

身体出现异常纹路可能是健康出了问题

■ 可可

仔细观察我们的身体,很多人都会发现:原来除了脸部的皱纹,身体还“藏着”一块块白色、红色的纹路,就像妊娠纹、肥胖纹一样,而且还很难消除。这究竟是怎么回事?又该如何去改善它?除了白色、红色纹路,如果身体出现了一些异常的纹路,有可能是疾病信号。

出现红色、白色的纹路 多为膨胀纹

膨胀纹,顾名思义是皮肤膨胀后



出现的纹路,又叫萎缩纹。在一些因素的作用下,皮肤因弹力纤维变性而变得脆弱,此时若是受到过度的伸张就会发生断裂,造成皮肤出现纹路,像“裂开”一样。因此,不论是妊娠纹还是肥胖纹,抑或是生长纹,都可以称为膨胀纹。

膨胀纹因为形成的发展时期不同,也会出现不一样的表现,最明显的要属“颜色变化”。膨胀纹初期是红色、粉红色或紫红色的条纹,所以又名红纹。通常无症状或有轻度瘙痒,且会轻微凸起。一般在6个月至两年后,大部分红纹会变为与肤色接近的苍白色痕迹,因此得名白纹。通常无自觉症状,会轻微凹陷,凹陷处皮肤变薄、表面发亮,所以又叫萎缩纹。

很多人常误以为膨胀纹是肥胖引起的,其实远不止于此,受急速减肥、过度健身、青春期发育、怀孕等因素影响,也可能导致膨胀纹出现。随着时间推移,膨胀纹会逐渐减

轻,但很难彻底消除。除了选择激光治疗的方法,我们日常生活中还可以通过保证充足的饮水量、做好皮肤保湿、适当食用加速胶原蛋白合成的食物来预防和改善膨胀纹。

皮肤出现黑纹当心是肿瘤

如果身体某处皮肤突然增厚、粗糙、变成黑色或灰褐色,且出现疣状和小乳头状的纹路,那么很可能是黑棘皮症,多发于颈部、腋下、腹股沟、肛周、脐窝、乳晕及面部等处。

黑棘皮症有良、恶性之分。良性黑棘皮症可伴随垂体、肾上腺和卵巢肿瘤发生,发病者多为青少年;假性黑棘皮症的症状可随着体重的减轻而逐渐消退;但恶性黑棘皮症几乎均与内脏肿瘤相关。因此如果发现身上出现了黑棘皮,一定要及早就医检查,尽快确定病因。

鼻翼长出蟹爪纹可能是胃溃疡

中医认为,脾胃的经脉与鼻窍是相连的,如果鼻翼红肿、赤紫,或是出现蟹爪纹(细细的红色纹路),可能预示胃部存在幽门螺旋杆菌,有胃溃疡的风险。据临床研究,出现蟹爪纹的人,大部分幽门螺旋杆菌检测结果均为阳性。西医也有相关研究表明,幽门螺旋杆菌感染者会出现毛细血管扩张,这正好与蟹爪纹相对应。

出现蜘蛛痣有肝癌风险

蜘蛛痣是皮肤上以一个点为中心,向四周发散红血丝的现象,因其纹路像蜘蛛而得名。蜘蛛痣的边界并不清晰,用手指按压时会消失,松开手又会重现,且多出现在颈部、前胸或腹部。

当肝脏功能受损、衰退时,肝脏对于雌激素的灭活作用降低,会导致血液中17-β雌二醇及雌酮增高,从而引起小动脉毛细血管扩张。因此出现蜘蛛痣,就要警惕是否有肝脏受损,甚至肝癌风险。

脸上出现红斑可能是癌前病变

如果身上出现了非对称性分布的红斑,且附着鳞屑,或是伴有溃疡和糜烂,很可能是日光性角化,也是基底细胞癌、恶性黑色素瘤和鳞状细胞癌的共同诱因。其好发于整个面部、前胸部、上肢,在50岁以后的中老年人中非常普遍。

这种危险的白斑往往会持续存在,不会自我消退,而且面积会慢慢扩大。初期,白斑只局限在表皮层,此时是可以被彻底消除的,若不加以重视,斑块突破到了真皮层,就可能预示着演变为严重的鳞状细胞癌。有数据显示,未治疗者发展为浸润型鳞癌的概率为8%-20%。所以当皮肤出现这种纹路,我们一定要及时就医,警惕癌症的发生。

《国家儿童肿瘤监测年报2020》发布 白血病占首位

新华社北京电(记者 侠克)近日,国家儿童肿瘤监测中心发布首期《国家儿童肿瘤监测年报2020》,年报显示,在所监测的肿瘤患儿出院人次中,白血病为患病比例最多的病种,占比57.21%,其次为不明及其他恶性肿瘤,占比16.21%。

国家儿童肿瘤监测中心主任、国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫说:“恶性肿瘤已成为严重威胁儿童青少年健康成长的疾病,成为我国儿童因病致残和家庭因病致贫的重要原因。儿童肿瘤病种

多、治疗难度大,早发现、早诊断、早治疗至关重要。”

倪鑫表示,年报的出版对儿童肿瘤防治工作意义重大,将对促进诊疗随访以及全程管理的规范化水平、推动开展相关领域科学研究发挥积极作用,同时能够为卫生健康行政部门实施精细化管理提供有力的科学数据支撑。未来国家儿童肿瘤监测中心将不断扩大儿童肿瘤监测网络,逐步提高儿童肿瘤监测覆盖范围,为开展质量控制、疗效评估以及相关研究工作,推动优化诊疗

技术规范,完善相关政策提供更充分的科学依据。

据介绍,年报收录了全国313家儿童肿瘤监测点的329093张儿童肿瘤病例报告卡,分析了出院时间为2017年1月至2018年12月的恶性肿瘤、中枢神经系统良性肿瘤的病例信息;描述并对比了全国、六大区、31个省份监测点肿瘤患儿的年龄、性别及癌谱分布;分析不同省份来源的肿瘤患儿就医省份分布、医疗支付方式、住院费用及平均住院日等信息。

国家卫健委成立专家咨询委员会 加强儿童青少年视力保护

新华社北京电(王琳琳 徐鹏航)为进一步提高儿童青少年近视防控等视力健康管理工作决策水平,国家卫生健康委员会日前成立了国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委员会。

近年来,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,引起社会各界高度重视。新发布的“十四五”规划纲要提出,有效控制儿童肥胖和近视。

国家卫健委在此前由专业眼科临床医生组成的专家队伍基础上,拓展

范围,新组建了由42名来自近视防治、婴幼儿健康、公共卫生、中医中药和健康教育等多领域专家组成的委员会。主要目的是加强科学决策和民主决策,对重大方针政策、战略规划、决策部署和理论等方面进行调查研究、分析论证,充分发挥专家咨询、建议和监督等作用。

近期,专家咨询委员会的具体工作主要有,开展各省份2019年度近视防控评议考核,对儿童青少年近视防控适宜技术试点区县进行技术指导、调研、培训等。

第一届专家咨询委员会在三年任期中将完成的工作有:一是为儿童青少年视力健康相关法律法规、方针政策、技术标准和重要措施制定等提供建议和咨询;二是发挥技术优势,为业务开展、学科建设、科学研究和人才队伍培训等提供专业指导;三是承担全国视力健康管理,开展科学性和规范性的监督检查、科学评估;四是积极发现全国视力健康管理工作的优秀做法、典型经验和先进技术;五是广泛开展儿童青少年视力健康相关内容的科普宣教。



常走8字 护关节

■ 苏浩

随着年龄增长,老年人腿部力量逐渐减弱,关节也不那么“听使唤”。如果感觉在走路时常不稳、想快也快不了,不妨在散步或健走过程中穿插2-3次8字走,能很好地帮助提升膝关节的稳定性,还能提升人体的平衡能力。

8字走,顾名思义,就是走一个8字:从中间开始,先到右上,再到左上、右下,再到左下,最后回到原位。8字大小可因人而异:8字大,弧度相对较小,难度较低;8字小,弧度相对较大,走路时对关节的刺激更充分。初学者或者膝关节有损伤的人可先走较大的8字,感觉每步都走得稳当,就可以逐渐缩小8字。