

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。文身颜料成分复杂,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,甚至起水疱、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

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

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