

4岁女孩长黑毛痣影响容貌

医生巧手为她换新颜

市城区一名4岁女孩因下巴处长有直径3厘米的黑毛痣,四处求医未果,近日,她在市口腔医院两相路院区整形美容科就诊,医生通过手术为她换新颜。

据女孩的母亲讲,小女孩出生时下巴处有颗痣,如黄豆般大,随着时间的增长,这颗痣越长越大。尤其是近一年,增长到直径3厘米大小,而且黑痣上还带有黑毛,严重影响颜值。家人担心影响健康,带女孩四处求医,通过激光、化学点痣等方法,都没有去掉,反而越来越大。得知市口腔医院整形美容专家治疗黑毛痣有丰富的经验后,就慕名带孩子到医院就诊。

市口腔医院整形美容专家李中峰主任检查后,认为小女孩下巴处的黑毛痣较大,仅用激光治疗清除不净,反而会刺激痣细胞越长越大,必须尽快进行手术切除。家长商量后,同意让李中峰为女孩实施黑毛痣切除手术和

周围组织瓣转移修复手术,术中采用超细的美容线进行缝合,尽量减少疤痕的形成。术后,配合使用祛疤软膏等,小女孩简直像换了张脸。

李中峰介绍,黑毛痣在临床上十分常见,它是一种由痣细胞聚集而形成的良性肿瘤。黑毛痣常生长在脸部、额头、颈部等部位,不仅影响患者形象,还严重影响心理健康。他指出,对于直径在0.3厘米以下的小痣,可选用激光或高频电刀烧灼,或者冷冻除痣和化学药物腐蚀除痣,但是后两种方法可能会清除不净和刺激痣细胞导致恶性病变。对于大面积黑毛痣,用激光或者冷冻方法往往不能彻底去除,而且容易出现疤痕,尤其是面部、耳后长的黑毛痣,建议手术切除。如果切下的痣有病变,还可通过病理检查及早发现。③6

(高艳红)



视物模糊应及早就医

中浆眼病,即中心性浆液性脉络膜视网膜病变,是一种累及脉络膜和视网膜的疾病,多见于青壮年男性。患者常表现为轻度视力下降,视物变小,视物模糊、扭曲、变暗等。

市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生介绍,中浆眼病是由视网膜色素上皮屏障功能受损引起浆液性视网膜色素上皮和神经上皮层脱离的一种疾病,多数患者为青壮年男性,男女发病率比约为4:1。抽烟、酗酒者及自身有免疫病、高血压、肾上腺肿瘤等人群都是中浆眼病的高危人群。长期、慢性中浆眼病患者还可能引发脉络膜新生血管,少数患者会复发,最终出现严重的视力下降。

因此,养成健康的生活习惯,保持积极向上的心态,避免过度劳累及应激状态的发生有利于该病的康复。同时根据病情,患者可尝试口服维生素类和改善血液循环类药物,或选择激光光凝和光动力疗法治疗。③6 (李晓)

治疗腰椎间盘突出
试试针灸疗法

腰椎间盘突出的典型症状是腰痛和腿痛,部分病人可因神经被严重压迫而出现肢体麻痹、肌力减弱甚至瘫痪或丧失劳动能力,给患者和家人造成痛苦。

目前,该病的治疗分为手术治疗和非手术治疗两种方式。手术治疗虽然在某种程度上能够短期、有效解决患者的疼痛,但远期疗效却并不理想。针灸疗法是中医学的传统疗法,是临床中治疗腰椎间盘突出常用的有效方法之一,优点是疗效明显,操作简单,治疗费用低,安全、副作用小,可以改善局部的血液循环,促进组织代谢,有利于消除或减轻神经根的炎性、水肿,缓解疼痛,改善全身症状。疼痛患者如果能够及早介入针灸治疗,则更有利于调动身体的积极因素,充分发挥其通经止痛、活血化瘀之效,从而获取通则不痛的效果。

那么要如何预防呢?睡眠时床板不宜太软,平时注意良好坐姿,工作中需常弯腰者,应定时做伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。长期使用腰围者,注意腰背肌锻炼,以防发生失用性肌肉萎缩。如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

市中医院针灸推拿科在临床以针灸治疗为主的基础上,根据患者病情,精准辨证,采用多联疗法,能明显提高临床疗效,达到标本兼治的目的。③6 (赵海芹)



义诊

近日,市二院中医专家组成医疗团队,在医圣祠为群众提供免费诊疗、健康咨询、中医适宜技术体验等多种服务。③6

通讯员 于磊 摄



你饮食中的碳水够用吗?



提起饮食中的碳水化合物(简称碳水),人们往往先想到米面之类的主食,其实碳水化合物是一个庞大的家族,除了主食外,还包括纤维素和各种糖,比如葡萄糖、果糖、蔗糖等。近年来,很多人开始拒绝碳水,理由很简单,有的人为了减肥,有的人觉得碳水吃多了对身体不好,还有人说碳水会让人更容易变老……各种说法层出不穷。

《黄帝内经》记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”由此可见碳水化合物在饮食中所占的重要地位,更说明我们饮食文化的精髓就是合理膳食。《中国居民膳食指南(2022)》也建议每人每天平均摄入谷类食物200克到300克,其中包括全谷物和杂豆50

克到150克,薯类50克到100克。

南阳医专一附院临床营养科专家介绍,如果长期食用低碳水食物,会导致能量摄入不足,造成体重减轻;还会引起机体糖异生增强,体内蛋白质分解加快,造成肌肉流失,让皮肤失去弹性;而对于糖耐量异常及糖尿病患者来说,低碳水饮食可能发生低血糖和酮症酸中毒;对于学生和脑力工作者来说,大脑快速运转,精神高度集中,都需要葡萄糖来提供能量,葡萄糖主要来源于主食里的碳水。所以说,碳水在保障儿童生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。③6

(何俊)

南阳市卫生健康委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办