



疾病预防早知道 健康生活我帮您

小小一颗“痣” 暗藏癌变危机

滨医附院皮肤科专家王静提醒市民:警惕这几类痣的恶变风险,早发现早治疗

滨州日报/滨州网记者 李诚 通讯员 张莹莹



炎炎夏日,正值穿着清凉、肌肤暴露增多的季节。但很多人可能没有意识到,皮肤上看似无害的小痣,其实隐藏着皮肤癌变的风险。为提高市民对此的重视程度,滨医附院皮肤科副主任医师王静特别提醒,要格外关注几类容易恶变的痣,包括较大的色素痣、鼻子痣、数量较多的痣以及长在特殊部位的痣等。

据悉,先天性色素痣若直径超过20厘米,恶性黑色素瘤的发病风险高达2.5%。婴儿皮肤娇嫩,痣直径超5厘米即视为警示。鼻部的“发育不良痣”若直径大于6毫米、边缘不规则、色泽改变,往往提示恶变可能。数量超过50颗的多发性痣患者,也是皮肤癌高危人群。此外,指甲、手掌、脚底、腰背部、女性内衣易摩擦处等特殊部位长痣,同样值得提防。

王静介绍,根据发生时间的不同,色素痣可分为先天性痣和后天性痣两大类。先天性痣是指在出生时就已存在的痣,其中一些巨大的色素痣常见于这一时期。后天性色素痣则主要出现在出生后,此外还有其他特殊类型的色素痣,如甲母痣、孕痣和蓝痣等。



从细胞起源的深度来划分,色素痣可分为交界痣、混合痣和皮内痣三种类型。交界痣的表面与周围皮肤几乎平齐,而混合痣则略微隆起于皮肤表面。皮内痣则完全高出皮肤表面。

在鉴别痣的良恶性时,需要特别留意以下几点:如果痣在短时间内迅速增大,形状变得不规则,颜色出现多样化改变,或者出现疼痛、瘙痒感,以及病变部位反复出现红肿、破溃、结痂等情况,都是需要高度警惕的恶变信号。尽管出现这些问题并不意味着痣一定是恶性的,但它们也提示我们必须积极处理,及时就医。

那么,对于已经恶变的痣,是否还有治疗的希望呢?王静说:“虽然黑色素瘤的预后较差,但早期发现、早期诊断和早期治疗仍然是提高生存率的关键。因此,面对可疑的痣,我们一定要提高警惕,定期进行皮肤自查,发现问题及时就医,切不可抱有侥幸心理导致延误病情。”

“很多市民发现皮肤长了痣后,喜欢用一些偏方去除,殊不知这样做非但无益,还可能加重病情。”王静表示,市民切忌盲目刺激痣部位,尤其要慎用药水点痣、冷冻等民间疗法。日常还应做好防晒,避免长时间暴晒诱发皮肤癌变。对于形状、颜色反复发生变化的可疑痣,建议定期到正规皮肤科就诊,必要时需做皮肤镜检查,甚至组织病理检查。

王静强调,若发现痣在短期内突然快速增大,形状、颜色出现明显异常,伴有痒痒感,或反复出现红肿、破溃、结痂等变化,都可能是恶变的信号,即使最终并非癌变,也必须引起高度重视,尽快就医明确诊断。目前,临床上对需要治疗的痣,主要采取激光治疗或手术切除,具体方案需遵从专业医生的建议。

“虽然痣恶变的概率不高,但癌变后果却不堪设想。”王静呼吁广大市民,一定要提高警惕,经常进行皮肤自查,留意痣的形态变化。一旦发现自身或亲友有可疑情况,都应尽早到正规医疗机构就诊,宁可错怕一次,也不可放过征兆,避免延误病情。防患于未然,才是维护健康的上策。

皮肤过敏莫怕 医生教你防治

滨州日报/滨州网记者 时晨

春夏交替,气温适宜,出门游玩的市民逐渐增多,还有不少选择步行或骑行上下班。相伴而来的,是皮肤过敏高峰期,尤其是柳絮纷飞的时候,不少市民会出现皮肤瘙痒、发红、起斑,甚至肿胀等过敏现象,病症往往持续数日甚至更长时间,给生活和工作带来了困扰。

近日,记者走访滨州市区各大门市药店,发现有不少前来咨询和购买抗过敏药物的市民,店员也表示近期治疗过敏症状的口服、外用类药物销量明显增加。在此,滨医附院皮肤科副主任医师、副教授、医学博士王静提醒市民,对于皮肤过敏,合理防范与正规治疗同样重要,且莫盲目自行用药。

为何春夏之际容易产生过敏现象

春夏之际,花粉、粉尘、柳絮等容易致敏的过敏源明显增多,且随着市民户外活动增加,与阳光接触增多,接触到过敏源的机率大大增加。再赶上“换季”这个容易出现免疫紊乱的时期,或者本身是

易过敏体质,就容易导致皮肤出问题。

在市区黄河四路一家药店选购治疗过敏涂抹类药物的市民说:“五一期间带孩子去新滨公园玩了一圈,看到很多柳絮在飘,回来后我的脖子、胳膊上的皮肤都红了,还痒痒,挠了几下就鼓起来一道的抓痕。这时,我就知道我‘专属’的过敏季到了,所以赶紧买了两款软膏回去涂抹。”该药店店员介绍:“醋酸地塞米松软膏、地奈德、丁酸氢化可的松乳膏等涂抹类药膏是近期被询问和购买比较多的,口服的氯雷他定片也是有过敏史的消费者经常购买的,但不少消费者仅凭自我判断的一些表象直接来购药,并没有咨询过专业的医生,因此还是建议大家先到医院问诊后再用药比较对症。”

王静分析道:“引起过敏的原因很多,从发生过敏现象的渠道上看,大致分为吸入性过敏源、食入性过敏源、接触性过敏源。吸入性主要指环境中过敏源的刺激,如花粉、灰尘、柳絮、动物毛发分泌物等;食入性主要指过敏性食物,如坚果、海鲜、乳制品、鸡蛋、大豆制品、小麦和

含麦胶的食物等;接触性主要指光敏感、物质敏感,如紫外线、冷热空气、洗化用品、金属饰品、细菌病毒等的刺激,都会成为人体过敏的‘罪魁祸首’。”

据了解,现如今工业粉尘过敏正在逐年递增,工业企业生产时产生的各种致敏性粉尘也将成为另一大过敏源。

如何有效应对过敏和做好防护

出现过敏时,首先要做的就是排查过敏源,市民可以先自行排查,或者到医院进行专业的检查后,确定并找到过敏源,平时注意避开,这是治疗过敏的关键。

其次,就是建造“物理屏障”。一是“武装”好再出门,易过敏的市民在春夏季出门时,可以考虑戴上口罩、眼镜、帽子等防护用品,或穿着薄外套裤子等;二是注重护理皮肤,每个人的肤质不同,有人比较敏感,皮肤屏障比较脆弱,平时应做好保湿工作,对花粉、柳絮敏感的人,注意及时清洗皮肤和鼻腔,但不要过度清洁;三是及时就医,出现过敏反应后,市民可以预防性

用药,主要采用抗组胺药物、过敏反应介质抑制剂等,但注意应在医生的指导下进行治疗,切勿自行大量使用抗过敏药物,另外服药期间要注意饮食清淡,不要吃辛辣刺激性的食物。

王静介绍,过敏预防重于治疗,市民应该从注意生活起居、饮食调理得当和适当的体育锻炼做起。比如:注意卫生整洁,房间做好通风,防范蚊虫等进入家中;定时更换床单被套等床上用品及衣物,如果家中有宠物,其唾液、尿液和皮屑等,都应注意及时清理;饮食上多喝水,摄取足够的多种维生素和矿物质;提高免疫力也是预防过敏的重要法宝,因此可以在身体允许的情况下,进行适量的运动增强抵抗力,对预防春季过敏症大有益处。

此外,王静还提醒市民,平时应购买正规厂商生产的化妆品,特别是染发制品,尤其是在使用前从未用过的产品前,做好皮试等试验,观察皮肤是否有水肿、红斑、瘙痒等症状,避免出现过敏问题。

滨州市中心医院召开2024年党的建设暨党风廉政建设工作会议 以高质量党建 推动医院高质量发展

滨州日报/滨州网惠民讯(通讯员 李聪聪 王丙强 报道)5月9日,滨州市中心医院召开2024年党的建设暨党风廉政建设工作会议,全面总结2023年工作,安排部署2024年医院党建和党风廉政建设工作。

会上,医院15名党支部书记围绕党建和党风廉政建设等工作进行汇报,院党委班子、各党支部书记进行了现场民主测评。

会议指出,2023年,院党委坚决扛起全面从严治党主体责任,聚焦新时代党的建设总要求,锚定“走在前、开新局”,党的领导全面加强,党的建设和党风廉政建设水平进一步提升,为高质量推进医院发展提供了坚实保障。2024年,医院党的建设和党风廉政建设要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚持稳中求进工作总基调,围绕高质量发展时代主题,完整、准确、全面贯彻新发展理念,以创新提升学科建设水平和科研能力为抓手,以满足人民群众日益增长的健康需求为根本目的,统筹做好党建引领与内涵建设、医疗质量、人才强院、安全生产、运营管理等工作,实现医院综合服务能力全面提升,奋力谱写中心医院高质量发展新篇章。

会议要求,一要突出目标导向,认真谋划工作思路。要认真落实会议确定的各项重点任务,聚焦全面提高党建工作质量,结合自身实际,进一步明确目标、突出重点、压实责任、细化措施,确保各项部署要求落地见效,以高质量党建推动医院高质量发展。二要突出严的基调,纵深推进全面从严治党。要深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,进一步压紧压实管党治党政治责任,层层传导责任压力,紧盯班子成员特别是“一把手”、关键环节、关键岗位,加大正风肃纪力度,加强廉洁文化建设;要结合正在开展的党纪学习教育,引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪,推进纪律教育常态化,为医院发展营造良好政治生态。三要突出典型带动,着力推动创新发展。要从实际出发,围绕主题教育长效机制建立,围绕党的组织体系建设、围绕党建品牌矩阵构建、围绕党建“四个融入”落实、围绕廉政文化建设等方面,不断创新工作形式、工作内容、工作载体,力争形成一批党建成果、推广一批党建经验、叫响一批党建品牌,引导广大党员干部立足岗位当先锋,凝心聚力促进医院高质量发展。

不忘初心 守护生命



在第113个国际护士节到来之际,日前,滨州市第二人民医院的“提灯女神”们用真诚和热爱践行着南丁格尔誓言,守护每一个生命。

打针、发药、铺床、输液、翻身、宣教、记录……医护人员用实际行动践行救死扶伤、甘于奉献的崇高精神,诠释着“保存生命、减轻痛苦、促进健康”的使命担当。(滨州日报/滨州网通讯员 卞俊涛 摄影)

身、宣教、记录……医护人员用实际行动践行救死扶伤、甘于奉献的崇高精神,诠释着“保存生命、减轻痛苦、促进健康”的使命担当。(滨州日报/滨州网通讯员 卞俊涛 摄影)

研究发现经历歧视可能加速衰老

新华社华盛顿5月9日电 美国一项新研究发现,人们经历歧视不仅可能会产生心理创伤,还会加速衰老的生物学过程。该研究将人际歧视与分子水平上的生物老化联系起来,揭示了与衰老有关的疾病和死亡差异的一种潜在根源。

美国纽约大学全球公共卫生学院等机构的研究人员在新一期国际学术期刊《大脑、行为和免疫健康》上发表论文说,因身份(如种族、性别、体重或残疾)而遭歧视的人面临更大的健康风险,包括心脏病、高血压和抑郁症。虽然导致这些不良健康结果的确切生物因素还不完全清楚,但身体压力反应的慢性激活可能是一个因素。

为更好理解歧视和衰老之间的联系,研究团队收集了近2000名美国成年人的血液样本和调查问卷。参与者被问及他们在日常

歧视、重大歧视和职场歧视方面的经历。日常歧视指的是日常生活中细微的、不严重的歧视行为,重大歧视指的是严重的歧视行为,而职场歧视包括不公正的做法、职业机会受阻等。

研究团队使用脱氧核糖核酸(DNA)甲基化的3种测量方法进行评估。结果发现,歧视与生物衰老的加速有关,与遭受较少歧视的人相比,遭受更多歧视的人在生物学上来看衰老得更快。日常歧视和重大歧视始终与生物衰老有关,而职场歧视虽然也与加速老化有关,但其影响相对不那么严重。

研究人员说,经历歧视可能出现皮质醇升高、睡眠质量变差等,这些都会加快衰老进程,可能会导致疾病及早期死亡,并加大健康差距。这项研究或表明,解决各种形式的歧视对促进健康公平非常重要。

博兴县人民医院举行护士节宣誓赠书活动

滨州日报/滨州网(记者 董锋磊 通讯员 胡蕾 付迪 报道)5月8日,在第113个“5·12国际护士节”到来之际,博兴县人民医院举行护士节宣誓赠书活动,表达对广大护理工作者的节日祝贺和崇高敬意,营造尊重卫生良好氛围,进一步增强护士的职业荣誉感和自豪感。

活动现场,200余名护士代表高举右手,庄严诵读《南丁格尔誓言》,铭记医护人员救死扶伤、治病救人的初心使命。宣誓结束后,还举行了赠书活动,医院领导向护士代表赠送学习书籍,助力护理人员提升技能、优化服务,更好地造福患者。



南非通报 出现口蹄疫疫情

新华社开普敦5月9日电(记者 王雷 王瑞梅)南非非开普省日前通报一起口蹄疫疫情,并表示已采取相关措施遏制疫情蔓延。

南非非开普省农村发展和土地改革部在8日发表的一份声明中证实,该省一家农场最初记录约70只牲畜出现口蹄疫症状,此后平均每天新增10例病例。流行病学调查和实验室检测,5月1日确认这些牲畜感染了口蹄疫。声明说,该部门已对涉疫农

场和邻近农场采取隔离、监测、为牲畜接种疫苗等防控措施,同时在当地市政府成立联合行动中心,负责协调相关工作,以遏制疫情蔓延。口蹄疫是在牛、羊、猪等偶蹄类动物间传播的一种病毒性传染病,患病动物的主要症状是体温升高、口腔内黏膜及蹄部起水疱并溃烂。口蹄疫较少传染给人,但若与患病动物接触过多人,也可能被感染。