

了解色素痣，“痣”在必得

▲ 安徽省当涂县人民医院 黄宗印

色素痣俗称“黑痣”，是一种常见的皮肤肿物，由含有黑色素的痣细胞构成，色素痣可以在皮肤表面形成，平于或高于皮肤表面，甚至可能伴有毛发生长。本次科普将全面介绍色素痣，帮助大家更好地了解这一常见的皮肤现象。

色素痣的形成

色素痣的形成与黑素细胞的发育及分布密切相关，黑素细胞起源于神经嵴，在向表皮移动的过程中，由于偶然造成黑素细胞的局部聚集，从而形成色素痣。色素痣可以在出生时存在，也可以在出生后的任何时间出现，其颜色多样，包括棕色、黑色、暗红色等，数量和分布长随着年龄的增长而变化。

色素痣的成因与影响因素

色素痣的形成与多种因素有关，其中常见有：①年龄：随着年龄增长色素代谢通常会变慢，如果色素在局部沉积过久，可能会引起色素痣。②先天因素：遗传因素可能在色素痣的形成中起作用。如果父母中有一方存在色素痣，下一代可能会受到遗传因素的影响，从而患上色素痣；但是大多数色素痣并不直接遗传，而是个体皮肤局部发育异常的结果。③紫外线照射：长期受到紫外线照射会导致局部色素沉着，从而引发色素痣。④激素水平变化：长期使用激素类药物可能会影响人体内的激素水平

变化，从而引起色素痣。⑤接触有害物质：接触有害的化学溶剂、粉末等会对皮肤造成刺激，诱发色素痣。

色素痣的恶变风险

一般情况下大多数色素痣是无害的，但是部分色素痣有恶变为黑色素瘤的可能。色素痣的恶变风险与痣的数量、大小、类型以及位置有一定的关系，特别是手掌、足底、指（趾）甲下的痣，更加需要日常生活中多加关注。

常见色素痣恶变的风险信号：

不对称性 色素痣的一半与另一半看起来不对称。

边缘不规则 色素痣的边缘不整齐，可能出现锯齿状或不规则的边界。

颜色变化 色素痣的颜色不均匀，可能会有黑色、褐色、蓝色、白色等不同颜色混杂。

直径增大 色素痣的直径超过 6 mm。

局部症状 色素痣局部出现瘙痒、烧灼或疼痛的感觉。

卫星现象 在原来色素痣的周围出现新的小黑色素痣。

表面变化 色素痣表面出现溃疡、结痂或出血等症状。

色素痣的预防

预防色素痣形成的主要措施有：

减少外来刺激 避免频繁接触刺激性的物



品，如某些化学物质和有害物质。

注意防晒 色素痣的形成与紫外线的照射有关，因此在日常生活中要注意防晒，外出时穿防晒衣、戴防晒帽、合理使用防晒霜等，避免皮肤受到紫外线的刺激。

定期检查 定期观察色素痣的大小、形状、颜色等变化，如果出现短时间内的明显变化或其他异常要及时就医。

色素痣的治疗方法

激光治疗 利用特定波长的激光束，精准作用于色素痣，将色素痣击碎并逐渐被身体吸收，适用于表浅、较小的色素痣，具有创伤小、恢复快的优点。

冷冻治疗 通过液氮等制冷剂迅速降低病变组织的温度，使色素痣坏死脱落，适用于小型、扁平的色素痣，治疗中注意可能存在的局部组织损伤及色素沉着风险。

化学药物治疗 使用具有淡化色素作用的外用药膏等治疗，适用于轻至中度表浅色素痣，注意遵医嘱使用，避免过敏反应或药物腐蚀周围皮肤组织。

手术治疗 常用于治疗较大、深陷或存在恶变可能的色素痣，根据痣的大小和位置，采用直接切除、分次切除或植皮术等方式，确保彻底去除病变组织并进行病理检查。

癫痫知识小科普

▲ 广州市番禺区沙湾人民医院 何卓凡

癫痫是一种常见的神经系统疾病，以反复癫痫发作为表现，由脑部神经元异常放电引发，具有反复性和短暂性的特点。本文就癫痫相关知识进行科普。

癫痫的原因

遗传性因素 遗传性癫痫相比下要比后天性癫痫治疗难度更高，这是因为大脑异常放电所导致，是一种遗传性疾病。

脑外伤因素 一旦大脑在受到创伤之后，会导致大脑出现刺激也会造成异常的放电。癫痫的发作是大脑突然受到刺激所引起的短暂性异常发电。

营养不良 体内代谢功能紊乱，长时间的营养不良也会增加癫痫的出现几率。

情绪因素 相比之下女性患有癫痫几率要超越男性，这是因为女性往往会有起伏不定的情绪，很容易激动，又或者是出现极端的行为，这就会导致癫痫反复发作。

过度疲劳 癫痫的发作和过度用脑过度体力劳动都有关系，病人需要合理的分配自我的休息时间，应该懂得劳逸结合。

癫痫时常见症状

肢体疼痛 患者突发的肢体疼痛为单侧或双侧交替性疼痛，也有的患者出现单侧手指、足趾、足底或手腕部突然的锥刺样剧痛，发作数分钟或数小时。



哭泣 以情感障碍为主，表现突然低声哭泣、落泪、问话不答，无抽搐发作，事后对发作无记忆。

发笑 发作时张口大笑、表情呆滞、双目直视，发作后可出现全身松弛及意识障碍，每次发作持续数分钟至数十分钟。

爬行 反复阵发性爬一样的动作，发作时不自主地弯腰、甩臂、两手摆动、两手着地，似动物样在地上爬行，随之倾跌，发作中伴颜面潮红，呼之不应。每次发作 1~2 分钟，间歇期如常。

舞蹈 突然手舞足蹈、眨眼、努嘴、伸舌、耸肩，而不听阻拦。

夜游 睡至半夜突然起来，裸体跑到室外，转悠一圈，回来又睡，翌日醒来全然不能记忆。

癫痫的危害

心理疾病 给患者造成心理上的伤害，长期发作可能会导致患者自卑、焦虑、抑郁等心理疾病。

身体伤残 会造成身体残疾，给患者造成生活上的不便，严重的时候可能会导致患者死亡。

社会功能受损 会给患者造成一定的生活不便，如果患者在生活中不注意护理，可能会导致患者的生活受到严重的影响，甚至会导致患者的社会功能受到损害。

癫痫的预防

饮食调理 减少食用辛辣刺激性食物，饮食尽量多元化，多吃富有营养、易消化、

高蛋白质的食物。同时，避免饥饿和饮食过饱，以及避免食用可能诱发癫痫的兴奋性食物。

作息规律 保证每日充足的睡眠时间，避免熬夜。长时间观看电视或使用电脑可能诱发癫痫，因此应适当休息，避免视觉疲劳。

运动锻炼 简单的运动锻炼有助于预防癫痫发生，可以促进人体的血液循环，增强抵抗力，放松脑部神经。

情绪管理 避免情绪激动、工作紧张、压力过大，这些都可能诱发癫痫发作。平时应保持良好的心情，可尝试倾听舒缓音乐，回想开心往事，进行深呼吸等放松技巧。

癫痫常用的治疗

西药治疗 若是患者出现了瞳孔散大、呼吸暂停、面唇发绀等症状。可以遵医嘱使用加巴喷丁片、卡马西平片等药物进行改善。

心理治疗 通过心理治疗改善患者出现的焦虑、抑郁，避免诱发癫痫的不良情绪出现。

电刺激治疗 电刺激治疗是借助脉冲电流刺激迷走神经，以此调节脑神经元的活动，以减少癫痫发作。

癫痫的治疗和预防需要遵循医生的建议和指导。如果您或您身边的人出现癫痫症状，请及时前往医院进行检查和治疗。同时，患者和家属应保持良好的心态，积极配合医生的治疗方案，共同应对癫痫的挑战。