

资料图

这种晒出来的“斑” 警惕会癌变

钱小蕾 孙卉 杨玲

“上了年纪了,长点斑不是很正常嘛。”70岁的秀芳奶奶(化名)近年来脸上多了些发红的斑点,原以为是老年斑,不疼不痒的,也不碍事,但近些日子,这些红斑开始起皮脱屑,稍微抠一抠就会出血。秀芳奶奶意识到不对劲,来到江苏大学附属医院皮肤科诊治。经诊断,这些斑并不是“老年斑”,而是一种癌前病变,叫做日光性角化病。皮肤科主任许辉博士提醒,日光性角化病多见于老年人,长期暴晒是主要致病因素,如不及时治疗可发展为皮肤鳞癌。

“活这么大年纪,还没听说过斑会癌变呢!”在皮肤科主任许辉的诊室里,秀芳奶奶对诊断结果感到有些不可置信。据她回忆,大约几年前,自己的脸颊、额头等处陆续长出些发红的斑,想着年纪大了,长些老年斑也没什么好稀奇的,便没有在意。最近一段时间,这些红斑开始逐渐变厚,摸上去还会起皮掉屑,有次轻轻抠了一下,竟然出血了,这才赶紧来到医院就诊。

许辉耐心解释,根据皮肤镜和斑块皮损采样活检结果,这些斑并不是所谓的老年斑,而是日光性角化病,这是一种皮肤癌前病变,需要立即接受治疗,否则容易发展成皮肤鳞癌。一旦诊断为日光性角化病,需要接受激光、冷冻、微波或光动力治疗。经过规范治疗,目前,秀芳奶奶的斑块已明显好转。

秀芳奶奶在农村生活了大半辈子,干了几十年农活,几乎没有采取过任何防晒措施,而此举也给皮肤埋下了隐患。许辉解释,日光性角化病的最主要致命因素就是暴晒,是一种晒出来的病变,所以多发于面部、手背、头顶(脱发者多见)等皮肤暴露部位。紫外线照射越强的地区,发病率也会相应增高。

根据统计数据来看,日光性角化病的主要发病人群为老年人,其中常年从事户外工作、皮肤白皙的人更容易中招。很多人不理解,皮肤白晒不黑的人,为什么更易患病呢?这是因为天生皮肤白的人含有较少黑色素,皮肤越白,越容易晒伤,发病率也会更高。

日光性角化病初期往往无症状,很多患者没有引起重视,直到发现出血、结痂等异常时才会就医,有些因为延误治疗而发展为皮肤鳞癌。上了年纪,身上多多少少会长些斑斑点点,也就是人们常说的老年斑(老年疣),学名为脂溢性角化症,是一种最常见的老年皮肤良性肿瘤。那么,应该如何区分老年斑和日光性角化病呢?许辉总结了以下几个要领。

看颜色:日光性角化病呈灰白色或红褐色;老年斑呈深褐色、棕黑色。

看形状:日光性角化病为圆形、不规则形角化性丘疹,周围有红晕;老年斑边缘整齐,边界清晰。

摸表面:日光性角化病粗糙扎手,触感类似砂纸,常有白色鳞屑;老年斑微微隆起,表面可光滑可粗糙。

观察症状:日光性角化病可轻微瘙痒或刺痛,抠抓后容易出血结痂;老年斑不痛不痒,无症状。

许辉提醒,无论男女老幼,都应做好日常防晒工作,尤其要避免长时间的暴晒。如果身上的斑点快速增大、变厚,表面溃烂、出血或形成硬结或疼痛,应立即就医,切勿拖延。

两个月瘦10公斤,她用了啥方法?



钱小蕾 孙卉 姚奕涵 杨玲

从82公斤到72公斤,短短两个多月,小鹿(化名)就“躺瘦”10公斤,她究竟用了什么减肥妙招?

江苏大学附属医院康复医学与针灸科副主任中医师杨春英揭开谜底:让小鹿成功瘦身的“懒人瘦身术”,是中医穴位埋线减肥法。一根针,几根线,就能助力瘦身。

今年全国两会期间,“体重管理”成为全民关注的热点,“国家喊你减肥”相关话题,也成为网络“热词”。国家主导的减重行动背后,是对我国超重、肥胖问题的担忧。国家卫生健康委数据显示,我国18周岁以上居民超重率达34.3%,肥胖率达16.4%,且呈上升趋势。肥胖不仅影响个人形象,还严重危害健康,与2型糖尿病、心血管疾病、睡眠呼吸暂停综合征等多种疾病密切相关。

健康的减重应该从保持良好的生活方式开始,而在生活方式干预难以达到效果时,应及时寻求医生帮助,进行积极的治疗干预。在众多减肥手段中,穴位埋线减肥悄然走红,这种融合了传统中医理论与现代医学技术的减肥方式,帮助了很多超重人士轻松瘦身。

穴位埋线其实是传统针灸的“升级版”,即在针灸理论的指导下,用一次性埋线针,将医用可吸收蛋白线埋入中医经络中的特定减肥穴位和区域,利用蛋白线对穴位产生持续刺激作用,以此来调整患者植物神经和内分泌功能,实现“长效温和减肥”。简单来说,就是通过穴位埋线来抑制食欲、促进胃肠消化、增加

能量消耗、调节内分泌,从而达到减肥的目的。由于蛋白线在体内分解需7至15天,刺激效果为2周,所以穴位埋线一般10至14天1次,3次为1个疗程,需至少2至3个疗程,减肥效果更为明显。

穴位埋线减肥有哪些优势?首先,埋线减肥不属于手术且无需麻醉,整个过程20至30分钟,埋线结束即可离开,疼痛基本可接受。而且标本兼顾,不易反弹。中医学认为,肥胖体质多痰、多湿,埋线减肥可根据辨证取穴、局部取穴来调节脾胃经气,以健脾化痰祛湿达到减肥目的。穴位埋线不仅可以瘦身,还能从根源上调节身体机能,让身体回归健康的状态。此外,埋线减肥局部瘦身,针对性强。如果减肥者有局部肥胖的问题,如腹部凸出、大腿和臀部过于肥胖等,医生可以通过加減穴位、调节埋线深度等,加强对患者局部脂肪的调整。

穴位埋线减肥适合哪些人?

杨春英介绍,穴位埋线减肥适合单纯性肥胖群体,即体重指数(体重千克数÷身高米的平方),数值在24至28之间的人群较为适宜。同时,也适合合并有高血脂、高尿酸等有代谢问题的患者,以及已开展运动、饮食调节减肥后遇到“瓶颈期”的人群等。

以下人群不可进行埋线治疗:精神紧张、过劳或过饥者;埋线局部皮肤有破损、感染或溃疡者;严重过敏体质、瘢痕体质者;严重心脏病、糖尿病及凝血功能障碍者等。

穴位埋线注意事项有哪些?

发热、妊娠、经期状态下不宜埋线;埋线后24小时内操作部位不宜碰水,避免剧烈运动;埋线后可能出现局部酸麻肿胀痛的感觉或埋线部位出现局部皮肤青紫或皮下硬结,均属正常现象;埋线期间不宜熬夜,注意清淡饮食、营养均衡,还要戒烟戒酒,忌生冷、刺激饮食,忌辛辣、油腻之物。