

总抠身上的痣会怎样

医生：癌变几率升高

每个人身上或多或少都会会长一些痣，它们有大有小，或是深褐色的斑片，或是凸起的一块。有些人在感觉发痒时，甚至只是注意到痣的存在，就忍不住想去摸摸，甚至抠挠。



身上的痣能抠吗？

色素痣在医学上称痣细胞或黑素细胞痣，是表皮、真皮内黑素细胞增多的表现。常见的黑痣、褐痣、黄痣等，都是色素痣。

色素痣经过外伤、反复摩擦，或长时间暴晒等因素，存在癌变的可能。

直径4毫米或6毫米以上的痣，如果被随意抓挖，发生恶性黑色素瘤的几率就会升高；长在特殊部

位的痣，如鼻腔、口腔黏膜、手掌、足底、脚跟、肛门、生殖器等7个部位，经常摩擦易发生恶变。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师李航表示，反复摩擦刺激会使色素痣更易恶变，这里说的“反复摩擦刺激”指的是抠、扎，如痣长在胡须部位，天天使用刮胡刀刮，经常刮破，又或是经常拿指甲抠身上的痣。

凸起VS平的痣，哪个更易恶变？

人的皮肤由上到下可分为表皮层、真皮层和皮下脂肪。黑素细胞痣是否凸出皮肤表面，主要与黑素细胞巢所在的皮肤层次有关。根据黑素细胞巢所在的皮肤层次，可将黑素细胞痣分为皮内痣、交界痣和复合痣。

皮内痣

成年人痣的常见类型，黑素细胞巢分布在真皮内。聚集的黑素细胞使表皮拱起，表现为半球形隆起皮面、淡褐色或皮色小肿物，表面光滑，直径一般在1厘米以内，有时中央可有一根或数根毛发。

目前认为，皮内痣恶变概率非常小，但要减少对它的刺激和摩擦，并观察是否有变化。

交界痣

大多在婴幼儿或儿童期出现，黑素细胞巢分布在表皮与真皮的交界处，表现为圆形或椭圆形，边界清晰光滑，深棕色至黑色，平于皮肤面的斑块或轻微隆起皮肤面的丘疹，直径多在0.6~0.8厘米，无毛发。

青春期后，大部分交界痣转为皮内痣，但长在手掌、足趾及外阴部的交界痣仍可保持活跃增生特性，存在恶变几率。因此，这些部位的交界痣，需留意形态变化，避免不恰当刺激，有变化及时就医。

混合痣

又称为复合痣，黑素细胞巢不仅分布在表皮真皮交界处，还可分布在真皮上层，所以外观形态和特点处于皮内痣与交界痣之间。

什么样的痣要考虑祛除？

正常成人的全身平均可有15~20个痣，绝大部分是良性、安全的，以下几种痣建议提高警惕：

- ★**非对称性**：形态不对称，或表面突然由光滑变得毛糙；
- ★**边缘不清**：边缘不整齐或模糊，可有毛刺或呈锯齿状；
- ★**颜色改变**：颜色不均，可呈花斑样；
- ★**直径过大**：直径大于0.6厘米或突然变大；
- ★**变化**：由平坦突然变为结节状突起，周围出现了小黑点样的“卫星灶”，并有破溃、出血等。

当足部有可疑黑痣时，在同侧腹股沟摸到肿大淋巴结，或手部有可疑黑痣时，在同侧腋窝摸到肿大淋巴结的情况，需警惕恶变可能。

对于中年以后出现的、位于四肢肢端或摩擦受压部位、面部经常日晒的黑痣，也需要保持一定关注。

痣上是否有毛发生长，不能作为判断黑痣良恶性的依据。

痣出现形态变化也并非都是恶性疾病所致，也可能是良性毛囊炎、软纤维瘤等。不过，这些良性疾病多有明显特征，短期会消退。

建议每3~6个月对镜查体，尤其要注意足底等平时较难注意的部位，后背等观察不便的部位可请家人帮忙查看。

目前，整形外科多采用激光点痣和手术切除两种方法。此外还有腐蚀性药物进行剥脱的化学烧灼法，利用干冰、液氮的冷冻法，以及电解电烙法等，但难以做到一次性彻底治疗。

具体使用哪种方式更适合，需咨询正规医院整形外科医生。

□来源：生命时报

糖尿病患者的正确“吃法”

“我能吃面吗？”“我能喝牛奶吗？”“我能吃水果吗？”甚至还有“我能吃肉吗？”……什么可以吃，什么不可以吃，找到正确的“吃法”对糖尿病患者来说尤为关键。



没有绝对不能吃的食物

如果把一天吃的东西放进这个盘子里，总体规则大致如上图。当然，仅限于血糖控制平稳的情况下，也就是空腹血糖在7.8毫摩尔/升以下，餐后2小时血糖在10.0毫摩尔/升以下。

●蛋白质：

这一类于“糖友们”而言没有限制！牛奶、鸡蛋、豆制品每天都要吃！牛奶（酸奶也行，奶类饮料不行）每天300克以上，鸡蛋每天一个，豆制品及坚果30—50克。肉类则遵循一个原则——四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的，每天100—150克，其中鱼虾类最好占一半。

●主食：

提供能量的主要来源，一定要吃！除了常吃的米面、玉米、红薯、土豆、燕麦及各种粗杂粮，重点是要粗细搭配，餐餐有粗，量化

主食，摄入量因人而异，没有不好的食物，也没有全能的食物，只有合理的膳食与不合理的膳食。

●油、盐：

油25克，盐5克，努力做到清淡饮食。

●水果：

可以吃，最好等血糖控制平稳后适当吃，只是要保证只吃200克，且在两餐间进食。

●蔬菜：

要吃，每天500克，且尽量要颜色多样、种类多样，至少3种蔬菜。

●多喝水：

每天1500毫升以上，最好是白开水或淡茶水，建议少量、多次饮用。

此外，切记细嚼慢咽，先蔬菜，再肉类，最后吃主食。

蔬菜要吃，且尽量要颜色多样、种类多样。

建议

①对于喜欢但影响血糖较大的食物，可以采取多次少食的方式。额外添加糖的所有加工食品，包括饮料、面包、精制糖，都少碰或不要碰。

②以上所有建议量都是按天计算的，遇到不喜欢的食物可以同类代替，如酸奶代替牛奶；吃着麻烦的种类可以按周计算，如每天50克鱼虾太少不易烹饪，可以1周吃2—3次，每次150—200克。

③在家中准备一个家用血糖

仪，多为自己检测血糖，了解每样食物对血糖的影响，找到适合自己的食物。

大量临床经验告诉我们，食物对血糖的影响存在个人差异，不是所有禁忌或推荐的水果、主食都适用于每一个人。别人不能吃的东西也许你能吃，别人可以吃的也许对你的血糖影响比较大，尤其是西瓜、香蕉、榴莲、粥、馒头等GI（血糖生成指数）值高的食物。

□来源：学习强国

●绍兴市上虞浦祥水果专业合作社遗失公章(编号3306820078998)、财务章(编号3306820078997)各一枚，声明作废。
●义乌市东爵汽车服务有限公司遗失公章一枚，编号33078210841488，声明作废。
●义乌市东爵汽车服务有限公司遗失财务章一枚，编号33078210841489，声明作废。
●义乌市东爵汽车服务有限公司遗失发票章一枚，编号33078210841490，声明作废。
●浙江正森国际贸易有限公司遗失财务专用章一枚，编号33078210639950，编号3307250452225，声明作废。
●金华市知新贸易有限公司减资公告：根据2023年5月23日股东会决议，金华市知新贸易有限公司拟将公司注册资本由520万元减至60万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
金华市知新贸易有限公司 2023年5月24日
●义乌市衍龙户外用品有限公司遗失法人章(卢永庆印)一枚，声明作废。
●杭州希风工艺品有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

●台州市豪爽电器有限公司 遗失公章一枚，编号3310020123599，声明作废。
●宁波北仑凯盈财务管理有限公司遗失财务章一枚，编号3302060123819，声明作废。
●株洲市雪瑟商贸有限公司遗失原名称(桐乡市雪瑟商贸有限公司)法人章(晏哲印)一枚，声明作废。
●温岭市新河虹桥头天真幼儿园遗失开户许可证，开户核准号：J3454003754401，开户银行：中国工商银行股份有限公司温岭新河支行，开户账号：1207043109200134535，开户日期：2013年12月17日，声明作废
●杭州金霸新材料科技有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章(周福灵印)各一枚，声明作废。
●杭州天良科技有限公司于2021年10月-2022年12月所有会计凭证及账本遗失，声明作废。
●杭州三学士文化创意有限公司遗失公章一枚，编号33010610029616，声明作废。
●杭州锦美园艺有限公司 遗 失 公 章 一 枚，编号33011010273574，声明作废。
●杭州神峰连科技有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章(冯丽雅印)各一枚，声明作废。

●杭州有车以后文化传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章(李韬印)各一枚，声明作废。
●常驻代表机构变更公告：我公司下设的巴基斯坦艾瓦町贸易公司绍兴代表处，统一社会信用代码91330621079729303K，现拟变更驻在期限和编号00002068-1、00002068-4、00002068-5代表证有效期限。变更后驻在期限为自2013年9月24日至2033年9月23日止，特此公告 艾瓦町贸易公司
●杭州嗨吉兔餐饮管理有限公司遗失财务专用章壹枚，声明作废。
●杭州叁川壹禾茶文化有限公司将于2023年6月9日在浙江省杭州市钱塘新区下沙街道万晶湖畔中心湖畔中心东区1幢商铺4号-1-1、-2-1召开关于解散公司并成立清算组的股东会会议，特此公告。
●宁波艾舞艺术特长培训有限公司减资公告：根据2023年05月23日股东决定，公司拟将注册资本从100万元减至30万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
●杭州泵浦节能技术有限公司上海分公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州如群房地产营销策划有限公司遗失公章，声明作废。
●杭州聚旺网络科技有限公司遗失公章一枚，编号3301090182914，声明作废。
●新昌县伊诺装饰设计有限公司 遗 失 公 章（编号33062410022003）、财务章(编号33062410022004)、合同章(编号33062410022006)各一枚，声明作废。
●杭州傲雪凌霜科技有限公司 遗 失 公 章 一 枚，编号33011010068921，声明作废。
●杭州利迪亚服饰有限公司 遗 失 公 章 一 枚，编号3301100349041，声明作废。
●杭州酷唐科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●关于绍兴市电机有限公司召开股东会的通知
绍兴市电机有限公司全体股东：绍兴市电机有限公司股东会于2021年10月18日决议解散，并于同日成立了公司清算组。现公司拟于2023年6月10日召开有关确认2022年1年4月出具的清算报告的股东会会议，届时请与会股东准时到场参加会议。 联系人：董之洁 联系电话：15372578199
●杭州汇琇贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●义乌市琪琪电子商务有限公司遗失财务章一枚，编号3307250095515，声明作废。