直立性低血压实质是由于体位改变让血压霎时下降。通常认为,改变体位为站立位3分钟内,收缩压较平卧位时下降20毫米汞柱(高血压患者为30毫米汞柱)或舒张压下降10毫米汞柱,即为直立性低血压。他提醒,直立性低血压大部分情况下并不是一种病态表现,少部分继发于其他疾病,如帕金森、脊髓疾病、急性传染病或严重感染、内分泌紊乱、慢性营养不良,或使用降压药、镇静药之后。

据统计,65岁以上老年人直立性低血压可达15%,75岁以上更高可达30%~50%。叶泽兵建议,一旦发生直立性低血压应立即平卧,避免跌倒、摔伤。同时,测量血压、脉搏以帮助诊断。待完全恢复后,可以测量不同体位的血压和脉搏,以便于明确诊断。

叶泽兵提醒,预防直立性低血压,要做好:1.蹲下起身时,保持较为缓慢的速度;2.服用降压药、镇静药等药物时期,站立起身时最好扶靠支撑物;3.平时加强锻炼,提高免疫力,同时均衡饮食。

(摘编自《广州日报》)

细菌真菌喜欢啥? 攻击低免疫力人群

□陈祖辉

细菌、真菌在我们周围无处不在,威胁我们的健康,需针对它们的生活习性才能彻底清除。

军团菌 军团菌喜水,喜欢在家中的花洒、厨房水龙头、马桶、空调等地聚集。当军团菌繁殖到一定数量,遇到抵抗力较低的人时,就会引起军团菌病。军团菌病主要表现为发热及呼吸道症状,严重的会引起军团菌肺炎。而洋葱假单胞菌也会引起呼吸道症状。军团菌和洋葱假单胞菌均害怕氯,所以使用含氯消毒剂擦拭积水区域以及花洒、水龙头、马桶等,可以有效防止细菌繁殖。空调滤网应每2周清洁一次,清洗后最好再用含氯消毒水擦拭。



隐球菌 隐球菌是一种真菌,在土壤、鸟类粪便中生存,可通过粪口途径以及皮肤进入人体,免疫力较差的人群接触

后可引起隐球菌病。该病可累及皮肤、眼黏膜、鼻黏膜、淋巴结、内脏等,严重的可引发脑膜炎。在接触花草、土壤后一定要及时洗手。特别是养鸟爱好者在接触鸟类粪便后,要用消毒洗手液清洗。

白色念珠菌、隐球菌 拖鞋是真菌的集散地,如白色念珠菌、隐球菌等,容易诱发脚气。真菌多喜湿怕干,拖鞋要定期清洗、曝晒。

李斯特菌 李斯特菌在4摄氏度环境下活性最强。而冰箱冷藏室是李斯特菌的理想生存地。人们如果不幸感染李斯特菌,可诱发败血症和脑膜炎。建议食物不要在冰箱里存放超过3天,冷藏过的食物要充分烹调后再食用。