

身上的痣不要再随心点了 可能加快黑色素瘤转移

专家:ABCDE 方法识破“卧底痣”,如果发现有异样的痣,就要高度重视

都说胰腺癌是癌中之王，但还有一种癌比胰腺癌更可怕，它就是黑色素瘤，死亡率高，转移率高，治疗难度大。几年前，冯小刚导演的电影《非诚勿扰 2》让大家知道了黑色素瘤的“厉害”，孙红雷饰演的李香山开始脚上长了一颗“痣”，后来出现了肝转移、肺转移和骨转移，最后选择跳海自杀。

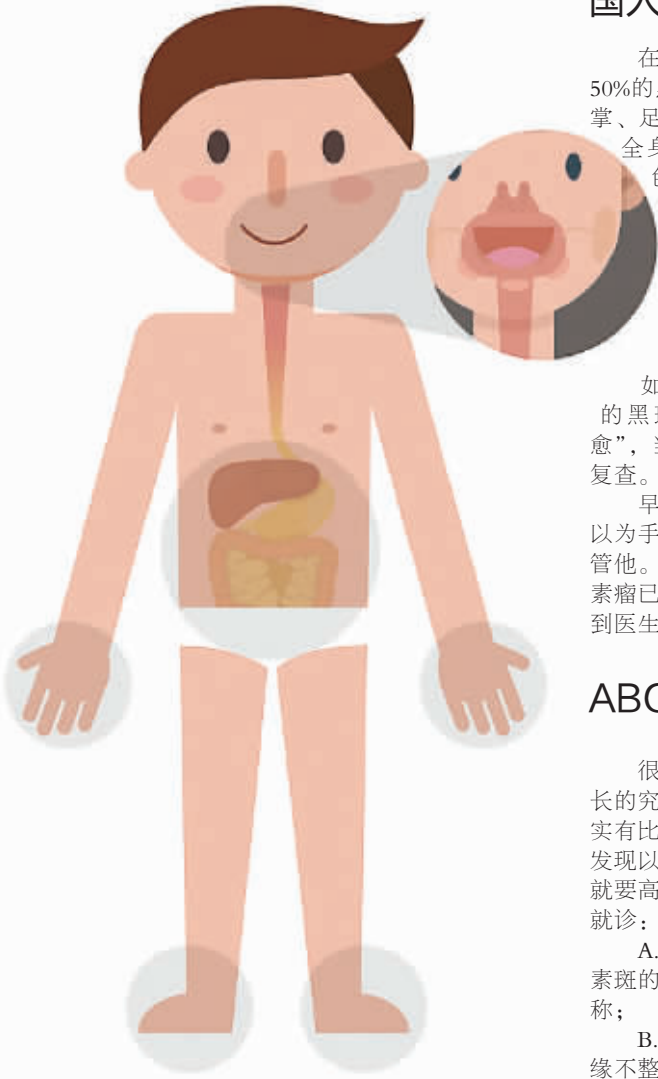
但专家说，“黑色素瘤早发现早切除是可以被‘治愈’的，治疗后再活十年没有问题。”

冷冻、激光点痣要谨慎 可能加快黑色素瘤转移

中国黑色素瘤发病率约为 0.6/10 万，属于罕见病，但一旦患病很容易恶化。专家介绍，黑色素瘤是一种来源于黑色素细胞的恶性肿瘤，在皮肤肿瘤中恶性程度最高，容易出现转移。我们的皮肤下面都有黑色素细胞，在正常情况下，这些黑色素细胞正常地代谢和增殖。但是，如果当有驱动基因发生突变的时候，就等于给这些细胞装上了“动车火车头”，黑色素细胞变成一种无法控制、不断繁殖的状态，渗透到皮肤和黏膜中，并迅速传播到整个身体和器官。

为什么这个“火车头”会被激活，原因目前还不清楚。但黑色素瘤高发年龄在 40 至 55 岁之间，遗传、生活习惯改变、过度暴晒、工业污染，甚至外伤等都可能致基因突变，诱发黑色素瘤。

很多爱美之人想通过激光、冷冻等形式把痣去掉，这一定要谨慎。如果冷冻的是一个良性的色素痣还好，但如果是一个早期的黑色素瘤，激光、冷冻刺激则会把黑色素瘤从表皮层带人真皮层，真皮层里有血管和淋巴管，如果黑色素瘤一旦进入血管，就等于“上了高速路”，很快就能转移到全身各处，是非常危险的。



国人黑色素瘤爱长手脚上

在中国的黑色素瘤患者中，50%的黑色素瘤长在肢端，如手掌、足底、指甲下。25%的来自全身的皮肤，还有 25%的黑色素瘤则是长在黏膜上，如鼻腔、口腔、食道、结直肠以及阴道。黑色素瘤早期可能只有一块黑斑，渐渐的黑斑鼓了起来，再出现破溃，可能就已经恶化了。所以，如果能早期把这些有问题的黑斑切除掉，就可以“治愈”，当然患者之后还需要定期复查。

早发现的关键在于认识，别以为手上的黑斑不疼不痒就不去管他。有一位老人手指上的黑色素瘤已经长成手指头大小了才找到医生，医生问怎么不早来，老

人却答：“你看我不疼不痒，下地干活不影响，就没管它”。专家说，这样的患者见得太多了，实际上这时候再来看医生已经晚了，很多都转移了。如果发现得早就能治愈，如果发现得晚就是“李香山”，两三个月就没命，真的是天壤之别。

长在手脚和全身的黑色素瘤，通过肉眼观察就能被发现。但如果是长在黏膜中的黑色素瘤，就要更注意了。例如，食道上的黑色素瘤早期症状与食管癌类似，会出现吞咽困难；结直肠上的黑色素瘤则与结直肠癌类似，会出现排便困难、便血等；阴道上长黑色素瘤，会出现不正常的流血、流水。如果通过检查发现有黑色的东西，又不是常见的肿瘤，就应考虑是不是黑色素瘤。

ABCDE 方法识破“卧底痣”

很多人会问，怎么分辨身上长的究竟是痣还是黑色素瘤，其实有比较简单的判断方法。如果发现以下任何一种情况的“痣”，就要高度重视，及时赴医院检测就诊：

- A.非对称（Asymmetry）色素斑的一半与另一半看起来不对称；
- B.边缘不规则（Borders）边缘不整或有切迹、锯齿等，不像

- 正常色素痣那样具有光滑的圆形或椭圆形轮廓；
- C.颜色改变（Colours）正常色素痣通常为单色，而黑色素瘤主要表现为污浊的黑色，也可有褐、棕、棕黑、蓝、粉，甚至白色；
- D.直径（Diameter）色素斑直径大于 5 至 6 毫米；
- E.随时间进展（Evolution）有逐渐变大的趋势。

黑色素瘤新药上市，“武器”越来越多

“别的肿瘤有各种治疗办法，黑色素瘤就是没招儿。之前治疗黑色素瘤唯一的办法就是手术，不能手术的就只有化疗，但有效率极低，只有 7%，如果有效也只能控制 1.7 个月，就是这么惨。我记得电影《非诚勿扰 2》刚上映时，有网友评论说电影在胡说八道，哪有这样的病，得了没法治，只能死？那个时

候真是那样。但今天的医学就敢说，李香山得了这个病，经过治疗，再活十年没有问题。”专家称。

据悉，黑色素瘤治疗之所以出现革命性变化，是因为维莫非尼这种新药的出现，这个药对 BRAF 突变患者的治疗有效率竟然能达到 50%多，而且一旦有效之后维持的时间超过 6 个月。在此以后，国内又有了曲美替尼、PD1、CTLA-4、联

合治疗等等。

“我们真的很高兴，今年维莫非尼在中国上市了，且比原计划提前了两年。明年可能还有好几个黑色素瘤靶向药会上市，我们国内的专家也在研究新药。‘武器’越来越多，相信在不久的将来，中国黑色素瘤患者一定能得到跟国际上完全同步的、最好的治疗。”

幽门螺旋杆菌要根除吗？

5 种食物有助于杀灭幽门螺旋杆菌

很多的报道指出，胃癌的发病与幽门螺旋杆菌感染有关。说到癌症，大多数人都会感到害怕，希望尽早根除，以免演变成不治之症，那么感染了幽门螺旋杆菌是否都要根除呢？对于有溃疡、糜烂、萎缩性胃炎伴有肠化生、胃癌家族史等幽门螺旋杆菌阳性患者就一定要尽早根除。根除治疗后，糜烂会有改善，部分病人肠化生也可以逆转。

除了吃药以外，有部分食物也对幽门螺旋杆菌有强大的抑制作用。那么，吃什么有主杀灭幽门螺旋杆菌呢？

以下 5 种食物有助于抑制幽门螺旋杆菌：

1.蜂蜜
蜂蜜实验浓度为 20%时可

抑制所有幽门螺旋杆菌；浓度为 10%时可使一半幽门螺旋杆菌受到抑制。蜂蜜主要是通过渗透作用来抑制幽门螺旋杆菌，所以应在餐后喝蜂蜜，以延长其在胃黏膜上停留的时间。可将蜂蜜 30 毫升放在碗里，加入 120 毫升温开水搅匀后，缓缓喝下。

2.卷心菜
卷心菜有抗生素作用，可杀死包括幽门螺旋杆菌在内的多种细菌。每天喝四分之一卷心菜榨的汁，3 周后可减轻由胃溃疡和十二指肠溃疡造成的腹痛，并有助于两种溃疡的愈合。卷心菜还含有一种类似生胃酮的化学物质，可刺激胃肠细胞分泌粘液以形成屏障，从而与胃酸隔离，保护胃不受

伤害。

3.大蒜
大蒜除了有强力的杀菌作用外，还富含大量的有机硫化化合物和黄酮醇。当有机硫化化合物达到一定浓度时便能有效抑制幽门螺旋杆菌感染，此外，黄酮醇还能帮助人体降解致癌物。

4.茶
凉开水泡茶喝，茶叶中含有大量的茶多酚，具有很强的杀灭幽门螺杆菌的作用，但茶中同时含咖啡因，会促进胃酸分泌增多，对胃肠道溃疡不利。用凉开水泡茶可减少咖啡因溶出，不会刺激胃酸分泌。茶叶 5 克用凉开水浸泡半小时后饮用。

5.西兰花
新鲜西兰花中含有大量的莱菔硫烷，有助于抗击幽门螺旋杆菌。研究发现，每天吃西兰花者，粪便中幽门螺旋杆菌抗原水平可下降 40%以上。

秋季适合平补 这些药膳可常吃

养生第一要诀是顺应四时，自然界一切事物春生、夏长、秋收、冬藏的规律。都说秋季适合平补，那应该如何进补呢？

这里给大家介绍几种可以常吃的药膳：

百合：百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等，是老幼皆宜的营养佳品。中医认为，百合具有止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃、清心安神、消除疲劳功效。

山药：山药为补中益气药，具有补益脾胃的作用，不论男女老幼、体健体弱，都可食用，特别适合脾胃虚弱者进补前食用。秋冬进补前吃点山药，有利于补品的吸收，为秋冬进补打基础。

红枣：红枣能健脾益胃、滋阴润燥、益肺补气。特别是脾胃虚弱、倦怠无力的人，吃红枣后能补中益气、健脾胃，达到增加食欲的功效。

萝卜：民间有“十月萝卜小人

参”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等谚语，其药用价值在于营养成分丰富而均衡。萝卜含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素、矿物质。

藕：鲜藕加热后，性质变温和，有养胃滋阴、生津、益血、止泻的功效，能解秋燥、健肠胃。特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人食用。老年人常吃藕，可以调中开胃，益血补髓，安神健脑，具有延年益寿之功效。

莲子：中医认为莲子性味甘、涩、平，入脾、肾、心经，有补脾止泻、补肾涩精、养心安神、祛除余暑，滋补强身之功。

牛羊肉：进入秋季之后，寒冷的天气影响人的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解。