

皮赘的医学知识科普及解决方案

孙圆圆

你有没有注意到自己身体的某些部位，突然出现了像小肉疙瘩一样的东西？这些小肉疙瘩，通常没有什么痛感，但一旦出现在脖子、腋下、眼险等地方，往往让人感到有些不适或者不好意思。其实，这些小肉疙瘩有个专业的名字叫做皮赘。那么，从医学上看皮赘到底是什么？它们会对我们的健康造成威胁吗？是不是可以手动去除它们呢？让我们一起了解一下。

一、皮赘究竟是什么？

皮赘又叫软纤维瘤是一种表皮过度角化和真皮结缔组织增生性的疾病，临床以多发性丝状或蒂状赘生物为主要表现。简单来说，皮赘就是皮肤上不规则的小肉疙瘩，通常是皮肤上的一部分生长过度，形成了一个“凸起”的小块。它们的颜色通常接近肤色，也可能是淡褐色或者浅色。大部分皮赘的大小差异很大，有的像小米粒那么小，有的则可能大到直径几厘米。它们的外形像是悬挂在皮肤上的小肉垂，感觉像是皮肤上多了一个小小的“挂件”。一般来说，皮赘不会引起疼痛或者其他不适症状，但如果它们出现在摩擦部位，比如脖子、腋下或者大腿内侧等地方，可能会引起不适。

二、为什么会长出皮赘？

1.摩擦和压力

皮赘最常出现在那些皮肤容易摩擦的地方。例如，脖子、腋下、胸部下方、大腿内侧等部位。这是因为长期的摩擦和压力会促使局部皮肤细胞异常增生，最终形成皮赘。

2.遗传因素

如果家里有家族成员曾经有皮赘的情况，其他人也可能更容易长皮赘。遗传基因对皮赘的形成有一定的影响，可能导致某些

人的皮肤更容易增生。

3.年龄因素

随着年龄的增长，人的皮肤和组织逐渐变得松弛和老化，容易在某些部位形成皮赘。尤其是40岁以上的人群，皮赘的发病率较高。

4.肥胖或糖尿病

肥胖和糖尿病是皮赘的两个高风险因素。体重过重和血糖控制不好都会导致皮肤的摩擦和代谢问题，从而容易形成皮赘。

5.荷尔蒙变化

孕妇或者激素水平波动的人，特别是怀孕期间或者使用激素类药物的人，皮赘的风险也会有所增加。

三、皮赘能不能用手抠掉？

很多人看到皮赘之后会想：“能不能直接把它抠掉呢？”答案是：不建议自己动手去抠。虽然皮赘通常是良性的，也不会带来很大的健康风险，但它们并不是随便可以去除的。用手抠掉皮赘，不仅效果不好，还可能带来一系列问题。

1.感染风险

皮赘是和细小的血管与皮肤连接的，如果你用手去抠或者剪掉，可能会伤到血管，导致出血或者感染。尤其是如果手不干净，细菌容易通过伤口进入体内，引起感染。

2.不完全去除

即便你觉得抠掉了皮赘，但其实很多皮赘可能并没有完全去除。如果去除不彻底，皮赘可能会重新生长，甚至可能变得更大。

3.留下疤痕

如果你自己去去除皮赘，可能会留下比较难看的疤痕。特别是在一些容易看到的部位，如脸部或者颈部，留下疤痕可能让外观变得

更加困扰。

4.损伤皮肤

皮肤的结构是非常精细的，如果操作不当，可能会伤害到周围的正常皮肤，甚至造成局部的色素沉着。

因此，虽然皮赘本身是良性的，但为了安全和效果，最好去医院请专业医生处理，避免因自己处理而引发更严重的问题。

四、如何正确去除皮赘？

如果你真的觉得皮赘影响了美观或者产生了不适，可以考虑去除。去除皮赘的方法有很多，但最安全、最有效的方法还是去医院进行处理，常见的皮赘去除方法包括以下几种。

1.冷冻治疗

冷冻治疗是一种常见的方法，适用于去除小型皮赘，用液氮处理皮赘部位，使皮赘组织受到低温破坏，最终自然脱落。整个过程时间较短，患者通常只会感到轻微的冷感或者轻微的不适。皮赘脱落需要几天到几周时间，期间部位可能有些发红或肿胀，但这些反应会逐渐消退。治疗后需要注意保持局部清洁，避免摩擦，以确保皮肤能够快速恢复。

2.电灼治疗

电灼治疗利用高温将皮赘烧灼，适合去除体积较小或者位置比较明显的皮赘。这种方法操作快速，效果显著。治疗时，对皮肤进行局部麻醉，避免患者感到疼痛。电灼后，皮赘会迅速萎缩并脱落，治疗区域可能会形成一层小痂，几天后自然脱落。电灼治疗后的部位需要保持清洁干燥，避免暴晒或者沾水，以免影响皮肤恢复。

3.激光治疗

激光治疗是一种精确去除皮赘的方式，适合体积较小或颜色较浅的皮赘，用激光技

术将皮赘分解，达到清除的效果。激光治疗过程中可能会有轻微的灼热感，但一般不需要麻醉。治疗后，皮肤可能会有一点发红或者轻微结痂，这些都是正常现象，一段时间后皮肤会恢复原样。患者需要避免抓挠治疗区域，并按照医生的建议护理，以免留下痕迹。

4.切除手术

切除手术适合较大或者特殊部位的皮赘，比如那些容易摩擦、疼痛或者经常出血的部位。医生会用手术刀将皮赘完全去除，并根据需要对伤口进行缝合。切除手术需要局部麻醉，治疗时间比其他方法稍长，但能彻底解决问题。术后皮赘需要一定时间恢复，可能会有轻微疤痕，但经过合理护理，疤痕会逐渐淡化。

五、长了皮赘需要过度担心吗？

大多数皮赘是良性的，不会对身体健康造成威胁。它们通常不会变成癌症或其他严重疾病。尽管如此，如果你发现皮赘突然增大、变色或出现出血等现象，建议及时去医院检查。因为这些症状可能是皮肤出现了异常，最好让专业的医生来判断。

总而言之，皮赘是皮肤上常见的良性增生物，通常不会带来健康问题，但它们的出现常常让人感到不适。皮赘的形成与摩擦、年龄、肥胖、遗传等因素有关。虽然很多人想通过抠掉它们来摆脱困扰，但这样做不仅不安全，还可能带来感染、疤痕等问题。最好的办法是去医院寻求专业治疗，通过冷冻、电灼、激光等方式去除。如果你对皮赘有疑虑，不妨咨询医生，找到最适合自己的解决方案。请您记住，皮赘虽然小，但健康问题不可忽视，还是让专业人士来帮助你处理最为妥当。（作者单位系安徽医科大学附属宿州医院）

慢性阻塞性肺疾病的预防和治疗解析

李岑

慢性阻塞性肺疾病(Chronic Obstructive Pulmonary Disease,COPD)，简称为慢阻肺，是一种严重影响全球公共健康的慢性疾病。该病不仅对患者的日常生活造成困扰，还可能诱发一系列严重的并发症，甚至是威胁生命。提高对慢阻肺的认识，了解其预防和治疗方法，对于维护公众健康具有重要意义。本文就和大家深入聊一聊慢阻肺疾病的相关知识，并就治疗方法以及预防策略进行全面科普，希望可以帮助大家更好地应对这一健康问题。

一、慢性阻塞性肺疾病是一种什么样的疾病？

慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流受限特征的肺部疾病，这种气流受限不完全可逆，而且是呈进行性发展。此病的发生与肺部对有害气体或有害颗粒的异常炎症反应有关，这些有害气体或颗粒主要是吸入吸烟、环境污染、职业粉尘接触等。其中，吸烟是慢阻肺发生发展的最主要因素，但也并非唯一原因。长期接触室内空气污染(如烧火做饭产生的烟尘)、室外空气污染(如工业废气、汽车尾气)以及生物燃料(如烧柴火、烧煤)等，也可能成为慢阻肺的诱发因素。

慢阻肺的患者随着病情反复发作、急性加重，可导致肺功能逐渐下降，在日常活动甚至休息时也会感到气短，患者还可能出现慢性咳嗽、咳痰等症状，常会随之疾病进展而加重。除了呼吸系统症状，慢阻肺患者还可能合并其他病症，如心脏病、消化系统疾病等，也同样会影响慢阻肺的进程与患者的生活质量。

二、如何预防慢阻肺疾病的发生？

预防慢阻肺的关键在于避免或减少有害颗粒和气体的吸入，具体建议有以下几个方面。

1.戒烟

戒烟是预防慢阻肺的最重要措施，因为吸烟是导致慢阻肺的主要原因之一，戒烟可以减少气道和肺部的炎症反应，有效防止慢阻肺的发生和发展。控制职业和环境污染：减少有害气体或有害颗粒的吸入，如粉尘、烟雾等，也可以减轻气道和肺部的异常炎症反应，有助于预防慢阻肺的发生。因职业或环境粉尘、刺激性气体所致者，应及时脱离污染环境。

合理饮食：慢阻肺患者应保持均衡的饮食，可以多食用高维生素、高蛋白、粗纤维的食物，不要食用动物脂肪以及胆固醇含量高的食物，可以少食多餐，避免过饱或过饿。适当运动：适当的运动可以增强慢阻肺患者的体力，提高生活质量，大家平时可以选择适合自己的运动方式，如散步、骑自行车、打太极拳等，在运动时要注意避免剧烈运动，以免引发呼吸困难。

定期做肺功能检查：大家应该定期体检，做肺功能检查，尤其是对于有慢阻肺高危因素的人群，如长期吸烟、职业暴露等，更应定期进行肺功能监测，这样就可以尽早发现疾病，及时予以干预。

三、关于慢阻肺的治疗您了解多少？

对于已经确诊的慢阻肺患者，积极的治

疗和管理也是预防疾病进展的重要手段，虽然它是一种无法彻底治愈的疾病，但可通过综合治疗来控制病情，延缓疾病进展，临床对于慢阻肺的治疗关键在于减少症状、预防急性加重、提高运动耐力以及生活质量，常用疗法如下。

1.药物治疗手段

比较常用的药物有支气管扩张剂、吸入型糖皮质激素等，这些药物可以扩张气道、减轻气道炎症，进而有效缓解呼吸困难等症状。

2.非药物治疗方式

非药物治疗在慢阻肺的治疗中占有重要地位，如肺康复治疗、营养支持、心理支持等。

肺康复治疗：肺康复治疗可以改善慢阻肺患者的呼吸功能，增强其体力，有助于维持较高的生活质量。常见的肺康复治疗有呼吸锻炼、运动锻炼、氧疗等。其中，呼吸锻炼

和呼吸锻炼、腹式呼吸等，可使患者更有效地利用肺部功能。运动锻炼如散步、骑自行车等，有助于增强患者的体力。氧疗对于严重低氧血症的患者很有效，可以通过长期家庭氧疗，来维持足够的血氧饱和度，进而减轻呼吸困难等症状。

营养支持：部分慢阻肺患者存在营养不良的问题，所以予以营养支持对于疾病的康复也非常重要，患者应多食用高维生素、高蛋白、粗纤维的食物，如肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶等，不要食用动物脂肪以及胆固醇含量高的食物，且要注意少食多餐，吃饭时少说话，呼吸困难时可以吃得慢一些。

心理支持：很多慢阻肺患者都存在较大的心理压力，这种压力对疾病会造成一定的影响，加重疾病，甚至导致患者不配合治疗。为此，心理支持也是治疗慢阻肺的重要环节，患者可以通过与家人、朋友交流，来调整自己的心情，保持良好的心态，积极配合治疗。

总之，慢性阻塞性肺疾病是一种较为常见的呼吸系统疾病，对患者的生活质量和健康状况有着严重影响。通过合理的预防措施和积极的治疗手段，可以有效地控制病情，延缓疾病进展。为此，公众应采取对慢阻肺的认识和了解，并积极采取预防措施，以降低患病风险。对于已经确诊的患者，需要积极配合医生的治疗，争取获得最佳的治疗效果。在此，也希望通过本文的科普，可以帮助大家更深入地了解慢阻肺，更好地应对这一疾病，以便为您及家人的呼吸系统健康保驾护航。（作者单位系安徽省泾县中医院）

做好冠心病护理，守护心脏健康

王正红

在现代生活中，心血管疾病已经成为影响人类健康与寿命的一个重要因素，其中冠心病作为心血管疾病的“头号杀手”，因高发病率、高致残率和高死亡率而备受关注。冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化型心脏病，它不仅会威胁着患者的生命安全，还严重影响患者的生活质量。为此，做好冠心病的治疗和护理显得至关重要。本文就和大家聊一聊如何通过做好冠心病护理工作，来守护我们的心脏健康。

一、冠心病的基础医学知识

冠心病是一种由于冠状动脉器质性狭窄或阻塞引起的心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病，由于冠状动脉是为心肌细胞提供血液和氧气的血管，如果出现粥样硬化、血栓堵塞或血管痉挛的情况，就会使其腔道狭窄甚至发生堵塞，从而导致心肌供血不足。

1.冠心病的病因与发病机制

冠心病的主要病因是冠状动脉粥样硬化，这是一种慢性炎症反应过程，会导致动脉脂质沉积和纤维增生，从而形成斑块致使血管腔狭窄。除此之外，血栓的形成和血管痉挛也是导致冠心病的重要因素。冠心病的发生与多种因素都有关，主要有遗传因素、不良生活习惯、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟和酗酒等。通过这些因素共同作用，会导致冠状动脉内壁形成斑块，使血管腔逐渐狭窄，最终影响心肌的血液供应。如果心肌供血不足，患者就会出现心绞痛、心肌梗死等严重症状，甚至可危及生命安全。为此，我们要高度重视冠心病，采取有效措施进行防治。

2.冠心病的临床表现

冠心病的临床表现主要包括以下几个方面。

心绞痛：患者可表现出胸骨后疼痛或压迫感，常会因体力劳动或情绪激动而诱发，在休息或服用硝酸甘油后可得到缓解。

心肌梗死：患者可表现为持续的胸骨后疼痛，且常伴有恶心、呕吐、出汗等症状，严重时还可能导致心力衰竭和休克。

心律失常：患者还可能出现心悸、头晕、黑蒙甚至晕厥等症状。

心力衰竭：当发展到心力衰竭时，可表现出活动后呼吸困难、乏力、水肿等症状。

二、冠心病的诊断与治疗方法

临床对于冠心病的诊断主要是依据临床表现、心电图、超声心动图、冠状动脉造影等检查手段，其中冠状动脉造影是冠心病的诊断金标准。

冠心病的治疗方法有药物治疗、介入治疗和手术治疗等，常用药物种类有血小板药物、抗凝药物、β受体阻滞剂、硝酸酯类药物等；介入治疗主要分为经皮冠状动脉介入治疗(PCI)与冠状动脉支架植入术；手术治疗目前主要是指冠状动脉旁路移植术(CABG)。临床医生会根据患者的实际病情为其选择最适合的治疗方案。

三、如何做好冠心病的护理工作

冠心病护理是冠心病治疗及管理的重要组成部分，它贯穿于患者的整个康复过程，对于改善患者的预后、提高生活质量均有重要意义，关于冠心病的护理建议如下。

1.生活护理

饮食调整：冠心病患者需遵循低脂、低盐、低糖、高纤维的饮食原则，宜多食用新鲜

的蔬菜、水果和粗粮，尽量减少油脂和盐分的摄入。同时还应保持规律的饮食习惯，防止暴饮暴食与过度饥饿。

适量运动：患者可依据自身的身体状况与医生的建议，选择合适自己的运动方式及强度。通过适量的运动可以增强心肌的收缩力，提升心脏的泵血功能，对降低血压、血脂和血糖水平有一定帮助。但需注意，在运动时不要过度劳累和剧烈运动，防止加重心脏负担。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒也都是冠心病的重要危险因素，冠心病患者应坚决戒烟，限制酒精的摄入，有助于降低心血管事件的发生风险。

2.心理护理

一些患者会伴随着焦虑、抑郁等心理问题，这不仅会影响患者的情绪和生活质量，还可能加重其心脏负担，为此冠心病患者的心理护理不可忽视。

心理疏导：护理人员要耐心倾听患者的心声，了解其心理需求，帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪，且要鼓励患者保持乐观的心态，树立战胜疾病的信心。

家庭支持：家庭成员的关心和支持对于患者而言十分重要，护理人员可指导家庭成员如何正确与患者沟通、如何给予患者情感支持等，这对促进患者的心理康复很有帮助。

3.用药护理

药物治疗是冠心病治疗的重要手段，患者需要严格按照医生的处方服药，不可擅自增减剂量或停药。在服药期间，也应密切关注药物的副作用和不良反应，如有异常应及时告知主治医师。

王师傅今年50多岁，离婚后独自拉扯女儿长大成家，平时压力大喜欢喝点白酒。前段时间外孙满月酒宴席上，王师傅吃口饭就要喝口水“就着”，亲戚们觉得好奇，一问这种情况已有1个多月，王师傅身体也日渐消瘦。之后去医院检查结果竟是食管癌晚期，医生提示说，日常生活中如果出现吃饭时哽噎需要“就水”的现象，要当心食管癌侵袭，本文来自全面科普一下食管癌这种疾病的相关医学知识。

一、什么是食管癌？

食管也称“食道”，是连接口腔和胃以吞咽食物的空腔管状器官。其内层为肌肉，通过蠕动来推送食物下咽，表面黏膜主要由鳞状上皮构成，保护食管。长期有害刺激会使黏膜出现慢性炎症、溃疡，进而发生癌变。食管癌主要分为鳞癌和腺癌，鳞癌约占食管癌发病率的90%，大多发生在食管中下段，是我国食管癌最为常见的类型，腺癌约占5%至10%，主要发生于食管下部跟胃交界的Barrett食管区域，是欧美国家食管癌的主要类型。

二、哪些症状提示可能患有食管癌？

食管癌早期病灶小，食物通过不阻碍，大多无明显症状，少数病人偶尔有感觉食道内有异物，即便不进食也可能感食道内有异物黏附，吞咽不下，大多不在意。中晚期食管癌症状典型，包括以下几个方面。

1.进行性进食梗阻：这是食管癌最典型、最重要的症状，也是病人就医检查的最常见原因。起初进食固体食物(米饭、瓜果等)有哽噎感，会下意识“就水”辅助吞咽，这时多数病人可能忽略就医，逐渐吞咽半流质(稀粥、面条等)也出现哽噎，如仍不就医，最终流质(牛奶、汤水等)都会梗咽不下。

2.反流、呕吐：食管渐变狭窄，食物不能顺畅抵达胃，早期可有反流现象，之后食物大量淤积便会出现呕吐酸腐食物。到最后病人即使未进食也会呕出唾液，严重时瘤体破裂出现呕血等症状。

3.胸骨后疼痛：患者早期咽食时偶尔会胸骨后针刺般或刮擦样痛，咽食后缓解。到了中晚期即便不进食胸骨后也会持续性疼痛，可延及背部。少数晚期患者如果食管癌穿孔、破裂可突发胸背部剧痛，若不及时抢救有生命危险。

4.体重下降：病人若长期进食梗阻，就会营养不良，进而导致逐渐消瘦、体重下降，甚至瘦成“皮包骨”。

5.咳嗽与声音嘶哑：中晚期食管癌一旦侵犯邻近器官和神经，就会引起咳嗽、声音嘶哑，出现食管或气管瘘时可导致咯血、呛咳、重症肺炎等症状。

三、哪些因素易导致食管癌发生？

食管癌的主要危险因素包括以下几点。

1.地理因素：例如长期居住在食管癌高发的太行山区，或是食管癌较高发的大别山区、苏北、川北等地。

2.不良饮食或生活习惯：例如进食过快、喜爱吃热烫(特别是超过65℃)食物、常吃腌制的高盐食物、霉变食物或常吃粗糙、干硬食物的人群，其食管黏膜长期处于受损再修复状态，从而发生不典型增生，最终诱发癌变。长期酗酒(特别是高浓度白酒)、长期抽烟等不良生活习惯也易诱发食管癌。

3.存在相关家族史：食管癌具有家族聚集性，如果父母、兄弟姐妹中有人患过食管癌，其发病风险显著增加。

4.存在食管慢性病变与癌前病变：如Barrett食管、慢性食管炎、贲门失弛缓、食管憩室等疾病及低、高级别内瘤变等癌前病变。

四、怎样明确诊断食管癌？

食管癌常见的检查方法除了依据相关症状以外，还可通过以下几种检查方式进行诊断。

1.内镜：像胃镜、食管镜、超声内镜等，既能用于高危人群的筛查，又能结合活检病理来确诊食管癌，是最重要的检查手段。

2.X线钡餐：患者服用钡剂借X线检查，可用于初筛，也可用来检查食管癌术后或晚期食管癌有无食管癌。

3.CT/MR检查：能够显示肿瘤的位置、大小以及有无侵犯及转移等情况，从而判断能否手术及如何手术。

4.PET—CT检查：能够及早发现较小的转移灶，帮助中晚期癌症分期，随着检查费用逐渐降低，现在应用更加普及。

五、患上食管癌如何治疗？

如果体检发现食管癌，或因有症状而诊断出食管癌，不用过于惊慌，目前有多种治疗手段能够帮助我们战胜疾病。

1.内镜下切除：早期食管癌如果病变仅限于黏膜层或者黏膜下浅层，无侵犯及转移，可以考虑内镜下黏膜切除(EMR)、多环套扎黏膜切除(MBM)以及内镜黏膜下剥离(ESD)等方式，创伤性小，效果也较好。

2.外科切除：手术为中早期食管癌主要根治手段，在切除肿瘤时还能进行淋巴结清扫。常见的有开放式手术、腔镜辅助手术或者机器人辅助手术。开放手术里，左进胸与右进胸食管癌根治术多见，创伤较大。随着技术发展，创伤较小的胸腹腔镜联合及纵隔镜下食管癌根治术现已成为主要术式。

3.放疗和化疗：适用于晚期不能手术、身体条件差无法手术的患者，用于术前缩小病灶，术后巩固手术效果、不能手术病人放疗及晚期病人的姑息性治疗等，在中晚期食管癌的综合治疗中意义重大，提高疗效能够缓解症状。

4.靶向与免疫治疗：前者依据基因检测来选择特定药物杀伤癌细胞，后者一般联合化疗药物等，通过提高患者免疫力来抑制癌细胞。随着医药新技术的开发，这两种治疗方式逐渐普及，前景广阔。

六、怎样预防食管癌的发生？

针对食管癌的高危因素，预防食管癌应做到以下两点。

1.定期体检与内镜筛查：这是及早发现食管癌的关键措施，在食管癌高发地区和40岁及以上人群中，定期检查胃镜意义重大。患有食管癌家族史的也建议定期体检，内镜检查还能发现食管的慢性病变及癌前病变，及早干预、阻断食管癌的发生。

2.合理饮食与健康生活：减慢进食速度，远离过热、过烫、过咸、过粗糙食物，避免霉变食物。增加水果、蔬菜及优质蛋白的摄入，保证饮食多样性。戒烟少酒，劳逸结合，增加机体抵抗力。

吃饭哽噎要当心食管癌，据相关统计，该病占我国恶性肿瘤死因的第4位。了解食管癌的风险因素、症状特点，增强我们的防范意识，做到早发现、早治疗，就能让它无处遁形，即使患上食管癌，预后也会有很好效果。

(作者单位系马鞍山市和县人民医院)

吃饭哽噎要「就水」，当心食管癌侵袭

程义金