

疾病防治

知名歌手因病去世冲上热搜
皮肤表面的这些痣要当心

晚报讯 这几天,《中国好声音》第二季亚军张恒远去世冲上热搜,年仅37岁。与此同时,冲上热搜的还有“黑色素瘤”,一种恶性程度极高的肿瘤,引发全网广泛关注。南通六院皮肤科医生秦晓庆提醒:与其他恶性肿瘤相比,黑色素瘤的发病率并不高,但近年来发病率增长较快。它是一种可能致命的皮肤癌,恶性程度相当高,病情发展快,容易转移,死亡率较高,被称为“皮肤癌之王”。

说起黑色素瘤,很多人不一定知道,可提起痣,相信大家都不陌生,脸上、耳边、手掌、手臂、脚底……谁身上没有几个痣呢。每天站在镜子前,除了那几颗熟悉的痣,说不定还能发现新冒出来的!而黑色素瘤,是有恶性变化的色素斑痣,多发生于皮肤表面,如皮肤上的痣、胎记等。

那么,哪些痣有风险?如何判断痣的“好坏”?哪些因素会加速痣的恶性变化?……对此,秦晓庆表示,绝大多数痣都是安全的。要确定自己的痣是否危险,可以通过五条标准来初步判断:非对称:色素斑的一半与另一半看起来不对称;边缘不规则:边缘不整或有切迹、锯齿等,不像正常色素痣具有光滑的圆形或椭圆形轮廓;颜色改变:正常色素痣通常为单色,而黑色素瘤主要表现为污浊的黑色,也可以有褐、棕、棕黑、蓝、粉、黑甚至白色等多种不同颜色;直径:色素痣直径>5~6mm或明显长大时要注意,黑色素瘤通常比普通痣大,对直径>1cm的色素痣最好做活检评估;不断变化:痣的大小、形状、隆起度等会发生变化。

秦晓庆提醒,如果你身上的痣只是符合五条标准中的任意一条,不用过分紧张。但如果你的痣不断变化或者突然出现,且符合上述法则中的任意一条,尤其是突然增大、颜色加深变杂或出现刺痒、出血流脓等不适症状,建议立即去医院皮肤科检查。

此外,对于皮肤上的痣,千万别为了逞一时之快,看着心痒、手痒,觉得好玩儿,有事没事就抓一抓、挠一挠,甚至用盐腌、切割、针挑、绳勒,这些动作其实也是一种刺激,原本没事都能整出事儿来,留疤事小,癌变事大,最终得不偿失。

秦晓庆还提醒,家族中有皮肤癌或黑色素瘤病史的人,黑色素瘤的发病率远高于普通人,需高度警惕。另外,职业接触电离辐射、氯乙烯、多氯联苯和石化产品也可能增加患病风险。

通讯员严炜 记者冯启榕

夏至后,养心正当时
饮食宜苦宜酸,不宜肥甘厚味

CFP供图

晚报讯 21日,通城进入夏至时节。江苏省名中医、市中医院内科主任中医师姚祖培提醒:夏至是一年中最长的日子,是盛夏的起点,此时节气温高、湿度大,不时出现雷阵雨,市民起居调养当顺应自然阴阳变化。

夏至是二十四节气中第十个节气,也是夏季第四个节气。“至者,极也”,经过立夏、小满、芒种的不断蓄积,阳气在夏至达到顶点,大自然笼罩在一片炎热之中,正所谓“天暑下逼,地湿上蒸”。

“夏至日照时间最长,高温到来,生活起居方面宜提倡晚睡早起,其意并不是要大家少睡觉,而是要利用这个节气清晨和晚间天气相对凉爽的时候安排工作和活动,特别是户外劳作和运动,尽量减少大白天酷热当空对身体的伤害。”姚祖培介绍,中医有“心通于夏气”之说,一年之中,心与夏的关系最大,夏季心脏负担重。夏至过后,温度高、湿度大、热扰心神,使人心烦易

怒、坐卧不安。而此时,人体代谢加快,血液循环加快,相应心脏负担加重。对于心脑血管病患者,此时,血管扩张,回心血量大大减少,再加情绪不稳、喝水少等原因,很容易诱发心肌缺血,导致心肌梗死、心绞痛等冠心病的复发和加重。

姚祖培提醒,夏至之后,气候愈趋潮湿炎热,人的消化功能相对较弱,饮食上应以清泄暑热、健脾祛湿为主,宜苦宜酸,可以多吃百合、苦瓜、油麦菜、芹菜等苦味素菜,不宜肥甘厚味,可食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热。他还推荐用藿香、佩兰加竹叶或莲心泡茶喝,有助于消暑化湿。

“夏暑之气通于心,联想到中医讲心为五脏六腑之大主。”姚祖培强调,夏至时节最应该调养心神使心神宁静,所以市民应该保持清凉的心境,学会调息,正所谓“心静自然凉”。

记者冯启榕

炎炎夏日注意饮食起居
防止暑热湿邪,避免过分贪凉

晚报讯 炎炎夏日,如何养生养心,如何冬病夏治,如何调理饮食起居?28日下午,南通日报社(集团)举办了“夏季养生”公益讲座。市二院中医科负责人、市抗癌协会传统医学专委会委员孙建华和中国营养学会营养健康顾问骆晓文分别围绕“中国传统夏季养生”“夏季健康攻略”为题精彩开讲。

俗话说“春夏养阳”,夏季是一年中阳气最盛的时候。“盛夏时节,除了要注意防止暑热湿邪外,也要注意保护人体阳气,避免过分贪凉,从而伤害体内的阳气。”在讲座中,孙建华强调,夏季养生重在养心,保持愉快稳定的心情,做到心静自然凉。此外,他强调“冬病夏治”并非人人适宜,需要进行辨证施治。

“睡眠、运动、心理、营养是夏季健康四大基石。”骆晓文建议,市民在夏季应晚睡早起,适当午睡,适量运动,静心养神,清淡饮食,加强营养。她提醒,夏季睡眠应做到“五忌”,忌开风扇睡、忌



孙建华在做健康讲座。

袒胸露腹、忌凉水擦洗、忌睡前运动、忌席地而睡。

“夏天食欲不佳怎么办”“天气越来越热,如何避免中暑”……台上两名嘉宾讲得精彩,台下听众和线上网友也积极提问交流,现场气氛十分热烈。此次活动由南通日报社旗下的南通名医团视频号全程直播,吸引了4000多名网友参与互动。

去年5月,由中国健康教育中心指导、中国疾病预防控制中心及中国营养学会支持的“健康促进科普基地”正式揭牌。

记者冯启榕

科学用药

正确使用避孕药
减少损害
女性生殖健康
“药”知道

晚报讯 近日,市妇幼保健院药学部主任顾锦华提醒:近年来,我国人工流产数量居高不下,未婚、未育、重复流产、高危流产比例不断提高,给很多女性造成了心理创伤,还增加了生殖系统损害、不孕症和不良妊娠的风险。而科学有效服用避孕药,是减少重复流产、控制生育年龄,保护生育能力的有力举措。

复方口服避孕药(COC)是世界上使用最广泛的避孕方式之一,有效率达到99%以上。然而,很多女性对其安全性心存疑虑,对正确使用COC认识不够,从而造成避孕失败。

“理论上,没有禁忌证的女性,可从月经初潮开始使用COC直至绝经。近期(一般是2年内)有生育计划,但又不想马上怀孕的妇女,建议优先选择COC,在停药后即可进入备孕状态。而近期无生育计划的,提倡使用长效可逆的避孕方法(LARC),如避孕植入物、宫内节育器等。”顾锦华介绍,目前,我国孕龄妇女使用COC的不到4%,很大程度是因为谈“激素”色变。

对此,他解释,首先,COC长期使用不会影响生育。停用COC约2周即可恢复排卵,使用COC期间怀孕也不会增加胎儿畸形;正确使用COC可调节月经,降低盆腔炎,减少不孕、宫腔粘连、宫外孕等发生,从而保护生育力。其次,COC长期使用不增加肿瘤发生。目前研究认为COC不增加或轻微增加乳腺癌的风险,患有乳腺癌的应禁用,有乳腺癌病史的需慎用;而长期使用COC可降低卵巢癌、子宫内膜癌、结直肠癌的发生风险。此外,使用COC发生血栓的风险极低。使用COC的人群发生静脉血栓的风险,甚至显著低于女性在怀孕和产后的血栓概率,在排除易栓相关风险,如高龄、高血糖、抗磷脂综合征、凝血因子异常等,可以长期安全地使用。

顾锦华强调,对于早孕流产和中期引产,COC是优先选择的避孕方式,在流产当日开始使用,还可减少阴道出血。对于自然流产,WHO建议再次妊娠的间隔最短为6个月,建议在流产后7天内服用COC,同时额外采用避孕套等加强避孕7天。此外,长效避孕方法(避孕植入物、IUD)的效果明显优于短效避孕法,COC可作为临时过渡,同时建议使用避孕套防止性传播疾病。

通讯员陈万杰 记者冯启榕