

五步自查法轻松分辨黑色素瘤

■ 上海市第八人民医院医学美容科 郭吉安

每个人的身上都有许多痣，但是并不是所有的痣都会转变为黑色素瘤，因此我们必须做到科学识别与尽早治疗。

两类痣可变为黑色素瘤

根据痣细胞在皮肤中的深浅和部位，可以将痣分为交界痣、皮内痣和混合痣。

交界痣位于表皮和真皮交界处，多见于儿童和青年，表现为淡褐色至深褐色斑疹，表面光滑无毛发，可生长于身上的任何部位。因为交界痣的痣细胞具有增生活跃的特性，所以其有转变为黑色素瘤的可能。

皮内痣完全位于真皮内，最常见于成年人，表现为平坦或高出皮面的棕、黑色结节，有时中央会有毛发生长。因为皮内痣无交界活力，所以其不会转变为黑色素瘤。

混合痣既见于表皮亦见于真皮层内，痣的中心部位多呈现为隆出皮面的斑块且有毛发生长，而其四周则绕以平滑而色素呈弥漫分布的晕。因为混合痣存在交界活

力，所以其也有转变为黑色素瘤的可能。

五种方法自查黑色素瘤

由于一部分痣有转变为黑色素瘤的可能，所以当痣出现形状不对称、边界不清楚、边缘不光滑、颜色不均匀以及增大迅速、易破溃、出血等情况变化时需格外注意。

我们可以使用五点检查法进行简单的自查。第一是要注意痣出现不对称变化。我们可以在痣的中间画一条线，并观察痣的左半和右半部分或者上半和下半部分是否对称。

第二是良性痣的边缘整齐，而黑色素瘤的边缘常常不规则，呈扇形或有缺口。

第三是良性痣的颜色均一，而黑色素瘤的颜色常常深浅不一，甚至会出现蓝色、灰色、白色或红色。

第四是良性痣的直径往往较小，而黑色素瘤的直径常常大于6毫米。

第五是要注意观察痣的大小、形状、颜色以及隆起程度等情况的变化，并留意是否有出现出血、结痂等症状。

如果身上的痣出现了上述变化，那么就要及时就医治疗。

治疗首选激光或手术

痣可以生长在身体上的任何部位，正常的痣一般不需要治疗。如果痣长在脸部和胸部等暴露部位影响美观，可酌情采取治疗。如果痣长在四肢末端、鼻咽等部位或平日易受刺激与摩擦的颈部、腰部等部位则需多加注意，出现异常表现则需及时就医。根据痣的大小、部位、性质等情况的不同，痣的治疗一般可采用激光或手术治疗。

对于直径小于2毫米且性质稳定的痣，可以采用激

光治疗去除。激光产生的高强度辐射能量可以将痣汽化、击碎，从而达到去除痣的目的。激光治疗可实现随治随走且不易残留明显的疤痕。

对于直径较大、近期增大明显，甚至出现颜色形态不规则、破溃出血等异常情况的痣，需要采用手术切除治疗。手术可将痣一次性去除，而切下的组织则需要进行病理检查，并进行进一步诊断。手术治疗的疗效稳定可靠，但是较容易残留明显的疤痕。



三胎时代已然来临 剖宫产两次仍能再孕

■ 上海市第六人民医院妇产科主任医师 李婷
上海市第六人民医院妇产科主任医师 黄亚娟

30岁的小王是两个孩子的母亲，曾经进行过两次剖宫产。近期，国家开放了三胎政策，而她也是跃跃欲试，但她很疑惑自己是否还能再次怀孕。

虽然剖宫产次数较多会导致怀孕和分娩的风险较大，但是临床上并没有规定剖宫产次数的上限。大多数进行过两次剖宫产的女性还是完全可以再次怀孕的。另外，剖宫产之后再次怀孕的风险主要在于孕期和分娩期，所以剖宫产一般不会对受孕造成影响。

对于女性而言，两次分娩之间的间隔最好大于2年。在临床上，对于有生育要求的产妇，如果曾进行过剖宫产分娩，一般建议避孕18个月以上。合适的分娩间隔不仅可以防止子宫瘢痕破裂的风险，也可以为再次怀孕做好营养状态储备。

对于曾经进行过两次以上剖宫产的孕妇在怀孕和分娩的过程中主要会有三方面风险。第一是子宫破裂的风险，但是这种情况的发生率很低，所以不必太过于担心。第

二是瘢痕妊娠和前置胎盘的风险，虽然这种情况的发生率也很低，但是随着剖宫产次数的增加，风险将会明显增加。第三是由于盆腔粘连造成的手术损伤风险，经过多次剖宫产手术后，子宫和周围组织会产生粘连，再次手术时很容易就会损伤到子宫的周围组织。

为了预防三大风险，曾经进行过两次以上剖宫产的孕妇需要通过规律规范的产检及早发现问题，例如通过孕早期超声判断孕囊的着床位置并排除瘢痕妊娠、通过孕晚期体格检查排查子宫瘢痕处有无压痛和破裂的先兆迹象等。同时，选择处理高危妊娠有经验的医院进行产检和分娩也是有帮助的。除了规律的产检外，孕妇也要注意控制体重、均衡营养、适当活动等。

曾经进行过一次剖宫产的孕妇在再次怀孕时，可以在医生的严格评估下于有条件的医院进行严密监护下的顺产。但是曾经进行过两次或两次以上剖宫产的孕妇则不建议进行顺产。

秋季早晚温差加大 老年人应警惕心血管疾病

■ 戴小华

心血管疾病是老年人的常见疾病。随着年龄的增长，身体机能有所下降，心脏和血管逐渐“老化”，心血管疾病的患病几率也会逐渐增长。其实气候变化也会对心血管产生不小的影响。

随着年龄的增长，老年人的血管功能会逐渐减退，并容易发生动脉血管硬化与形成斑块，而这正是老年人容易发生心脑血管疾病的最根本原因。

老年人的心脏结构也会发生变化，如心肌细胞肥大、心脏瓣膜钙化等，这会导致一些老年人出现活动耐力下降、活动时胸闷气短等心功能不全表现。老年人的心脏传导系统也会发生老化，并会出现如心动过缓、传导阻滞、房颤等心律失常表现。

此外，不少老年人还合并有多种心血管疾病危险因素及其他慢性疾病，如高血压、糖尿病、肥胖、运动

减少、血脂异常、胃肠道疾病等，而这些都会增加心血管疾病发作的风险。

目前已进入秋季，天气渐渐凉爽，昼夜温差变大，人体的外周血管发生收缩、痉挛，血管阻力增加、血压升高，而且在寒冷刺激下人体内儿茶酚胺分泌增多，所以易导致老年人的斑块破裂、血小板聚集而形成血栓，从而引发急性心血管疾病。因此，有心血管基础疾病的老年人需要适应气候的变化，尽量减少晨练等户外活动，同时减少运动的时间和强度。

为了应对心血管疾病，老年人应该遵循健康四要素，即戒烟酒、合理膳食、适当运动和心理平衡，其中心理平衡尤为重要。其次要积极有效控制各种危险因素，特别是“三高”，注意定期体检、规范合理用药，避免盲目使用各种保健药物或器械治疗。