

铁钉扎了脚 20年后竟生癌变

“20年前被铁钉扎了脚，反复烂了这么多年，最后居然变成了癌症！”60多岁的王先生看着逐渐愈合的足部创面，仍心有余悸。临床上，不少人对外伤后形成的慢性创面不以为意，认为“表面结痂就是好了”，却不知这种反复不愈的创面可能成为孕育癌症的“温床”。(摘编自《金陵晚报》《南京晨报》)



小创面拖成大隐患

20年前，王先生干活时被铁钉扎伤左足底，简单处理后伤口表面很快结痂，他便没放在心上。可没过多久，结痂处开始红肿、流脓，创面始终无法彻底愈合。近5年，创面逐渐形成一个菜花状的肿物，不仅散发恶臭，还影响行走，最终被确诊为足部皮肤鳞状细胞癌。

“患者的情况是典型的慢性创面恶变。”江苏省中医院整形外科副主任褚庭纲解释，皮肤鳞状细胞癌是常见的皮肤恶性肿瘤，外伤、烧伤疤痕、慢性溃疡等长期刺激皮肤，会导致局部组织反复修复、异常增生，久而久之，最终发展为癌症。

识别创面恶变5个信号

慢性创面恶变的过程

较为隐蔽，专家结合临床经验，总结出慢性创面恶变的5个关键信号。

创面长期不愈。皮肤外伤通过规范处理，浅度创面1—2周可愈合，深度创面也能在1—3个月内修复。若创面超过3个月仍未愈合，或愈合后又很快破溃，需高度警惕。

创面形态异常。良性创面的边缘通常整齐、清晰，而恶变的创面边缘不规则，呈锯齿状或菜花状，表面凹凸不平，甚至出现卫星状的小创面。

创面颜色改变。良性创面的颜色多为红色、粉红色或与周围皮肤颜色接近，若创面颜色变深，出现黑色、褐色、棕色等异常色素沉着，且色素分布不均匀，可能是恶变的征兆。部分患者还会出现创面出血、渗液增多。

创面周围出现异常反

应。创面周围若出现不明原因的红肿、疼痛、瘙痒，且范围逐渐扩大，或摸到质地坚硬的结节、肿块，可能是癌细胞侵犯周围组织的表现。

创面对常规治疗无反应。良性创面通过换药、抗感染、清创等常规治疗后，症状会逐渐改善。若创面经过1—2个月的规范治疗，反而持续恶化，需及时进行病理检查。

有外伤史、烧伤史、糖尿病史、下肢静脉曲张史的人群，是慢性创面的高发群体。这些人群若出现上述任何一种信号，应尽快就诊。

防创面恶变做好三步

慢性创面的恶变并非不可预防，专家从“预防—监测—处理—监测”三个维度，给出一套“防恶变”指南。

源头预防，避免慢性创

面形成。外伤后，应立即清洁伤口，去除异物，必要时就医清创、消毒、缝合，并注射破伤风疫苗。糖尿病患者血糖控制不佳会导致皮肤愈合能力下降，轻微外伤就可能形成慢性创面；下肢静脉曲张患者也容易出现皮肤溃疡。这两类人群需积极控制原发病，还需要保护皮肤屏障。

规范处理，让创面一次性愈合。及时就医，明确病因。一旦创面超过2周末愈合，就应就医检查，针对性治疗。例如，异物残留需及时取出，感染需选用敏感抗生素，血液循环差需通过药物或物理治疗改善。要避免自行用药或拖延治疗。

长期监测，高危人群定期复查。慢性创面患者需定期复诊，即使创面暂时愈合，也应每3—6个月复查一次，持续监测1—2年。

温馨提醒

报纸好看，也不要一口气全读完。读了半小时，请休息5分钟。

测血压 不能只量一边

50多岁的胡先生有监测血压的习惯，但他习惯仅测量左臂，险些延误左锁骨下动脉闭塞合并心脏血管重度狭窄的诊治。

专家提醒，测量血压时应同时检测双上肢。正常情况下，双上肢血压差值不超过20毫米汞柱，若持续高于20毫米汞柱，需警惕锁骨下动脉等外周血管病变。此外，不明原因的肩膀或上肢疼痛、乏力，尤其伴有双侧血压差异者，应及时就医排查血管疾病，避免延误诊治。(摘编自《武汉晚报》)

磨玻璃结节 并非越早切越好

我国70%的早期肺癌都表现为磨玻璃结节，复旦大学附属肿瘤医院胸部肿瘤多学科团队首席专家陈海泉教授历经多年研究发现，当磨玻璃结节处于纯磨玻璃阶段，或是病理上的原位腺癌、微浸润腺癌和部分早期浸润性肺腺癌时期，就是肺癌治疗的“黄金窗口期”。

研究数据显示，治愈窗口期内的肺癌患者术后十年无复发生存率能达到100%，即使病理结果是浸润性腺癌，也未出现复发情况。原位腺癌和微浸润腺癌患者，术后五年甚至十年的无复发生存率同样是100%。而磨玻璃结节型肺癌具有早期惰性生长的特点，淋巴结转移率和远处转移率极低，外科处理的窗口期相对很长。临床发现直径在2cm以下、实性成分不超过25%的磨玻璃结节，没有必要焦虑，定期随访即可。(摘编自《新民晚报》)

原来「心碎」不是传说

“医生，她只是太难过了，怎么会心脏出问题呢？”在心脏科病房，常有患者家属这样问。72岁的陈女士原本身体硬朗，但在丈夫去世的第二天，她晨起时突然感到剧烈胸痛、呼吸困难，伴恶心、呕吐和大汗。送至医院时，所有检查指标都指向急性心肌梗死，但真相却令人意外——心碎综合征。

首都医科大学附属北京安贞医院双心医学中心主治医师迟云鹏表示，当过度悲伤、焦虑或长期压力消耗了心气心血，就会影响到心主血脉的功能，导致一系列身心症状。

心碎综合征易被误认为心肌梗死。两者的症状几乎一样，但仔细检查就能发现差别：在心梗中，冠状动脉被血栓堵住，心肌因为缺血而坏死；而心碎综合征的冠脉通常是畅通的，无明显堵塞，心脏影像上可以看到左心室某一部分运动异常——常常是心尖或中段收缩无力，而基底部收缩正常。所以，心碎综合征是一种“看起来像心梗、实际上不是心梗”的应激性心脏病。

目前对于心碎综合征的治疗主要是支持性治疗和对症治疗。多数患者的心功能会在几天到几周内逐步恢复。但并非所有人都能有惊无险。研究发现，大约5%—10%的患者可能出现严重并发症。

心碎综合征告诉我们，当巨大的悲伤或压力袭来，别硬撑，哭出来、说出来、寻求帮助。(摘编自《光明日报》)

不是所有发烧都能吃清热解暑药物

目前，正值呼吸系统疾病流行季节，有些人懒得跑医院，发烧时就自行吃点清热解毒的药，咳嗽了就吃点秋梨膏……不过，这种随意对付着吃药的做法并不可取。

有人一感冒发烧，就想着吃点清热解毒类药物祛毒火。这种做法并不完全正确。从中医角度来讲，只有风热犯肺或热毒内蕴的情况，使用清热解毒药物才有效。如果患者在发烧的同时还伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等症状，这时使用清热解毒的药物是没问题的。但如果着凉引起的风寒犯肺，出现了发烧的同时伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏、怕冷、无汗，这时可以煮一碗生姜苏叶汤。

此外，一遇到干咳就习惯性地喝秋梨膏来润肺止咳，这种做法也不完全正确。适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主，这种咳嗽通常没有痰或痰特别少，甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝；同时，患者还伴有五心烦热、口干舌燥、舌红少苔。但不是一遇到干咳就要用秋梨膏。比如，北方的冬天，天气寒冷，风也比较大，如果属于风邪犯肺引起的咳嗽，不妨用苏



叶、防风煮水喝。风邪犯肺所致的咳嗽是阵发性的，其特点是咽喉一痒就想咳嗽。(中国中医科学院西苑医院主任医师 樊茂蓉)