

脸上长“痣”要小心 或与肿瘤有关



图据CFP

54岁的李阿姨是杭州桐庐人，中秋节回老家，认识30多年的闺蜜胡阿姨来家里探望她。聊到最近自己脸上老年斑越来越多，胡阿姨越说越害怕，拉着李阿姨相约节后到杭州市第一人民医院找医生看看。

为胡阿姨看诊后，市一医院钟剑波医生告诉她，这是正常生理现象，没什么大碍。

不过，李阿姨脸上的痣却引起钟剑波的注意，高度怀疑是皮肤科最常见的恶性肿瘤——基底细胞癌。经过与家属沟通，钟剑波尽快为患者安排了手术。术后病理证实，这颗“痣”确实是基底细胞癌。

钟剑波介绍，基底细胞癌是最常见的皮肤肿瘤之一，多见于中年

以上肤色较浅的成人，尤其是日晒较多的户外工作者。由于与日晒有关，所以基底细胞癌好发于曝光部位，如面部、耳部、手背和前臂等。

基底细胞癌在临床上分为结节型、浅表型、硬化型、色素型、纤维上皮瘤型，其中结节型最常见。由于中国人的基底细胞癌很多呈黑色或褐色，所以在发病早期极易误诊为色素痣。钟剑波说，如果误诊或者治疗手段不当，会延误最佳治疗时间。

因此，当面部、鼻部出现以下这些情况的“小疙瘩”时，如短时间内快速变大、形状不规则、凸起、瘙痒、颜色与肤色不一致、疼痛、破溃久不愈合、感染、糜烂等，千万不能

掉以轻心。尤其是旧疮疤出现溃破、糜烂或结节突起时，更要当心，及时到医院就诊。

钟剑波表示，目前基底细胞癌无法彻底预防，但是日常生活中可以多注意以下几点。

保证良好生活环境，尽量避免长期接触有害的化学物品，如沥青、焦油、砷化物、苯并芘等。日常做好防晒，避免长时间皮肤暴晒。患有光线性角化病、着色性干皮病等癌前病变者，尽早进行治疗，争取将疾病扼杀于萌芽之时。从事接触X线或热辐射工作的人员，应注意防护，尽量避免电离辐射。积极治疗如溃疡、炎症、烧伤瘢痕等皮肤慢性病症。

据杭州市一医院官微

淋巴结肿大 几种情况要警惕

近年来，淋巴瘤发病率逐年升高，我国淋巴瘤的新发患者每年已超10万人。淋巴瘤作为我国常见的十大恶性肿瘤之一，是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤。从临床上看，男性略大于女性，该病常见于中老年人。

专家表示，虽然淋巴瘤相对“小众”，但其发病率增长不容小觑，治疗关键仍然是早发现、早诊断和早治疗。

专家提醒，当出现无痛性淋巴结肿大，肝脾肿大，伴发热、盗汗、消瘦、瘙痒等全身症状时需要引起警觉，及时就医排查。

一般来说，如果发现颈部、颌下、颈下、锁骨上窝、腋下、腹股沟等身体浅表部位淋巴结肿大，可能是炎症，经临床医生诊断并按诊疗程序处理后，淋巴结肿大通常会随着治疗而逐渐消失。但经常规治疗后，肿大淋巴结仍持续不消退，或不断增大并且逐渐融合成团，则需警惕淋巴瘤或其他恶性肿瘤，应尽早至专科医院或肿瘤科就诊。

据《科技日报》

及早治疗抑郁症 有助预防痴呆发生

复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队联合复旦大学类脑人工智能科学与技术研究院程炜教授团队共同完成的研究显示，抑郁症可增加51%的阿尔茨海默病风险。积极治疗抑郁症人群，罹患阿尔茨海默病的风险显著低于未治疗的人群。

按病程变化，研究人员将抑郁症分为症状持续严重、持续温和、进展和缓解四种。他们研究发现，前三种抑郁病程会升高罹患阿尔茨海默病风险，只有在持续温和进展的抑郁病程中，采取抗抑郁治疗才能预防阿尔茨海默病的发生。而在持续严重的抑郁病程中，治疗抑郁对预防阿尔茨海默病无效。

该研究成果确立了抑郁病程轨迹与罹患阿尔茨海默病风险的关系，并且提出对抑郁症患者及时进行抗抑郁治疗，将有助于预防痴呆的发生。为此，郁金泰倡导民众应积极预防抑郁症，罹患抑郁症的人群应及早治疗，进而预防阿尔茨海默病。

据人民网

油炸知了下肚 六旬男子紧急送医

家住富阳的李先生今年63岁，是一名肝硬化患者。因为长年体质差，他想着知了蛋白含量高，有增强体质的效果，就在晚饭时做了几只油炸知了。当晚，李先生感到腹胀不适，还伴有黑便，马上赶到杭州市西溪医院消化内科就诊。

消化内科主治医师李晓接诊了他，经仔细询问病史，考虑为肝硬化伴食管胃底静脉曲张破裂出血。

李晓解释，肝硬化患者多存在门静脉高压，会导致食管胃底静脉曲张，当进食像油炸知了、笋这类坚硬食物，容易划破本就曲张的血管，造成消化道出血，表现为黑便，甚至呕血。

外酥里嫩，口齿留香，油炸知了确实让很多人吃得停不下来。而且知了确实有很大的药用价值，营养丰富，蛋白质、脂肪、维生素及微量元素含量较高，有止咳生津、

保肺益肾、抗菌降压的作用，但并非人人都适合吃，有以下几种情况的人不宜食用。

肾病患者。知了有较高蛋白质含量，会增加肾脏负担，应限制食用。

过敏体质者。知了中含有的异体蛋白属于过敏物质，过敏体质人群不适合食用，容易出现严重过敏反应。

肝病患者。部分知了含有少量有毒物质，人体摄入后需要肝细胞来解毒，肝功能不全患者可能出现中毒。

痛风患者。知了蛋白质含量高，嘌呤含量也高，痛风患者食用会加重病情。

老人和小孩。这两类人群消化系统偏弱，容易引起腹胀腹泻。

另外，医生提醒，知了属于寒性食物，不能大量食用。而且知了要吃新鲜的，知了久置后容易变

质，严重时会有食物中毒危险。吃之前也要仔细清洗，烹饪时间也可以适当延长。

肝硬化患者在饮食上则需要注意细软，避免油炸、油煎及粗纤维食物，比如油炸带鱼、油炸知了、笋、芹菜等。进食过程细嚼慢咽，务必咀嚼充分再下咽，避免进食过急、囫圇吞咽。建议少食多餐，每餐注意荤素搭配，营养均衡，蛋白质摄入可选用鱼、蛋、奶以及豆腐等细软优质蛋白，有肝性脑病患者每顿适当限制蛋白质摄入量。需严格控制盐的摄入，严重水肿或轻微水肿者，每日吃盐不超过5克；口服利尿剂的肝硬化患者，最少每周监测电解质，调整钠钾的摄入量。水果宜吃香蕉、成熟猕猴桃、火龙果、葡萄、成熟芒果、西瓜等偏软质地，苹果、梨等硬质地的水果建议可煮粥或榨成汁糊后食用。避免饮酒，少抽烟。

据健康杭州