

## 专家提醒

色素痣有先天性和后天性之分。后天性色素痣根据痣细胞巢(密密麻麻的痣细胞扎堆在一起,病理上称为痣细胞巢)所处的位置不同,分为交界痣、混合痣、皮内痣。

**交界痣。**痣细胞巢在表皮和真皮的交界处,一般是平齐皮肤,发生在手掌、足底及外阴部的色素痣多为交界痣。

**混合痣。**痣细胞巢除了在表皮和真皮的交界处,在真皮也有,多见于中青年,临床表现为轻度隆起于皮肤表面的褐色至黑褐色丘疹。

**皮内痣。**痣细胞巢位于真皮内,痣呈半球形隆起于皮肤表面,有时中央会有毛发,多见于中老年人。

## “痣变”有征兆

几乎每个人的皮肤上都有痣,但大多数痣是良性的,不用处理。当痣出现异常变化时,就要重视了。

一是与以前相比,痣明显而快速增大,而且在很短时间

内出现显著增大。二是与以前相比,痣的颜色更深、更亮了,痣的周围皮肤发红。三是痣常常破溃、出血、表面结痂或出现特殊感觉,如瘙痒、疼痛等。四是带毛痣的毛自行脱落。五是痣的周边出现卫星状小点,就是原有痣的周围又出现多个新的黑痣。六是痣附近的淋巴结出现了肿大,比如在大腿根部、腋窝、颈部摸到肿物。

## “痣变”早识别

在国际上,“ABCDE”法则对于识别早期痣的恶性病变十分有帮助。

**A:不对称。**痣出现不对称变化,也就是痣形状不对称。假设将痣从中间分为两半,观察分开后的两半是不是大小不一样。

**B:边缘。**皮肤良性痣的边缘整齐,恶变的色素痣边缘凹凸不平或不整齐、呈锯齿状改变。

**C:颜色。**良性痣的颜色均一,恶变的色素痣颜色常深浅不一,也就是说单个痣的颜色多种多样,有灰色、红色、黑

色、蓝色等。

**D:直径。**色素痣的直径>5毫米就要引起注意。恶变色素痣的直径常常大于6毫米。

**E:演变。**色素痣的大小、形状及颜色一般长时间不变。若原有色素痣的大小、形状或颜色在较短时间内改变,或者出现新的色素痣,一定要注意。

这些部位的色素痣易恶变。  
1.长在容易摩擦部位的痣。比如长在手掌、足部、颈部、腋下、胸部、头部、背部等部位的痣,恶变概率高。

2.暴露在外的痣。因为阳光或紫外线可能增加痣发生恶变的机会。

3.长在四肢上的痣。脚底是黑色素瘤的好发部位。

4.长在黏膜上的痣。比如口腔黏膜、结膜、阴道、包皮上的黑痣。

## 预防有方法

防晒。紫外线是导致皮肤老化的主要原因,还可能增加痣发生恶变的概率,建议大家



外出时使用防晒护肤品、打遮阳伞等。

减少对痣的摩擦。尽可能减少对痣的摩擦,尤其是手掌、指(趾)、足底等部位的痣。

避免药水或激光点痣。部分色素痣位置相对较深,点痣达不到足够的深度会造成痣复发。复发的色素痣,恶变的风险会增加。

不要乱用药物。痣受到一些物理或者化学物质的刺激,很可能会持续增大,最后发生恶变。所以,平时涂抹激素类药膏或者含激素的化妆品时,要尽可能避开痣生长的地方。

安徽省公共卫生临床中心 创面修复与整形美容外科 何红

## 护理常识

## 如何延长髋关节假体的使用寿命

髋关节置换术是将人工髋关节假体固定在正常骨质上,取代病变髋关节的一种手术方式。它能重建患者髋关节的正常功能。由于髋关节假体本身存在一定的使用寿命,部分患者不得不多次行髋关节置换术更换髋关节假体。如何尽可能地延长髋关节假体的使用寿命,需要注意以下几个问题:

**1.骨盆的骨骼质量。**所谓骨骼质量就是骨骼的硬度和韧性。髋关节假体固定在骨盆上,就像钉子钉在木头上一样。骨盆的硬度越大,韧性越强,髋关节假体的稳定性就越好,关节的使用寿命相对来说也就越长。

**2.患者的生活方式。**营养均衡的饮食、适当的运动和日晒等健康的生活方式可以有效增加骨密度。而过度肥胖、爱喝碳酸饮料、不爱运动、长期重体力劳动等不健康的生活方式则会导致骨密度下降。骨密度的提高可以直接改善骨骼质量,从而使关节的使用寿命延长。

**3.髋关节假体的材料。**髋关节假体的材料也是影响关节假体寿命的一个重要因素。合适的髋关节假体往往可以使用二十年到三十年。随着技术的不断进步和新材料的不断涌现,髋关节假体的使用寿命也逐渐延长。以最新出现的陶瓷材料为例,它的磨损程度非常低,每年仅有零点几毫米,只有天然关节的百分之一,其理论寿命最长可达五十年。

对于打算接受髋关节置换手术的患者,改变不健康的生活方式,了解不同假体材料的特点,根据自身情况合理选择假体,可以使髋关节假体得到更好的应用,最大程度延长假体的使用寿命。

河北医科大学第三医院 骨病科 李梦男

## 教您认识洗牙的3个常见误区

## 误区一:洗牙能美白牙齿

洗牙是保持口腔健康,预防和治疗牙周疾病的一种常用方法。洗牙时,口腔科医生会把沉积在牙齿上的牙结石、牙菌斑、烟斑和色渍等清除掉。也就是说,洗牙去掉的是本不属于牙齿的东西,在洗牙之后牙齿恢复了本来的面貌——如果牙齿本身比较白,那就呈现出白色;如果牙齿本身比较黄,那就呈现出黄色;如果您的牙齿本身颜色异常,如氟斑牙或四环素牙,洗牙是不能改变牙齿颜色的。

## 误区二:洗牙会造成牙齿敏感

有的人在洗牙后短时间内,会出现牙齿敏感或牙齿松动度增加等症状,还有人发现自己的牙缝变大了。实际上,洗牙本身并不会导致牙齿松动、酸软、牙缝变宽等问题,洗牙后发生不适的真正原因其实是牙齿本身具有的牙周疾



病暴露出来了而已。

洗牙前,牙齿表面堆积着牙结石,牙根感受不到冷热的刺激。洗牙后,覆盖在牙根上的牙结石被清除掉了,牙根面直接暴露在口腔中,冷热酸甜的刺激很容易直接传导给牙齿内部的牙神经,牙就容易受到刺激,变得敏感。这种敏感症状往往是短暂的,过一段时间就可以自行消退。

## 误区三:洗牙会让牙缝变大

对于牙周病患者而言,堆积在牙齿周围的牙结石就像小夹板一样将已经松动的牙齿箍在了一起,产生牙齿不松

动的假象。当洗牙去掉牙结石后,其所占据的空间瞬间就会暴露出来,牙周病患者就会感到牙齿松动、牙缝变宽。牙周病越严重,牙槽骨吸收越多,牙齿松动越明显。对轻、中度牙周病患者,红肿的牙龈经治疗恢复健康后,会更加坚实地附着在牙齿周围,牙齿松动也会得到改善。

有的人可能会想,如果不去洗牙是不是就可以避免牙齿敏感、牙齿松动、牙缝变大了?事实上,这是一种自欺欺人的想法。退缩的牙龈和吸收的牙槽骨并不会因为不洗牙、不做牙周治疗就自行恢复健康,牙周炎症任其发展只会越来越严重。一旦发现患有牙周疾病,要本着发现即治疗的原则,积极治疗,及时控制炎症以减少牙周组织破坏。

中日友好医院口腔医学中心 徐宝华 高一

## 预防为主

## 出现富贵包要当心颈椎问题

由于颈部发生生理曲度改变,人体就会通过胸椎上段后凸的方式来维持平衡,从而向后形成一个骨性的鼓包。随着时间的推移,软组织慢慢失去弹性,导致颈椎的支撑和牵拉越来越差。长期的局部组织循环减弱,脂肪化变成一个显眼的“肉坨坨”,就是富贵包。富贵包多见于中老年人,尤其是中老年女性。

大部分的富贵包形成都与长期姿势、体态异常有关系。这种富贵包不仅影响外观,还会出现一系列颈椎问题,也可以看作是颈椎病的一个预警。有了富贵包不等同于颈椎病,但后期会出现颈部症状,如颈痛、头晕、恶心、肩颈酸痛、手臂放射性手麻等,严重时甚至会导致失眠、心律不齐等。

云南省第一人民医院康复医学科主管康复治疗师 艾青

图说  
我们的  
价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台