

大痣、可疑痣，手术去除最可靠

不少人认为，脸部(眼睛、鼻子、嘴巴附近)的痣，会影响外观，有的会阻碍感情发展等，于是迫切希望将这些痣去除，以获得内心的安宁。要去除脸上的痣有什么方法呢？很多人都愿意选择激光法、药水腐蚀法、冷冻法等微创方法。专家介绍说，一般来说，小痣、良性痣可以用激光处理，但医学上认为手术切除是所有除痣的方法中最彻底、效果最好的。

大痣、可疑痣建议手术

专家介绍，在临幊上，除痣方法宜因痣的具体情形而定。一般来说，平整或微凸、外观圆滑、颜色均匀(呈棕色或黑色)、直径不大的良性痣可以用激光处理。对于“小痣”通常使用红宝石、紫翠玉等激光机种来去除。激光除痣方式是先涂麻药或周围注射局麻药，再打激光，有时无法一次解决，可能要分次分阶段进行。

但如果你的痣大于0.7厘米，或明显凸出，整形医生多建议你考虑使用外科手术切除。倘若你的痣外观不对称、边缘不规则、颜色不寻常，整形医生要考虑这颗痣的病变问题，也会建议你手术切除并追踪病理切片结

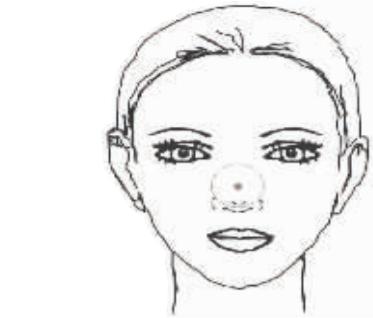
果，以排除恶性肿瘤的可能。

激光除痣有留疤风险

很多人处于怕痛或怕留疤的考虑，明明医生建议他手术除痣，他却一再坚持要用激光。专家进一步解释，这其实是对除痣方法的误解。激光除痣虽然适宜去“小痣”和“良性痣”，但是，激光除痣有以下几个不足。比如说，深度不够，去除不彻底容易复发，复发的痣活性提高，恶变的机会会更大一些。如果要彻底去除，激光烧灼就要达到一定深度，但超过一定深度就会遗留疤痕。激光去痣的疤痕是个圆形(或其他形状)的疤痕，而手术切除后缝合一条线，如果顺着皮肤纹理，精细地缝合，愈合后基本看不出来。

另外，激光除痣后，不能做病理检查，恶性肿瘤不能被及时发现。黑痣如果不经常刺激，恶变的机会并不是很多。不过，手心、足底等经常摩擦部位、口唇睑缘等皮肤和黏膜膜交界的部位恶变的几率要高一些，建议切除。

激光除痣后的伤口护理要求也更高，术后照顾的好坏决定日后成败。刚做完激光后，皮肤有轻微伤口，三天不要碰到水，且最好用



敷料贴上加以保护，几天后待伤口癒合，即可除去。此外，除了保湿要加强外，出门一定要抹SPF30以上的防晒霜。

除痣不彻底易癌变

最后，专家提醒，求美者要注意，为美观或面相非要去除痣，就应遵循一个原则：不治则已，要治就要治得彻底！曾有位36岁的江女士，发现自小就有的一颗黑痣最近突然变大了。为求方便，她找了一家美容院帮她用药水腐蚀掉这颗痣。不料，不久后，这颗黑痣重新长出来，这回她要求美容院用激光点。两周后，点痣的部位掉了痂，却留下了黑印。更恐怖的是，一个月后黑印变大，周围还出现很多小痣。到医院做病理检查，发现这些小痣都是转移了的黑色素瘤。医生说，那颗黑痣在药水和激光的反复刺激下已经恶变了。

医学上认为，手术切除是所有除痣的方法中最彻底也被认为是效果最好的。“激光法、药水腐蚀法、冷冻法、电灼烧法除痣都不是彻底的方法，反而容易刺激痣细胞致其恶变。

(陈辉)



常见输血误区(三)

输营养血。一般的人认为，输血可以补充营养，因而对体弱的病人动不动就要提出输血要求。其实，血液作为人体的一种组织，主要发挥着运输、调节、免疫、防御和凝血止血等功能，对增加人的体质和营养没有直接效果。相反，输血要冒可能传播疾病和引起输血反应的风险，弊大于利。因此把血液当成营养品来输注是不可取的。

输“万能血”。一般都认为，O型血是“万能血”，可以输给A、B、AB血型的人。其实，O型血输给其他血型的人是有前提条件的：首先，O型血输给其他血型的人，是在抢救生命的紧要关头，受血者ABO血型鉴定困难或同型血不足和缺乏而O型血又充足时才适用，以解燃眉之急。其次，O型血输给其他血型受血者的是配血相合的O型洗涤红细胞(成分血)，而非O型全血，因为O型血人的红细胞上缺乏A、B抗原，不至于发生溶血反应；但是O型全血的血浆中含有抗A、抗B抗体，它能致敏或凝集A、B、AB型红细胞，使之寿命缩短或立即破坏，属于输血禁忌。再次，在抢救生命的紧急关头，同型血不足或缺乏时，又没有O型洗涤红细胞的情况下，只能输少量O型全血，以解燃眉之急，因为少量异型输血时，O型血浆中的抗A、抗B因被受血者的血浆稀释，使受血者红细胞致敏较轻，引起的受血者红细胞寿命缩短现象不为人所发觉。但是，随着异型输血量的增加，这种输血禁忌现象逐渐加重，严重时由于受血者的红细胞遭到破坏而导致溶血性输血反应。因此，想当然地把O型血当作“万能血”输的观点更是需要纠正的。

(申飞)

老人饭后3次散步降糖效果好

众所周知，老人容易患糖尿病。其实随着年龄的增长，胰岛所分泌的胰岛素逐步减少，但因为机体组织对胰岛素的敏感性下降(即胰岛素抵抗)，使胰岛不得不代偿性增加分泌，一直到最后一型糖尿病。这是一个逐渐进行的过程，也因此一些心血管并发症在糖尿病前期就开始形成。能在此时就预防糖尿病及其并发症，是最好的选择。

现已明确，并发症的形成，餐后高血糖起了很大作用。而老人每增加10岁，餐后高血糖可升高0.3~0.5mmol/L，而空腹血糖仅升高0.05~0.1mmol/L，这时往往表现为糖耐量减退。我国在世界上最早证实此时仅改善生活方式即可降低血糖。主要措施之一即运动锻炼。一般对老人主张每天中到快步走30~45分钟。有没有其他变通办法呢？

日前在网上提前发表于美国著名《糖尿病医护》杂志上的文章，研究了饭后3次散步，每次15分钟对降血糖的作用。

其研究对象是平时不活动的老年人(平均年龄69岁)10名。美国血糖正常值是<5.6mmol/L，这些人平均为6mmol/L，体质指数(BMI)平均30kg/m²。

研究时每次住观察室2天，48小时内皮下连续测血糖。第1天作对照检查，第2天运

动，此运动随机进行下列3种之一：1.三餐后30分钟开始在平板步行机上走步，每次15分钟，强度为3个代谢当量(METs)，即平均速度为4.8公里/小时。2.上午10时半同样步行45分钟。3.下午4时半同样步行45分钟。此3次运动各间隔4周。

这3种步行的总量虽然一样，都是45分钟，但对血糖的影响却不一样。

对平均血糖来说，一天3次步行降血糖最好(P<0.03)，上午步行其次(P<0.05)，下午步行几乎不起作用。

而人体每天血糖曲线以晚餐后最高而且幅度最大，一般人往往在此血糖偏高时进入睡眠，对这种晚餐后高血糖，只有一日3次步行能显著降糖，上午步行45分钟几乎不起作用，下午步行反而使之升高。

研究者选择餐后30分钟步行，因为此时饮食多已吸收，血糖正在上升，此时肌肉运动可促进葡萄糖代谢而有利于降血糖。

此结果更便于老年人执行，因为运动量不大，而且分散进行，一次花时间不多，可以同时遛狗或作短途差事。但本研究并非对糖尿病人，也不是为了减肥，主要是一种健康的生活方式，提倡多活动可预防糖尿病及其并发症。当然对已有糖尿病者也是有利无害。



的，分3次散步可能比一次散步的降糖效果更好。

(张家庆)

“胰腺消失”？惊呆医生

在这最炎热的夏天，大量出汗后或朋友聚会时喝上一大杯冰啤酒是非常惬意的事情。殊不知，夏天大量喝冰啤酒会导致胰腺炎的发生。

前几日东北一位医生的微博引人关注，他收治了一位“可怕”的病人。这名病患发病前饮用了大量冰啤酒随即出现明显腹痛腹胀，到当地医院急诊时经血液化验诊断为“急性胰腺炎”。让医生觉得可怕的是在随后的腹部CT检查中发现，这位平日身强力壮的大汉的胰腺竟然消失了。要知道胰腺是身体最重要的器官之一，它位于上腹部深处不起眼的位置，名气远不及胃、肝脏、胆囊，但作用非凡。胰腺分泌的胰液中含有多种消化酶，在食物消化的过程中是当

仁不让的主角，特别是对脂肪的消化。在胰腺中还有一个叫“胰岛”的地方，它分泌着胰岛素用来调节血糖，因此当胰腺出现疾病，意味着人体与进食相关的各种环节都会出现问题。

胰腺疾病中最常见的要数急性胰腺炎，而引起急性胰腺炎最常见的原因是胆囊炎、胆结石、暴饮暴食和酒精。因此在聚餐饮酒多的节假日或是夏天大量饮啤酒后胰腺炎的发病率会明显增加。

急性胰腺炎发病初期的表现通常有急性腹痛、呕吐伴有发热等，病情严重者可以并发多个器官的衰竭，出现少尿、黄疸等。疾病的诊断主要依靠生化检查和影像学检查，包括血淀粉酶、血脂肪酶、上腹部CT等。由于胰腺炎

是因胰液外渗导致胰腺的自身消化，因此从腹部CT上可以发现胰腺的肿大，严重者会导致胰腺溶解、坏死等。像那位东北医生收治的病人属于极端罕见的情况，胰腺的自身消化导致胰腺几乎消失，以至于在CT上几乎难觅踪影。这样类型的重症胰腺炎死亡率非常高，经过抢救生存下来的患者也会有非常大的几率出现严重的后遗症，出现糖尿病、无法正常进食、营养不良等，影响今后的生活质量。

因此，夏日喝冰啤固然有消暑作用，但不宜大量饮用。胆囊炎、胆结石、高血脂人群，或是在暴饮暴食、饮酒后出现中上腹痛者，应警惕“急性胰腺炎”，立即来医院就诊。

(杨长青)

劳动不能取代运动



有人认为，体力劳动和体育锻炼同样是消耗体力、运动四肢，身体得到了锻炼，所以体力劳动者是否运动无所谓。这种认识是错误的。

体力劳动的身体常常是按照某种固定的姿势做局部的活动，动作比较单一，全身各部位肌肉的负担轻重不均；而体育锻炼能使身体各部位都得到锻炼，是一种全身性的均衡协调运动。体力劳动的另一特点是，肌肉负荷较重，但对心肺功能锻炼不足；而体育锻炼能让心肺功能得到更好的锻炼。

此外，体力劳动和体育锻炼环境的差异也会导致人的心态不一样。有的体力劳动工作环境是在狭窄的空间内，接触不到外面的新鲜空气和充足的阳光；有的体力劳动需要长时间保持站立、端坐或弯腰体位，会让人产生疲劳和厌倦感。而体育运动多在室外进行，空气新鲜，日光充足，活动形式多种多样，有伸、屈、展、转、滚、爬、跳、弹、弓等动作，有助于消除精神的紧张与压力。尤其是体育锻炼中的集体项目与竞赛活动，会使人变得愉快而富有朝气。

(陈天葆)