

## 痛惜!

37岁歌手  
患恶性黑色素瘤去世

专家:一定不要忽视身体上危险的痣

近日,一则《中国好声音》亚军、37岁歌手张恒远因病去世的消息,让众多网友扼腕叹息。有消息称,张恒远是因为罹患恶性黑色素瘤去世的。之前电影《非诚勿扰2》中,孙红雷饰演的香山就因脚底长了晚期黑色素瘤举行了一场人生告别会,让不少人“谈黑色变”。

专家提醒:预防恶性黑色素瘤,一定不要忽视身体上危险的痣。

## 1 早期识别和及时诊断至关重要

恶性黑色素瘤是最具侵袭性和危险性的皮肤癌,与肝癌、胰腺癌共称为三大癌王。在我国,恶性黑色素瘤的发病率为十万分之一,虽然发病率不高,但其恶性程度极高。有报道显示,30%—50%的恶性黑色素瘤继发于色素痣,也可基于外观正常皮肤。部分恶性黑色素瘤早期症状与一颗不起眼的色素痣非常相似,加上很多人缺乏对恶性黑色素瘤的正

确认识,常常被人忽视。从2021年5月起,《宁波晚报》曾邀请宁波大学附属第一医院皮肤科专家许素玲教授连续进行了三场主题为“别忽视身上的痣”的直播,向大众普及皮肤癌防治知识。

许素玲教授介绍,近年来,宁波大学附属第一医院皮肤科每年收治的恶性黑色素瘤患者逐年增加,预计2030年,我国恶性黑色素瘤发病率可达1.25/10万。恶性

黑色素瘤恶性程度高、进展快、预后差,易出现转移和复发,可通过血液循环和淋巴系统转移至肺脏、肝脏、颅内和骨骼等重要脏器,严重影响生命健康。原发性恶性黑色素瘤5年生存率为99.5%,而转移后,其5年生存率骤降,晚期低至4.6%,对人类健康造成极大威胁。恶性黑色素瘤的早期识别和及时诊断对提高患者生存率和生存质量至关重要。

## 2 哪些痣要引起重视?

平均每个人一生中身上会有20颗左右黑色的痣。有的暴露在四肢、面颈部,有的隐藏在衣物之下,很多时候这些痣就像人生的印记,一辈子和我们相安无事,然而其中也有可能潜伏着危险的信号——演变成恶性肿瘤。究竟哪些痣要引起重视呢?

“如果遇到个别色素痣突然

迅速扩大,颜色加深发亮,周围有炎症性红晕,表面溃破、出血、结痂,伴有疼痛或瘙痒,周围出现卫星状痣,就应警惕色素痣恶变可能。”许素玲教授提醒,一般来说,色素痣可发生于任何年龄,如果30岁以后特别是中老年人突然出现色素痣,那需考虑可能具有一定危险性;除了年龄

外,也有一些部位的痣需要格外注意,比如位于头、面颈部、手足底部、生殖器粘膜的色素痣,因为长期受到摩擦刺激较容易发生恶变;有的人在手指足趾甲板下方出现一条或多条纵行的黑褐色条纹,又称甲母痣,在浸水、外伤、摩擦、感染后也容易出现恶变。

## 3 坚决反对化学点痣

色素痣影响美观,不少人会选择激光或冷冻点痣,甚至到非医疗机构或自购药水化学点痣。对此,许素玲教授提醒,如果是2—3毫米以上的痣首选手术切除,不建议激光或冷冻处理,坚决

反对化学点痣。以上方法不容易根除色素痣,残留的痣细胞容易复发,反复刺激增加恶变几率。“应该先到皮肤科做皮肤镜检查,有风险的痣手术切除后做病理。”许素玲教授介绍,由于高度重视

皮肤镜检查,该团队收治的皮肤癌患者绝大部分为早期患者。同时提醒,仅今年就收治了5位因不恰当点痣而导致恶变的患者。因此,必须强调皮肤的早期规范诊治。 记者 孙美星

宁海农民梅长江3次荣获  
全国无偿献血奉献奖金奖

19年来,他几乎每月都要去市中心血站“报到”,风雨无阻,累计献血次数高达120次;他3次荣获全国无偿献血奉献奖金奖,还被评为“宁海好人”……他就是今年56周岁的献血明星梅长江,一位来自宁海县一市镇土生土长的农民。6月13日上午,在宁海县“第20个世界献血者日”活动上,梅长江在获得了全国无偿献血奉献奖金终身荣誉奖后立即挽起袖,走上献血车,开启他新一次的献血旅程。

梅长江还清楚地记得自己第一次的献血经历。2004年3月6日,梅长江从一市镇上来到宁海城关送女儿去学校读书,正好从宁海大厦门口的流动献血车前经过。“我以前经常看到宁海血库的流动献血车停在大厦门口,也看到过有人去献血,我就感到很好奇,不知道献血是什么样,也一直没有机会。”梅长江说,当时他鼓起勇气走上了献血车,尝试了一下,第一次献血的时候看着自己的血在输液管下流到了血袋,自己身体也没有感觉到任何不适,就有一种满足感,觉得自己能帮助别人,很享受这个过程。

就这样不经意的一次献血,使得梅长江坚持了近20年,至今他已经累计献血3.99万毫升,接近于9个成人的血量。根据相关规定,献全血的间隔期较长,要求间隔6个月才能再献一次,而捐献血小板的间隔期相对较短,恢复快,2周就可以献一次。了解了这个情况后,梅长江从每次献全血改成了机采血小板,加入到了宁海县第一批捐献血小板的队伍中,并且不知不觉献血小板也持续了18年。由于自家有养殖塘,他赶不上县里的包车,每次献血要从一市镇自驾到城区的火车站,然后赶到宁波市中心血站去献血,来回路上至少要花费半天时间。

2017年,梅长江还在一市镇中心卫生院办理了遗体器官捐献登记。如今,梅长江的家人和邻里也在他的影响下,加入到献血者的行列。

记者 孙美星  
通讯员 王珍珍 金飞燕 文/摄



梅长江在献血。

## 艾叶、薄荷、荆芥……中医教您自制驱蚊膏

夏日炎炎蚊虫多,不仅影响夜间睡眠,更容易发生由虫媒传播的疟疾、登革热等危害性较强的传染病。为了减少蚊虫叮咬,北仑区滨海新城医院副主任中医师于明杰教您在家自制驱蚊膏,安全无添加,防蚊还止痒。

需要使用中药材包括艾叶、薄荷、荆芥,还要用到山茶油和蜂蜡这两种辅料。

## 具体做法:

1. 准备艾叶、薄荷、荆芥比例为4:2:1,打碎后,三种药材混合抓拌均匀。

2. 倒入合适大小的容器中,倒入山茶油,一边倒一边抓拌,至饱和状态。

3. 装入密封容器,最好是带胶

圈的密封玻璃瓶,没有的也可以用保鲜膜封口再把瓶口拧紧,写上封存日期,置于阴凉干燥处封存7天—10天。

4. 取出密封瓶,用纱布榨出浸泡油,静置30分钟,取上层清油,去底部沉淀。

5. 浸泡油与蜂蜡按4:1比例混合,隔水加热至蜂蜡融化,趁热装入分装盒。

6. 冷却凝固后放冰箱冷藏24小时即可使用。

于明杰解释,艾叶祛湿止痒,荆芥、薄荷散风透疹、清利头目,三药合用,共治风疹瘙痒,又可清利头目,这三味药均有挥发性气味可驱蚊。

他提醒,临床应用不宜久煎,这样才能保留药物中有效成分。

另外,过敏体质者慎用,使用过程中如发现性状改变请勿再使用。

记者 陆麒雯 通讯员 王璐艳

鄞州人民医院将举办中医文化节  
福利多多 赶紧来领取

2000多年来,源远流长的端午节采集药草、避瘟驱毒、吃粽子等习俗,均与中医药文化有着密切的渊源。借此佳节来临之际,6月19日上午8点半至10点半,宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)将举办首届中医文化节。

届时,宁波市名中医王锡恩将带领团队现场义诊,多名中医专家还将授课,与您面对面畅谈中医文化及中医养生知识。

活动期间,市民可跟着专家学练健身气功八段锦,还可免费体验现场适宜技术(耳穴埋豆、穴位敷贴)及自制鄞医中药香囊(免费领中药香囊原料样品,自己动手调配、打粉、分包制成香囊)等。

此外,全国名中医北京肿瘤专家王笑民教授名医工作室首日门诊将于6月23日在中医诊疗中心302诊室开诊,有需要就诊的朋友可以提前预约。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜