



有恶变风险的痣

平常我们可以从外观上辨认，掌握 ABCDE 原则：

- A Asymmetry 形状不对称
- B Borders 边界不清晰
- C Color 颜色
- D Diameter 直径过大
- E Evolving 变化，如大小、形状、颜色上的变化、发展

痣的治疗方式

1. 激光祛除

良性的痣不影响健康，如果觉得影响美观，直径小于 3 毫米的痣可以考虑激光祛除，3 毫米以上的，则推荐手术切除。

对于较小且考虑为良性的痣才有可能行激光治疗，但对于这样的痣往往是不需要处理的，大多数患者是因为美容需求而去除。但在治疗前请做好心理准备，激光后也是有可能复发的，即使较浅且小的痣也要通过 1~2 次的激光治疗，才能去除干净，激光术后一定要注意观察局部色素问题，发现异常后需及时就诊，看是否需要再次激光。较大较深的痣点除后容易复发且出现凹陷性疤痕。一般激光 2 次以上仍

关于“痣”的那些事儿

最近掀起“切痣、点痣”热潮，尤其是一些长在脸上的痣，大家都“欲除之而后快”。那今天我们就来了解一下什么是痣。通常所说的“痣”是指色素痣，又叫黑素细胞痣，是黑素细胞起源的良性皮肤肿瘤。痣分为皮内痣、交界痣和复合痣。

复发的痣，建议后续选择手术切除更为可靠。此外，激光术后受摩擦刺激或紫外线照射的影响，复发的几率也会相应增加。

2. 手术切除

摩擦部位的交界痣，如手掌、足底、外阴、腰部等位置，中国人恶性黑色素瘤大多是肢端型，所以手掌、足底部位的痣，如果大于 3 毫米可考虑预防性切除。

对于有危险性的痣或者较大的痣一般医生会建议手术切除，切除一般深度会达到皮下脂肪层，故而有极大的术后疤痕风险，但好处是复发风险较低。

此外，以上两种治疗在面对疤痕体质的患者来说，风险性将进一步提升，如患者本身有疤痕体质（既往有疤痕疙瘩病史）或家族中有疤痕体质的患者，建议手术前告知医生，建议仅对有危险性的痣进行治疗，必要时可使用术后 24 小时内术口浅层放疗等方法减少疤痕疙瘩出现的风险。

治疗后的注意事项

1. 激光点痣

激光点痣，术后护理尤为重

要，如果护理不当会加重疤痕或色素沉着，那么，激光点痣后应该注意些什么呢？

(1) 术口护理：保持术口清洁干燥，不能沾水，也不建议敷面膜，直到术口结痂后待痂自然脱落后可正常护肤（约 5~7 天）。

可用一些预防感染的药水、药膏，可每日使用 2~3 次。

(2) 严格防晒：目的是为了减少出现色素沉着的概率，术后以硬防晒为主：出门时利用衣物、墨镜、遮阳伞等遮盖皮肤。待痂脱落，可开始使用防晒霜。

(3) 术后恢复：掉痂后会开始慢慢恢复，脱痂后局部皮肤呈淡红色，以后逐渐恢复到正常肤色。

术后至结痂前，勿自行涂抹任何药物及化妆品。

(4) 术后饮食：①尽量少吃辛辣和刺激的食物，以免影响治疗伤口的正常愈合。②忌吸烟、饮酒，多食维生素 C 含量高的瓜果、蔬菜，多饮水。

2. 手术切除痣

(1) 换药方面：术后要保持创面的清洁、干燥，不能沾水，如果

没有明显渗出，可以 2~3 日消毒、换药一次，而后用无菌纱布覆盖于患处包扎。如果手术切口渗出明显，或者是特殊易污染的部位，应该每日给予消毒、换药一次或数次，观察切口是否有明显红肿及其他问题，如有感染迹象，则需给予抗生素口服、半导体激光照射进行抗感染治疗。建议找专业的医生和护士消毒换药，切不可自行盲目换药。

(2) 饮食方面：术后尽量避免进食辛辣刺激性食物，可以暂时戒烟、戒酒，以促进创面的恢复。

(3) 拆线方面：一般小的切口，没有明显张力的部位，例如面部，拆线时间为一周左右。如果切口处张力较大，而且切口比较明显，可能需要两周左右才能长好。拆线时，一般四肢部位拆线时间要相对长一些。

(4) 其他方面：拆线后才可以沾水，如果有瘢痕增生的倾向，可以外涂祛疤膏等，而且要避免阳光照射，防止色素沉着等情况。

温馨提示

根据《医疗美容项目分级管理目录》规定，激光治疗属于美容皮肤科项目中的微创治疗项目，是医疗美容项目，必须在有资质的医疗机构开展。

广西医科大学第二附属医院
汤露露

老年人高血压的特征及注意事项

随着年龄的增长，老年人普遍面临着健康挑战，其中一个重要问题是高血压。高血压，或称为高血压症，是指在动脉内的血液对血管壁施加的压力持续升高，可能引发心血管疾病。

为什么老年人易患高血压？

老年人容易患上高血压是因为多种生理和环境因素的综合作用。以下是导致老年人易患高血压的主要原因。

1. 血管弹性减弱 随着年龄的增长，血管壁的弹性逐渐减弱，使得血管对血液流动的调节能力下降。这导致心脏需要更大的压力来推动血液，从而增加了血压。

2. 动脉硬化 动脉硬化是老年人高血压的常见原因之一。随着年龄的增加，血管内壁逐渐堆积胆固醇和脂肪，形成动脉粥样斑块，使血管狭窄和僵硬，进一步升高了血压。

3. 肾脏功能下降 肾脏在调节体内液体平衡和血压方面发挥着重要作用。随着年龄的增加，肾脏功能可能下降，导致体内液体滞留，血容量增加，血压升高。

4. 神经系统变化 老年人的自主神经系统可能受到损害，影响血压的调节。这可能导致血压波动较大，出现高血压。

5. 慢性疾病 随着年龄的增长，老年人更容易患上一些慢性疾病，如糖尿病、肾脏疾病和心血管疾病，这些疾病与高血压密切相关。

6. 生活方式 饮食不健康、缺乏运动、过量饮酒、吸烟等不良生活方式会增加老年人高血压的风险。

7. 遗传因素 遗传因素在高血压的发病中起到一定作用，如果家族中有高血压病史，个体的患病风险可能会增加。

8. 药物使用 部分老年人可能需要长期使用某些药物，如类固醇、非甾体抗炎药等，这些药物可能会影响血压的调节。

9. 应激和情绪状态 老年人可能会面临更多的生活压力、情绪波动，这些因素也可能导致血压升高。

老年人高血压有哪些特征？

老年人高血压可能伴随以下特征，但并非每个人都会表现相同的症状。

1. 无症状或隐匿性症状 许多老年人高血压患者在早期可能没有明显症状，或者症状很隐匿。这就强调了定期测量血压的重要性，以及在没有明显症状时也要重视高血压的存在。

2. 头痛和头晕

一些老年人可

能会经历头痛、头晕，尤其是在血压升高时。这些症状可能在清晨或在站立时更为显著。

3. 呼吸困难 高血压可能导致心脏负担加重，使得老年人感到呼吸困难，尤其是在运动或体力活动时。

4. 视力问题 某些老年人可能会出现视力模糊、眼花或眼睛疼痛，这可能与高血压导致的眼部血管问题有关。

5. 胸痛和心悸 有些老年人可能会感到胸痛或心悸，这可能是因为心脏在高血压下需要更多的氧气。

6. 尿频和口渴 高血压可能影响肾脏的功能，导致尿频和口渴的症状。

7. 肢体麻木或刺痛 高血压可能影响末梢血管，导致肢体麻木、刺痛或冷感。

8. 焦虑和情绪波动 高血压可能对情绪状态产生影响，使老年人更容易感到焦虑、烦躁或情绪波动。

老年人高血压要注意什么？

老年人高血压需要特别关注，以下是一些重要的注意事项。

1. 定期测量血压 高血压的早期发现对于老年人至关重要。老年人应该定期测量血压，最好在医生

的指导下进行，以确保血压处于正常范围内。定期的血压监测可以帮助您了解血压的变化趋势，及早发现异常情况。

2. 咨询医生 如果您或您的家人怀疑有高血压问题，应尽早咨询医生。医生可以通过测量和评估来确定是否存在高血压，并制定个体化的治疗计划。医生的专业意见对于管理老年人高血压至关重要。

3. 保持健康生活方式 采取健康的生活方式对于控制老年人高血压至关重要。保持适当的体重、健康饮食、适度的运动、戒烟和限酒等都有助于降低血压。

4. 药物治疗 如果健康生活方式的改变不能有效控制高血压，医生可能会考虑开具药物。老年人应严格遵循医生的药物治疗建议，按时服药，定期复查，以确保治疗的有效性和安全性。同时，避免自行调整药物剂量或停药，以免引发健康问题。

5. 保持心理健康 高血压可能对心理健康产生影响，老年人需要重视自己的情绪和心理状态。保持积极的情绪、寻求社交支持、参加适当的活动，有助于维护良好的心理健康。

广西百色市田东县人民医院
鲍建光