

身体这三个部位长痣需警惕

□冯威浩

说到长痣,相信大家一定都不陌生。在日常生活中,长痣是一件很正常的现象,甚至每个人身上都可能会长痣。一般来说,如果痣长在不容易被看见的地方,很多人不会去关心,因为并不会影响到自己的形象,只有痣长在脸上后,才会考虑将其去除。身体有三个部位长痣是比较危险的,一定不能忽视,可能会威胁到生命安全,因为可能会发展为黑色素瘤,也就是我们所说的癌症。那么,身体哪三个部位长痣就需要提高警惕呢?怎样预防其发展为黑色素瘤呢?接下来就给大家科普一些相关知识,希望对大家有所帮助。

一、哪三个部位长痣需要提高警惕

1、容易被摩擦的部位:如果发现痣生在容易被摩擦的部位,就需要提高警惕了。比如,在身体肛门附近、鼻咽附近、指甲下方、足底部、手掌部位,或者经常戴皮带、文胸的部位,在生活中都很容易受到摩擦,如果长时间对痣进行摩擦,可能会增加黑色素细胞恶变的风险,从而发展为黑色素瘤。根据调查研究结果显示,在黑色素瘤患者群体中,约有半数患者的病灶生长区域都在四肢末端皮肤处,也就是容易被摩

擦的部位。

2、容易被日晒的部位:除了容易被摩擦的部位以外,容易受到日晒的部位长痣也需要引起患者的警惕。黑色素瘤的出现与紫外线照射是密切相关的,如果紫外线照射过多,可能会刺激黑色素细胞,从而引起癌变。比如,人体脖颈处、头部的痣可能会经常受到紫外线照射,出现癌变的风险也要更大。因此,如果痣生在容易被日晒的部位,则一定要提高警惕。

3、存在过创伤的部位:如果痣生长在存在过创伤的部位,同样需要提高警惕,预防其癌变的风险。比如,如果患者的身体受到过压伤、扎伤或砸伤,在外伤之后病灶区域会有色素沉淀,并不断修复,可能会引起癌变,导致黑色素瘤的出现。

二、哪些痣可能会出现癌变

其实,除了痣生长的部位以外,可能癌变的痣也会有一些变化,需要引起人们的高度警惕。

1、不对称:在正常情况下,痣应该是呈现对称形状的,包括椭圆形或者圆形,但是如果存在癌变,那么其对称性会消失,呈现一种不对称的形状,此时需要提高警惕。

2、边界不均:在正常情况下,痣的边界是较为光滑、清晰的,拥有明显能够看到的轮廓,但是如果存在癌变,会呈现出边界不均的现象,边缘不整齐,可能会存在缺口或锯齿状,此时需要提高警惕。

3、颜色变化:在正常情况下,痣的颜色是比较单一的,呈现灰黑色或者棕色,但是如果存在癌变,可能会表现出黑色阴影、棕褐色、浅棕色,甚至部分患者还会呈现白色、粉色和蓝色,此时需要提高警惕。

4、直径过大:在正常情况下,痣的面积比较小,直径在5毫米以下,但是如果存在癌变,其直径要更大一些,通常会在6毫米以上,甚至会大于10毫米,此时需要提高警惕。

5、表面凸起:在正常情况下,痣只会呈现于颜色改变,并不会引起皮肤表面的凹凸不平,但是如果存在癌变,其表面会出现较为明显的凸起,此时需要提高警惕,必要时及时就医。

三、怎样预防痣癌变

1、避免抓挠:很多人在长痣之后,都会出现抓挠的情况,其实这是不对的。反复的抓挠会对痣造成刺激,增加癌变的风险。一

般来说,长痣并不会引起患者出现瘙痒、疼痛,患者应当禁止对痣进行抓挠,从而预防癌变。

2、不要拔毛:部分人的痣上会长毛,就想将毛拔除,其实这也是不对的,因为如果将毛拔除之后可能会刺激到痣下方的毛囊,增加癌变的风险。如果想要保证美观,可以适当用剪刀修剪即可,但是不要修剪过多。

3、注意防晒:在前文中提到,紫外线照射与黑色素细胞癌变是息息相关的,如果痣长期受到紫外线的照射,可能会存在癌变风险,因此在日常生活中需要注意痣部位的防晒,预防癌变。

4、防止外伤:在长痣的部位,大家一定要多加小心,防止外伤,比如被针扎到、被刀划到等等,这些因素都可能会增加痣出现癌变的风险,因此大家在生活中一定要多加小心,防止出现外伤。如果不慎出现外伤,则应当及时用双氧水冲洗消毒,防止刺激导致癌变。

以上就是关于痣的知识,希望对大家有所帮助。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

生殖健康常识一点通

□李苏萍

生殖健康是育龄期女性生活中极为重要的一部分,了解和掌握相关常识不仅有助于预防女性生殖健康相关的疾病,还能提高生活质量和幸福感。本文将从生理周期、避孕方法、常见生殖疾病的预防与护理、合理的生活习惯等方面,为育龄期女性提供详细的生殖健康知识,帮助大家更好地保护自己的身体健康。

一、生理周期的了解与管理

1、生理周期的基本知识:生理周期的基本知识是每位育龄期女性都需要了解的。生理周期的长度因人而异,但大多数女性的周期为28天左右,为生理周期的四个阶段——卵泡期、排卵期、黄体期和月经期——各自有独特的生理变化。例如,卵泡期即月经结束后至排卵期前,卵巢内卵泡逐渐长大,并伴随体内雌激素逐渐上升,子宫内膜开始增厚;排卵期是卵子从卵巢释放的时间,通常发生在周期的中间;黄体期则是卵泡排卵后形成黄体,子宫内膜为可能的胚胎植入做好准备。月经期是月经来潮,子宫内膜脱落的过程,通常持续3-7天;了解这些阶段有助于女性更好地理解自身的生理状态和健康需求。

2、生理周期的管理:管理生理周期的第

一步是记录月经的起止时间。可以使用传统的日历或现代的手机app持续记录,通过数据积累来预测未来的月经日期,这样可以了解自己生理周期。饮食方面,建议多摄入富含铁、钙及维生素的食物,以补充月经期间的营养流失。适度运动如瑜伽、慢跑等,可以改善循环,缓解生理期的不适。最后,保持良好的心理状态,通过冥想、阅读等放松活动,减轻压力,同样有助于生理周期的稳定。

二、避孕方法的选择与使用

1、常见避孕方法介绍:避孕方法的选择应根据个人的身体情况和生活方式来决定。口服避孕药是一种常见的避孕方法;而避孕套不仅能有效避孕,还能预防性传播疾病;宫内节育器(IUD)是一种长效避孕方法,通常适合已经生育的女性;其他方法如避孕贴、避孕环等也有各自的优势和注意事项。选择合适的避孕方法应咨询妇产及生殖科医生,根据专业建议做出最适合自己的决定。

2、口服避孕药的使用:口服避孕药的使用需要严格遵循医嘱。短效避孕药需每日在固定时间服用,以确保药效的稳定性。服用期间需注意身体的反应,如出现不良反应应及时就医。定期复查以确保避孕效果和身体

健康是必要的,特别是对于长期服用口服避孕药的女性。

三、常见生殖疾病

女性生殖系统疾病是育龄期妇女常见的健康问题,其中常见的包括子宫内膜异位症、卵巢囊肿、宫颈糜烂和盆腔炎等。子宫内膜异位症会导致月经不规律、痛经、性交疼痛等症状,及时诊断及合理治疗很重要。卵巢囊肿可能引起腹痛、腹胀、异常出血等,定期筛查和及时处理是关键。宫颈糜烂会引起白带异常、性交出血等,及时诊治可以避免并发症,如宫颈癌。盆腔炎症通常由细菌感染引起,会导致下腹部疼痛、发热等症状,及时治疗很重要,处理不当可能引发不孕等。

四、生殖疾病的预防

1、均衡饮食:均衡饮食有利于生殖健康。应多摄入富含维生素、矿物质、纤维素的食物,如蔬菜、水果、全谷物等,少吃高糖、高脂肪的食物。适量补充优质蛋白质,如鱼、瘦肉、豆类等,有助于维持体内激素平衡。

2、适度运动:适度运动可以增强体质、改善情绪、促进新陈代谢,有助于维持正常的生理周期。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等,结合力量训

练,增强肌肉力量。

3、保持良好的心态:心理健康对生殖健康有重要影响。压力过大、情绪波动可能导致内分泌失调,影响月经周期。学会管理压力,如通过冥想、瑜伽、阅读等放松心情,保持乐观积极的心态,有助于整体健康。

4、定期体检:定期进行生殖健康检查,包括妇科检查、乳腺检查、宫颈筛查等,有助于早期发现和预防疾病。育龄期女性应每年至少进行一次全面体检,及时了解身体状况,及早采取必要措施。

5、科学避孕:选择科学、适合自身的避孕方法,避免意外怀孕及其对身体的影响。避孕方法应在专业医生的指导下使用,定期复查,确保避孕效果和身体健康。

总的来说,生殖健康是女性身体健康的重要组成部分,了解和掌握相关知识,养成良好的生活习惯,积极预防和应对常见生殖疾病,能够有效保护自身健康,提高生活质量。希望本文提供的生殖健康常识,能帮助育龄期女性更好地认识和管理自己的身体,享受健康、幸福的生活。

(作者单位:湖南省郴州市第一人民医院生殖医学中心)

肾脏病患者的皮肤护理要点及注意事项

□陈雅希

肾脏病患者由于体内代谢废物和毒素的积累,皮肤问题常常成为一个困扰。皮肤瘙痒、干燥、色素沉着等问题不仅影响患者的生活质量,还可能引发更多的健康问题。因此,针对肾脏病患者进行有效的皮肤护理显得十分关键。本文将介绍肾脏病患者的皮肤护理要点及注意事项,帮助患者在日常生活中更好地管理皮肤健康。

一、皮肤清洁

1、温和清洁产品的选择:肾脏病患者的皮肤通常较为敏感,因此在选择清洁产品时,应特别注意成分表。避免使用含有刺激性成分如酒精、硫酸盐和人工香料的肥皂和洗面奶。这些成分可能会破坏皮肤的天然屏障,导致过敏或刺激。推荐选择含有天然保湿成分如甘油、乳木果油或芦荟的清洁产品,这些成分能够帮助皮肤保持水分,避免进一步干燥。

2、适宜的水温:过热的水会带走皮肤表面的天然油脂,导致皮肤干燥和脱皮。因此,肾脏病患者在洗脸或洗澡时,水温应控制在37-40摄氏度之间。温水不仅可以有效清洁皮肤,还能保持皮肤的水油平衡。洗澡时间不宜过长,10-15分钟为宜,以避免过度清洁引起的皮肤干燥。

3、洗澡频率的控制:频繁洗澡会导致皮肤的天然保护层被破坏,使皮肤更加干燥和敏感。肾脏病患者每周洗澡2-3次即可,每次洗澡时间应控制在15分钟以内。如果每天都需清洁,可以选择用温水擦拭身体的关键部位,如腋下、腹股沟和脚部,以减少全身清洗的频率。

二、保湿护理

1、使用无刺激的保湿产品:清洁皮肤后,立即使用保湿产品是保持皮肤水分的关键。选择无香料、无色素的保湿霜或乳液,可以避免对敏感皮肤的刺激。富含天然油脂和保湿因子的产品,如含有透明质酸、神经酰胺或乳木果油的保湿品,是非常适合肾脏病患者选择。这些成分有助于锁住水分,修复皮肤屏障。

2、补充身体水分:外用保湿品固然重要,但内在水分的补充同样不可忽视。肾脏病患者应根据医生的建议,合理控制饮水量。一般来说,适量饮水可以帮助维持身体的水分平衡,防止皮肤干燥。此外,还可以通过饮用含有电解质的饮品,帮助身体更好地保留水分。

3、定期保湿护理:保湿护理不仅限于洗澡后,还应在日常生活中保持。特别是在干燥的季节或环境中,应随时涂抹保湿产品,防止

皮肤干裂。肾脏病患者可以随身携带小瓶的保湿喷雾,在感觉皮肤干燥时随时喷洒,保持皮肤的湿润。

三、饮食调理

1、增加维生素和矿物质的摄入:维生素A、C、E和锌等对皮肤健康有重要作用。肾脏病患者可以在饮食中增加富含这些维生素和矿物质的食物,如胡萝卜、柑橘类水果、坚果和绿叶蔬菜等。

2、减少高盐和高糖食物:高盐和高糖食物不仅对肾脏有负担,也会加剧皮肤问题。患者应减少这类食物的摄入,以减轻皮肤负担。

3、保持均衡饮食:肾脏病患者的饮食应保持均衡,摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪,以支持整体健康和皮肤修复能力。

四、避免过度暴露在阳光下

1、使用防晒产品:肾脏病患者的皮肤对阳光更为敏感,容易出现晒伤和色素沉着。建议患者出门前涂抹SPF30以上的防晒霜,尤其是在阳光强烈的时段。

2、穿着防护衣物:长时间户外活动时,应穿着长袖衣物和宽边帽,以减少皮肤直接暴露在阳光下的时间,进一步保护皮肤。

3、减少高温环境暴露:夏季高温环境会

使皮肤出汗增多,加重皮肤问题。肾脏病患者应尽量避免长时间处于高温环境中,保持凉爽舒适。

五、保持良好的生活习惯

1、戒烟限酒:吸烟和饮酒会对皮肤健康造成负面影响。肾脏病患者应尽量戒烟限酒,以减少对皮肤的损害。

2、充足的睡眠:充足的睡眠有助于皮肤的修复和再生。建议患者每天保持7-8小时的高质量睡眠,有助于皮肤健康。

3、适当的运动:适当的运动有助于促进血液循环,改善皮肤状况。肾脏病患者可以选择一些温和的运动,如散步、瑜伽等,保持身体活力。

总之,肾脏病患者的皮肤护理是一个综合性的问题,需要从清洁、保湿、饮食、阳光防护和生活习惯等多方面入手。通过科学合理的护理方法,可以有效改善皮肤状况,提升生活质量。希望本文提供的护理要点和注意事项能够帮助肾脏病患者更好地管理皮肤健康,减少皮肤问题的困扰。定期与医生沟通,及时调整护理方案,积极维护皮肤健康。

(作者单位:福建中医药大学附属宁德中医院肾病科)