

伤口老不好？小心“癌变”来作祟

自从患了下肢静脉曲张后，李奶奶的小腿上就经常反反复复地溃烂，时好时坏，李奶奶自己也没太当回事，可是最近这次小腿上的伤口溃烂都快3个月了，换药也长不好，伤口周边还长了一些东西，在家人的劝说下，李奶奶来到湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形科就诊，该科主任周忠志告诉她，小腿上的伤口可能已经癌变了，必须得住院手术治疗。

李奶奶住院手术后，切下的伤口组织经检查是鳞癌，周忠志告诉她：“还好发现得及时，没有出现转移。”经过医生的精心治疗，李奶奶伤口愈合康复出院了。

小小伤口，怎么会突然变成癌症呢？周忠志介绍：皮肤溃疡是一种在机体皮肤上形成的皮肤病之一，当皮肤溃疡在病发初期阶段没有得到及时有效医

治，就会发展为慢性溃疡，而慢性溃疡创面的出现会引发皮肤癌变。

随着社会发展，糖尿病、静脉曲张、人口老龄化等因素的影响，慢性创面越来越常见。其实普通的创面在正确的处理下是可以完全愈合的。可如果忽视治疗，溃疡创面得不到及时处理，或者在其他一些疾病的影响下（如糖尿病足、下肢静脉曲张、烧伤瘢痕破溃等）就会演变成慢性创面。慢性创面在长期的炎症刺激或反复感染、摩擦等因素的影响下，就很有可能出现癌变。创面癌变多为鳞癌，恶性程度高，临床常见。

周忠志提醒，如果创面出现反反复复溃烂，或者溃烂时间超过3个月就需要高度警惕了。医学研究表明，慢性溃疡性疾病若是久治不愈，病灶组织就有可能发生癌变。例如，口腔溃疡若是治疗数周乃至一个月后没有

治愈，其转变成口腔癌的可能性就会大大增加。慢性溃疡创面也是如此，其溃疡面若是仍未能得到修复，创面受到反复的刺激，就可能导致慢性溃疡创面发生癌变。

此外，局部异常增生也是癌变的征兆。一般正常的创面都是比较新鲜红润的，如果出现异常的增生，比如突出皮肤表面生长，甚至出现翻花状、菜花样生长，且生长出来的组织质地硬，触之易出血，或者生长呈火山口样，周围组织明显出现变性，伴有恶臭味，质地松软呈豆腐渣样或者果冻状都需要高度警惕是组织恶变的表现。

周忠志建议大家，如出现皮肤溃疡，应该予以重视，积极治疗，尽快愈合。慢性皮肤溃疡是一种很容易被忽视的常见多发病，一旦出现皮肤溃烂，即使面积很小，也应该定期去

医院或者诊所就医，千万不要因小失大，造成皮肤感染和扩散。

此外，如果伴有其他基础疾病（糖尿病、静脉曲张等）应该积极处理原发病。比如：严格控制血糖，有效控制血压、血脂水平；保持足部清洁，选择合适的鞋袜，可有效分散皮肤易损点的压力；冬天注意足部保暖，切记不要使用热水袋、电热取暖器或直接烤火取暖，以免烫伤；戒烟戒酒，吸烟可造成血管痉挛而加重缺血，并应避免被动吸烟，即家庭成员也要戒烟。

一些传统使用的药物（如紫药水）可能会进一步刺激创面，诱发创面癌变，避免反复摩擦刺激，如果伤口经久未愈合，应尽快到正规医院接受系统治疗，直至溃疡面彻底治愈，避免癌症的发生。

（据《大众卫生报》）

健康提醒

盐是好东西，但7类人要少吃

“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。

过多的盐（钠盐）会升高血压，而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时，高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多，而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克，而据最新调查，中国人的人均食盐摄入量超过了10克，是推荐量的两倍。

少吃盐，应该成为健康共识，而下面几类人更要少吃盐。

【经常头疼的人】有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的

饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历，是不是那天的菜盐放多了？

【容易水肿的人】人体内的水分滞留情况和钠的摄入量密切相关。有研究表明，钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说，月经前几天，情况会更加明显。

【肠胃不好的人】摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

【皮肤差的人】由于渗透压的作用，当摄入大量盐以后，身体中的水分会减少，排出身体的水分会增加，

从而会导致皮肤缺水，不利于保湿。

【慢性咽炎的人】过量的盐会导致咽喉黏液增加，使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人，一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

【肾病和高血压患者】肾脏是钠排出体内的必经通道，盐分摄入过量会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此，肾脏不好的人、高血压患者都要少吃盐。

【骨质疏松的人】有句话说得好：“少吃盐等于多补钙。”当盐分摄入量过多的时候，身体会努力把多余的钠排出，但同时也会增加尿钙的排出量。这会加重骨质疏松。

（据《人民日报》海外版）

寻医问药

见风流泪，警惕泪道炎症

很多人特别是老年人眼睛一受到刺激就会流泪，特别是在刮风或天冷的时候更明显。近日，60多岁的崔奶奶在家人的陪同下来到长沙爱尔眼科医院泪道专科看诊。崔奶奶告诉医生刘国勇，她的眼睛一直有“见风流泪”的症状，平时在家里待着好好的，一到外面风一吹，眼泪就止不住流，有几次还引得热心的路人上前询问，别提多尴尬了。原本早就想去医院看诊，但家里事情多，一天到晚忙这忙那的，看病的事就被耽搁下来了。最近，崔奶奶总觉得眼睛痒，内眼角处红红的，一摸还有轻微的发热，同

时眼睛分泌物增多，别提多难受了。

了解了相关病史后，刘国勇对崔奶奶进行了详细检查。原来，由于长时间的泪道堵塞没有得到有效的治疗，崔奶奶双眼已经出现了轻微的泪囊发炎症状。建议先采用冲洗的方式疏通泪道，同时滴用眼药水及口服消炎药缓解症状，过一段时间之后再来院复查。

“我这种情况需要做手术吗？”崔奶奶焦急地询问，刘国勇表示，类似崔奶奶的病例很多，如果通过泪道冲洗及服药，发炎症状能够得到缓解，见风流泪情况也出现好转，那么

暂时无需手术治疗。听了医生的话，崔奶奶稍稍安了心，她表示自己一定定时用药，按时来院复查，再不像以前一样拖拖拉拉、延误治疗了。

刘国勇提醒：“见风流泪”是老年人常见的泪道疾病，其原因有很多。如：泪道堵塞、泪道狭窄、眼睑松弛下垂等。同时，沙眼、慢性结膜炎、眼结石等眼部疾病，也可令泪液分泌增多、引起泪液排出障碍，即使没有寒风刺激也可能“泪流不止”，这些情况需引起足够重视，及时到医院进行排查。

（据掌上长沙）

健康食疗

艾叶煲鸡汤

推荐：广东省中医院临床营养科

主要功效：散寒止血，温中益气

推荐理由：宫寒不调、宫冷不孕的妇女、脾胃虚寒的人群。

材料：新鲜艾叶100g、光鸡半只、枸杞5g、生姜适量（3~4人量）。

烹调方法：

先将鸡切块洗净焯水备用，艾叶清洗干净，锅中加入鸡、生姜及清水2L，大火煲开后改用文火继续煲45分钟，然后把洗净沥干水后的艾叶放入锅中再煮5分钟，最后根据个人口味加入食盐、白胡椒等即可食用。

汤品点评：

艾叶是一味中药，其性温味辛苦，具有温经止血、散寒止痛，外治皮肤瘙痒等功效，其能暖气血而温经脉，逐寒湿而止冷痛，临床可用于虚寒性出血及腹痛，对虚寒性月经不调、痛经、崩漏等均有作用；如果女孩子平常经常痛经，用热水袋热敷后可缓解，或者平时喜欢吃温性食物，如遇寒凉食物则容易腹痛腹泻者都可用这款汤水调理，但经期不宜服用此汤水，以免温经太过导致经量增加。

（据《广州日报》）