

别小看斑斑点点 一不小心变成癌

几乎每个人的皮肤上都或多或少有一些斑斑点点,正常情况下大多数斑点不痛不痒,人们不在意。但这些斑斑点点随着时间的推移,可能发生病变,甚至演变为癌。广州医科大学附属第三医院整形美容科医师詹炜卿提醒,身体各处皮肤的斑斑点点,如出现明显变大、出血、渗液、发痒、有异味等情况,要及时就医。



(本版图片均为资料图)

疣破了,一查竟是癌

在一次义诊中,詹炜卿遇到了一位老伯。老伯说自己的头上常年有个地方破溃,詹医生扒开老伯的头发一看,发现头上有一处食指大小的破溃,

颜色暗红,有出血渗液,且伴有异味。老伯自述,这样的情况已经有好几年了,早年破溃处长了一颗疣,破了后虽然略有不适,但一直觉得不是什么大

问题。医生判断情况可能并不乐观,便建议他做个检查,检查结果竟然是皮肤基底细胞癌。

詹炜卿介绍,头皮的疣,从外观上看最早可能就是皮

样的小突起,但由于经常洗头刺激,疣可能逐渐增大突起,并极易容易破溃、出血,如不及时就医,很可能因拖延而发展成为皮肤基底细胞癌。

斑斑点点病变成“癌”

随着时间的推移,先天性的斑痣和后天的斑点、突起、皮赘都可能发展成癌。詹炜卿介绍,这种情况在老年人身上尤其常见。

以老年人常见的疣为例,很多老年人随着年龄大了,颜面部、颈部会长出一些“小疙

瘩”,这其实就是疣。疣是一种病毒感染,如果不干预可能会越长越多,甚至有些人脖子上密密麻麻都是,严重影响生活。

“疣的早期治疗非常简单,只需要用高频电灼烧,不留疤也不会有副作用。”詹炜卿介

绍,但很多老年人讳疾忌医,不重视或者因担心花钱而不愿意就医,即便已经出现疣增大、破溃、疼痛等情况还是宁愿拖着。等到实在忍不了了去就诊时,已经发展为皮肤基底细胞癌。

皮肤基底细胞癌可通过手

术进行切除,有些可能要辅助放疗。詹炜卿介绍,皮肤的癌变较少转移到其他部位,早期发现可以通过手术根治,而且整形外科医生对于手术后瘢痕要求比较高,从切口设计及缝合技巧上下功夫可以让瘢痕几乎隐形。

自查你的斑斑点点

詹炜卿提醒,皮肤上的斑点不痛不痒并不意味着没事,而一旦变痛变痒,往往已经发生病变了。

因此,在日常生活中可以通过自查尽早发现问题,如果

斑点出现以下变化,要及时就医:

1. 越来越大,甚至突然变大明显。
2. 有屑有痂,易出血、有渗液。

3. 颜色上,通常会表现为黑、棕、蓝等颜色混杂不均。

4. 周围皮肤一般会出现水肿或丧失原有的皮肤光泽,局部皮肤常常有发痒、灼痛或压

痛等感觉异常。

5. 面部好发于鼻旁、下脸、头皮,通常是缓慢演变的,病程很长,一般10至30年不等。

(余燕红)

小孩、老人、孕妇睡不好,怎么办?



本报讯 春分之后,昼长夜短,我们的睡眠节律也随之改变。南方医院睡眠中心主任李涛平介绍,关注睡眠健康,对于各个人群的慢性病的预防和治疗都有着不可低估的重要作用,并对小孩、老人、孕妇的睡眠问题给出建议。

小孩: 一天保证8至10小时睡眠

李涛平表示,儿童、青少年多动症和注意力不集中或是睡眠问题导致。他解释,睡眠时间短、质量差,将影响儿童的注意力、记忆力,从而影响学习成绩。当孩子处于深睡眠阶段,会释放大量生长激素,深睡眠不多的孩子,身高可能长不高;能做梦的睡眠,跟智力发育和记忆力也有关。

因此,中小学生的睡眠,一天保证睡8-10小时,才能满足成长和智力发育。

老人: 痴呆症或因睡眠问题导致

李涛平指出,随着年龄的增长,中老年后夜尿增多,性功能、记忆力和工作效率都在下降,人们常认为是一个正常现象,但实际上这种情况也与睡眠质量下降密切相关。

多数老年人都有打呼噜的现象。人上了年纪后,人体肌肉松弛,悬雍垂(小舌头)下坠,会堵塞气道致呼吸暂停,仰卧位睡觉时症状更严重。老年人容易在睡眠中憋醒,出现烦躁、白天精神不振、嗜睡、易疲劳等问题,往往会伴有高血压、心脏病、糖尿病等疾病,极易诱发心律失常、心肌梗死、心绞痛、脑梗死、老年痴呆症、帕金森、性功能障碍,严重者可导致猝死。然而,鼾症时间长,并发症多,诊断容易被忽视。

孕妇: “一孕傻三年”是真的吗?

李涛平表示,孕产妇出现这种情况,虽然跟生理、心理以及精力有关,但不可忽视的一点是睡眠问题。他介绍,50%的孕妇都会发生呼吸暂停的状况,虽然大多数症状较轻,但仍有5%为中重度,也就是一小时呼吸暂停15次以上,对机体危害很大,这类孕妇也更容易出现高血压、妊娠期糖尿病等并发症。因此,一些孕前偏胖的女性如果有睡觉打呼噜的问题,到了孕晚期气道阻力明显增大,出现打呼噜更明显甚至明显憋气的情况,身体会处于缺氧的状态,甚至使得胎盘血管功能下降,让宝宝发育延迟。(羊城)

“大姨妈”前后会调理 给你一个“好脸色”



乌鸡汤

气血。常见的补益气血药食同源的食物有:党参、桂圆、黄芪、大枣、当归、生熟地、五指毛桃等。这些食物美味又滋补。

好吃的食材很多,怎么组合成有益又美味的食物呢?我们请妇科专家为你推荐几款靓汤。

●经前用 益母草红枣炖瘦肉

材料:益母草3克、红枣5枚、瘦肉100克(1人份)

功效:活血调经止痛

烹调方法:将益母草洗净,瘦肉洗净切块,红枣洗净去核,一起放入炖盅武火煮滚后,转文火慢炖1.5至2小时,调味即可。

提醒:益母草是妇科经产的要药,但一般是用于瘀血所致的经产症状,换句话说就是瘀血阻滞所致的痛经、经血有瘀块、产后恶露时间很长等有瘀血的情况才适合用益母草的药膳。如果你本身很虚弱,月经颜色又很淡,来了很久都不结束,这个时候吃益母草就不适合了。

艾叶当归煲乌鸡

材料:艾叶10-15克、当归5至10克、生姜3片、乌鸡半只(1

至2人份)

功效:温经止血、温阳散寒

烹调方法:艾叶、当归洗净;生姜切片;乌鸡斩杀,清除内脏后洗净,斩件,将上述材料一同放入瓦煲内,加入适量清水,武火滚沸后,改文火煲1小时,调入适量食盐便可食用。

提醒:当归和阿胶都是补血药,如果你月经量少,月经后期经色淡,平常面色嘴唇都特别苍白,这两味药适合你。

●经后用 当归生姜羊肉汤

材料:羊肉(带皮带骨的羊腿或羊排)1000g,当归60g,生姜100g,水14杯

功效:温经散寒,补血养血

烹调方法:羊肉切块后,用一锅滚水氽烫去血水,捞出洗净沥干。生姜洗净后,切块,然后用菜刀拍扁;把14杯水另外倒入汤锅里加热备用。将羊肉块倒入炒锅或大汤锅里,加入姜块,大火翻炒加热至姜味飘出,随即倒入热好的14杯水,放入当归,一同煮滚后,转成小火,续煮约两小时至皮肉皆软,最后加盐调味即可。

提醒:适合阳虚、血虚、虚寒型的女性服用,具体表现是容易手脚冰冷、畏寒、面色虚白、来月经时喜欢热敷。如果有口干口苦、喉咙痛、小便黄、便秘最好暂时不要用。

花生莲藕元枣煲猪蹄筋

材料:莲藕200g、花生30g、桂圆肉15g、红枣20g、猪蹄筋50g、瘦肉150g(3人份)

功效:补益养血

烹调方法:莲藕洗净切大块;猪蹄筋提前泡发,温水冲洗后放入锅里慢煮2至3小时,取出撕去外层筋皮,换水继续小火慢煮至蹄筋变软且透明状;瘦肉洗净切大块,去血水;花生、桂圆肉、红枣流水冲洗;将所有材料放入汤煲,加水1500ml,武火煮15分钟改文火煮45至60分钟;加入食盐调味即可。

提醒:莲藕的性味作用与其生熟有关系:生藕凉血祛淤,熟藕健脾益气、养血生肌。熟花生可用于脾虚不运、反胃食少者,生用可润肺化痰,炒熟则开胃醒脾;桂圆、红枣补益心脾、养血安神,是经期后女生常用的食疗药材。(陈映平)

本报讯 很多女性“大姨妈”后总是脸色黄黄的,看上去没有精气神。那么,月经前后该怎么吃对身体好,能给你一个好脸色?

广东省中医院二沙分院妇科主任黎小斌介绍,月经前气血充盛,宜行气理气疏泻。常见的行气理气药食同源的食物有:陈皮、佛手、砂仁、紫苏、薄荷、青皮、丁香、木瓜、萝卜。

月经后气血两虚,最宜补益