

文身需谨慎，冲动代价高

近年来，洗掉文身的年轻人日益增多。文身在部分文化中象征着信念、个性或身份，是不少人表达自我的途径。然而，冲动纹身背后，实则潜藏着诸多健康风险与生活困扰。

文身存在哪些健康隐患

文身过程需用针头反复刺破皮肤，将颜料注入真皮层，属于有创操作。若针具、颜料容器等消毒不严格，极易传播乙肝、丙肝、艾滋病等血液传播疾病。完成纹身后，若护理不当，还可能引发细菌感染，出现红肿、化脓、疼痛等症状，严重时甚至会导致皮肤溃烂或败血症。

过敏也是常见问题。纹身颜料成分复杂，可能包含金属氧化物、有机染料等，部分人会对这些成分过敏，产生长期瘙痒、皮疹、红肿，甚至起水泡、渗液等症状。更麻烦的是，过敏反应不一定立即出现，有人可能在文身后几周、几个月，甚至几年后才显现症状。文身还会破坏皮肤天然屏障，增加形成疤痕疙瘩的风险，疤痕体质者的外观受影响更为显著。若反复刺激或发生感染，还可能引发皮肤慢性炎症。

文身的现实限制

在现实生活中，文身可能给学业和职业发展带来限制。许多学校、机关单位以及部分行业（如公务员、军人、国企等）对文身有着明确要求，文身可能影响录取或录用。在一些文化环境里，文身容易引发他人误解或偏见，造成不必要的社交困扰。此外，还有一些隐形健康风险，例如劣质颜料可能含有铅、汞等重金属或致癌物质，长期留存体内会威胁健康。文身过程中的疼痛对心理也是一种负担，尤其对于身心发育尚未成熟的未成年人，更容易产生负面影响。

洗文身过程复杂难度大

与文身相比，去除文身的

过程更为漫长和复杂。文身颜料进入真皮层后，若不治疗，不会被皮肤内的吞噬细胞清除，会长期留存，因此文身几乎是永久性的。要去除文身，必须通过治疗击碎色素颗粒，使其通过体内巨噬细胞代谢排出，或直接手术切除带有色素的皮肤组织。

目前，激光洗文身较为常见，如调Q激光、皮秒激光等，它们能穿透表皮，精准击碎真皮层的色素颗粒，再由巨噬细胞吞噬清除。激光方法创伤小，对正常皮肤损伤少，适合大面积文身，但效果与颜色、面积、深度相关。黑色和蓝色最易清除，红、黄等颜色较难去除，通常需多次治疗才能明显淡化。简言之，颜色越浅、图案越简单，越容易清洗；颜色越深、图案越复杂，清洗难度越大，所需次数越多。

另一种方式是手术切除，即直接切除文身区域的皮肤并缝合。小面积文身可一次完成，大面积文身则可能需要移植皮肤或分次切除，也可应用扩张器或扩张皮瓣修复。手术切除的优点是效果立竿见影，但必然会留下线状疤痕，且移植皮肤的颜色、质地可能与周围皮肤存在差异。过去流行的化学腐蚀或磨削术，通过腐蚀或打磨皮肤去除色素，因创伤大、风险高、易留疤，如今已很少使用。

多因素影响洗文身效果

去除文身的效果受多种因素影响。文身越深、颜色越复杂、面积越大，就越难完全去除，治疗次数也越多；疤痕体质者更容易出现增生性疤痕；皮肤代谢慢的人恢复周期更长；设备的先进程度和医生的操作



经验也至关重要，激光能量控制不当，可能导致皮肤灼伤或色素残留。治疗后，还需严格做好护理，包括保持创面清洁干燥、防止感染、不抠痂、避免紫外线照射、减少刺激性活动等。否则，可能出现感染、明显疤痕，甚至色素沉着或色素减退，且这些变化有时会长期存在。

需特别提醒的是，去除文身的难度和代价远大于文身本身，不要轻信“完全无痕去除”的广告宣传。多数情况下，洗文身只能淡化到不明显，很难让皮肤恢复到文身前的状态。若想洗掉文身，务必选择有资质的正规医疗机构，并在治疗前与医师充分沟通，制定合适方案，明确可能的效果和风险。

总之，文身具有永久性，而去除文身往往过程漫长、费用高昂、效果难尽人意。与其日后为一时冲动付出沉重代价，不如在纹身前慎重考虑，做出不让自己后悔的决定。

郴州市第三人民医院
整形美容科 陈艳

咳嗽总不好，可能是变异性哮喘在“伪装”

您是否有过这样的情况：咳嗽长期不愈，尤其在夜间或凌晨咳嗽剧烈，服用消炎药、止咳药后仍无效果，一旦接触冷空气、油烟或灰尘便会加重？切勿仅将其当作“咽炎”或“支气管炎”，这很可能是咳嗽变异性哮喘所致。

咳嗽变异性哮喘是什么

它是一种特殊类型的哮喘，其无喘息、气促症状，唯一的“信号”便是顽固性干咳。数据表明，约30%的慢性咳嗽由其引发，儿童与成年人都有可能患病，特别是过敏体质、患有过敏性鼻炎的人群发病概率更高。

为何会患上这种疾病

简单来说，是气道过于“敏感”。当气道受到过敏原（如花粉、尘螨）、冷空气、油烟、香水，甚至运动、情绪激动等刺激时，就会发生“过度反应”——气道黏膜肿胀、分泌物增多，从而引发持续咳嗽。

咳嗽变异性哮喘该如何治疗

其本质与哮喘相同，需要规范治疗：一般首选吸入性药物，例如糖皮质激素联合支气管扩张剂，可减轻气道炎症，缓解咳嗽；其次要避免接触过敏原，比如定期除螨、少去花粉较多的地方、做饭时佩戴口罩；再有就是患有过敏性鼻炎的要一同治疗，否则鼻炎反复会加重咳嗽；最后需谨记切勿自行停药，一般需要坚持治疗3~6个月，医生会根据具体情况调整治疗方案。

总之，长期干咳不可轻视，不要当作“小毛病”硬扛。早发现、早用对药，咳嗽变异性哮喘完全可以得到控制，不会影响生活和健康。

郴州市第一人民医院 曾拓业

肺癌筛查：早发现，早救命

肺癌之所以可怕，很多时候是因为发现得太晚，早期无明显症状，等出现咳嗽、咳血、胸痛时，往往已经到了中晚期，治疗难度大。但只要早筛查，就能在癌细胞刚“冒头”时抓住它，治愈机会大大提高。

哪些人必须查

长期吸烟或吸二手烟人群：每天1包抽20年，或每天2包抽10年等；有肺部病史人群：比如慢阻肺、肺纤维化、肺结核；家族有肺癌史人群：父母、兄弟姐妹、子女得过肺癌；接触有害物质人群：长期接触石棉、氡气、煤烟、油烟（如矿工、厨师）。

用什么查最靠谱

胸片很难发现早期小肿瘤，容易漏诊。推荐低剂量螺旋CT：辐射小，对身体影响小；能看清1~2毫米的小结节，早期肺癌跑不掉；研究显示，用它筛查能降低20%的肺癌死亡率。

查出肺结节就是癌吗

90%以上的肺结节是良性的，可能是以前肺部感染留下的“疤痕”，不用慌。医生会根据结节大小、形状判断：小于5毫米的，定期复查就行；超过8毫米，形状不规则、边缘有毛刺，可能需要进一步检查（如增强CT、活检）。

预防比筛查更重要

戒烟是最好的预防，戒烟后肺癌风险会逐年下降；厨房开油烟机，雾霾天戴口罩；有肺部基础病的，积极治疗并定期复查。

总之，高危人群别偷懒，每年一次低剂量螺旋CT，花小钱换安心。早筛查、早处理，肺癌没那么可怕。

郴州市第一人民医院 李金花

带PICC管回家，这些护理细节要记牢

PICC管（经外周置入中心静脉导管）可帮助需长期输液者减轻反复穿刺的痛苦，但居家期间若护理不当可能引发问题。牢记以下要点，安心守护这条“生命线”。

日常清洁不可疏忽 每周需由护士更换一次敷贴与肝素帽，若敷贴出现卷边、渗血或污染情况，应及时前往医院更换，切勿自行撕扯。洗澡时需用专用保护套将导管部位包裹紧密，避免浸水。沐浴后需检查敷贴是否潮湿，若潮湿应立即更换。

活动时需谨慎 带管侧手臂避免用力：提重物、拖地、用力拧毛巾等动作可能导致导管移位，日常应尽量使用另一侧手臂劳作。睡觉时避免压迫导管：尽量采取仰卧位或向对侧卧位，防止导管受压弯曲。

观察异常需及时处理 每日观察穿刺点，若出现红肿、渗液或触痛症状，可能为感染表现，应及时联系医生。留意导管长度，若导管外露部分变长或变短，切勿自行推拽，需立即前往医院检查是否发生移位。导管内出现回血时不必惊慌，

应先保持手臂静止，用干净毛巾按压敷贴，尽快联系护士处理，切勿自行冲管。

其他重要提醒 避免导管接触污染物，穿脱衣物时应先穿带管侧，后脱带管侧，防止勾拽导管。外出时需携带维护手册，若发生导管脱出情况，应立即用干净纱布按压穿刺点止血，并尽快就医。

PICC管护理的核心是“细心+不侥幸”，按要求进行维护，即可安全便捷地度过治疗期。

郴州市第一人民医院 彭秀花