

黑色素瘤多发生于皮肤,也会发生在黏膜、眼葡萄膜、软脑膜等不同部位或组织。除了过度日晒、紫外线照射外,遗传易感性、肤色类型、巨大的先天性痣、免疫抑制及血液恶性肿瘤等均是引起该病的高危因素。



痣能变癌? 专家教你识别黑色素瘤

◎本报记者 陈曦

我们身体上一颗不起眼的痣,可能会成为致命“杀手”。这并非危言耸听,近日,《中国好声音》第二季亚军张恒远因病去世,年仅37岁,而夺去他生命的疾病名为“黑色素瘤”。

黑色素瘤是皮肤肿瘤中恶性程度最高的瘤种之一。不过随着治疗手段的不断发展,如今黑色素瘤也不再是不治之症。天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨吉龙教授表示,据目前文献报道,早期发现且未发生淋巴结转移的恶性黑色素瘤经过综合治疗,5年生存率超过80%。

黑色素瘤与环境遗传因素密切相关

“相比于肺癌、乳腺癌等恶性肿瘤,我国黑色素瘤发病率为10万分之0.5至10万分之一,总体发病率不高。”杨吉龙对科技日报记者表示,但是庞大的人口基数使我国黑色素瘤发病人数的绝对值一直居高不下,每年新发病例约2万例。

黑色素瘤来源于黑色素细胞,正常情况下,黑色素细胞在皮肤下均匀分布,如果各种原因导致其过度分裂增殖聚集成团,就可能变为黑色素痣,黑色素痣是一种良性的病变,但当这种分裂增殖失去控制时,就会演变成黑色素瘤这种高度恶性的肿瘤。黑色素瘤多发生于皮肤,也会发生在黏膜(鼻腔、口腔、生殖道以及上下消化道)、眼葡萄膜、软脑膜等不同部位或组织。

在很多人印象中,过度日晒会引发黑色素瘤。对此,杨吉龙表示认同:“黑色素瘤的发生与环境遗传因素密切相关。特别是在欧美国家,70%黑色素瘤的发生与慢性日光损伤相关,全世界黑色素瘤发病率最高的地区澳大利亚和新西兰都日光充足。”

除了过度日晒、紫外线照射外,遗传易感性、肤色类型、着色性干皮病、巨大的先天性痣、免疫抑制及血液恶性肿瘤等均是引起该病的高危因素。比如皮肤黑色素瘤的发生与相关基因突变(如NRAS、NF1和BRAF等)存在一定联系。作为一种免疫原性较强的肿瘤性疾病,当机体免疫力降低时,黑色素瘤的生长速度会增加。

因此,老年人、皮肤白皙的人、有肢端皮肤色素痣的人、有黑色素瘤或皮肤病病史的人、有黑色素瘤家族史的

人、长期在室外工作的人、容易晒伤的人等都是黑色素瘤的高危人群。

杨吉龙特别指出,在我国,黑色素瘤好发于肢端皮肤(足底、足趾、手指末端和甲下等部位),这些易摩擦部位上的黑痣受到刺激,可能引起黑痣形态、颜色改变,出现痛痒、破溃、渗液或结痂等,有可能诱发癌变。

据2021年9月发布的《中国黑色素瘤患者行为现状调研白皮书》披露,根据调研,我国肢端型黑色素瘤占比最高,达到51%,肢端型中足底发病占比最高。

以ABCDE法则判断痣的早期恶变

由于黑色素瘤并不常见,一般患者也不会想到身上的一个痣会引发严重的问题。

中国抗癌协会黑色素瘤专业委员会常务委员朱冠男曾表示,由于早期症状比较隐匿,近几年接诊的黑色素瘤患者,就诊时已是晚期。复旦大学附属肿瘤医院骨软组织外科副主任、恶性黑色素瘤诊治中心主任陈勇也曾在采访中表示,日常接诊的黑色素瘤患者中,大约三分之二的患者处于中晚期,早期患者只占5%—10%。

黑色素瘤早期表现为痣或色素斑迅速增大、隆起、破溃不愈、边缘不整或有切迹和锯齿、颜色改变、局部形成水泡、瘙痒和刺痛等,进而可出现卫星灶、局部淋巴结肿大和远处转移(如远处皮肤、淋巴结、肺、肝、脑、骨等),最终夺去人们的生命。

皮肤黑色素瘤多由痣发展而来,天津医科大学肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任医师杨蕴介绍:“在生活当中,痣的早期恶变症状可总结为ABCDE法则。”

A即非对称(Asymmetry),表现为色素斑的一半与另一半看起来不对称;B即边缘不规则(Border irregularity),表现为边缘不整或有切迹、锯齿等,而非正常圆形或椭圆形轮廓;C即颜色改变(Color variation),表现为黑色素瘤呈污浊的黑色,也可有褐、蓝、粉甚至白色;D即直径(Diameter),表现为色素痣直径大于6毫米或明显长大;E即隆起(Elevation),表现为早期的黑色素瘤的整个瘤体会略有轻隆起。

“ABCDE法则只是帮助大家在家进行自我判断,最终诊断结果还要靠切除后病理化验来确定。”杨蕴提醒,日常切勿自行反复修剪或弄破特殊部位的色素痣,严禁随意处理痣,若要处理,一定要去正规医院。手足易于摩擦部位的痣为防恶变,可考虑预防性手术切除。

免疫和靶向治疗成黑色素瘤新克星

“虽然黑色素瘤很‘凶恶’,但并非无药可医。”杨吉龙解释,医生会根据黑色素瘤的病理类型、分子特点和TNM临床分期(T是原发灶、N是淋巴结、M是远处转移)来选择治疗方案并预测预后。

杨吉龙表示,目前黑色素瘤的治疗主要包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、生物免疫治疗、分子靶向治疗、中医药治疗等。医生会根据患者的具体情况,提供个体化治疗建议。

早期手术彻底切除是黑色素瘤目前最主要的治疗方法。对于中晚期的患者,肿瘤发生转移,无法通过手术治疗,这样的患者在20年前,5年生存率不超过5%。而如今,除了放疗和化疗等常规治疗手段外,随着免疫治疗和靶向治疗技术的日益成熟,即使最严重的多发转移的IV期黑色素瘤,我国患者5年生存率最高也可达到20%。

“由于黑色素瘤免疫原性较强,因此在黑色素瘤的治疗中免疫治疗一直起到非常重要的作用,尤其对转移症状不明显、肿瘤负荷较低的患者来说,更适合采用免疫治疗。”杨吉龙介绍,传统的免疫治疗包括白介素治疗、干扰素治疗、过继免疫治疗、生物化疗等。近几年免疫治疗取得了重大突破,免疫检查点抑制剂如CTLA-4单抗、PD-1/PD-L1抗体及抗PD-1/PD-L1抗体均显示出非常明确的临床疗效,是目前主要的全身治疗手段。“免疫治疗的疗效好且持久,副作用小。”杨吉龙说。

黑色素瘤靶向治疗是在细胞分子水平上,针对已经明确的致癌位点进行的方式。以BRAF突变为例,BRAF突变是黑色素瘤中最常见的驱动基因的突变。“在靶向治疗方面,存在BRAF突变的患者可以使用BRAF抑制剂如维罗非尼、达拉非尼等靶向药物来治疗,也可以联合MEK抑制剂如曲美替尼等药物来治疗。”杨吉龙表示,达拉非尼加曲美替尼的联合靶向治疗已获得了非常好的近期和长期疗效。

此外,黑色素瘤治疗方法还包括对症支持治疗。医生可以通过积极纠正患者贫血、低白蛋白血症,加强营养支持,控制伤口感染等并发症;鼓励患者适度锻炼以增加身体免疫力;积极对患者进行心理治疗,缓解抑郁和焦虑;对晚期疼痛严重者,积极给予止痛等治疗,来提高患者生存质量。

医线传真

系统性红斑狼疮或可影响女性卵子质量和胚胎发育

科技日报讯(记者吴纯新)6月26日,科技日报记者从华中科技大学同济医学院附属同济医院(以下简称同济医院)获悉,该院生殖医学中心靳镛、朱丽霞教授团队,首次针对系统性红斑狼疮(SLE)患者卵子质量和胚胎发育情况,及女性卵巢储备和辅助生殖助孕结局,进行了系统全面的回顾性总结和研究。相关研究成果近日发表在《免疫前沿》上。

靳镛介绍,SLE是一类特殊的风湿免疫性疾病,其发病机制和雌性激素有关,因此育龄期女性发病率明显高于男性。

通常来说,环磷酰胺等部分治疗SLE的药物会损害女性卵巢储备,甚至可能导致卵巢衰竭,使这类患者即使通过辅助生殖技术助孕,仍面临重重生育困难。对于未使用过这类药物的患者,SLE疾病本身是否会影响她们的生育力,依然存在很多争议。

以往,科研人员更多关注SLE女性卵巢储备情况、卵巢功能等,而对她们的卵子质量和胚胎发育情况如何研究得较少。

靳镛、朱丽霞团队对同济医院生殖医学中心近10年的SLE女性患者助孕数据进行了回顾性总结,试图明确SLE女性患者的卵子质量和胚胎发育是否受到SLE影响。

“通过对每例SLE女性患者进行1:3的特殊匹配,尽可能排除各类干扰因素,对比SLE女性患者和常规试管婴儿助孕非SLE女性的基线情况、卵巢储备、卵子质量和胚胎发育情况以及最后的临床妊娠的结局,我们发现SLE女性患者的卵子和胚胎质量确实更差一些。”朱丽霞说,研究团队进一步追踪每位SLE女性患者的临床妊娠结局,发现SLE女性患者即使通过辅助生殖技术助孕,其妊娠结局依然不容乐观。

朱丽霞表示,上述研究证明,SLE女性患者的卵母细胞和胚胎发育结果较差,因此降低了女性生育能力,并导致其妊娠之路更困难。

针刺可有效治疗妊娠呕吐

◎通讯员 衣晓峰 本报记者 李丽云

由“国家中医临床研究基地”妇科病首席专家、黑龙江中医药大学妇科学带头人吴效科教授联合国内外专家组建的中西医合作团队,完成了科研课题“针刺联合多西拉敏治疗妊娠呕吐:一项2×2析因设计的临床随机对照研究”,相关研究成果近日在线发表于《内科学年鉴》。

80%的孕妇在孕早期会发生妊娠呕吐(孕吐或晨吐)。虽然多数孕妇的妊娠呕吐状态会在妊娠20周前逐渐消失,但其常伴发紧张、焦虑、抑郁等心理问题,甚至诱发营养不良或电解质紊乱等并发症,与此同时,严重的妊娠呕吐还可带来不良妊娠结局,如产出小于胎龄儿、早产儿,新生儿健康状态评分降低等情况,有些孕妇甚至因无法忍受上述症状和并发症而不得不终止妊娠。

在我国,针刺疗法被广泛应用于妊娠呕吐患者止呕治疗,但相关疗效缺乏有力循证数据支撑,这就需要大样本、高质量的随机对照临床试验提供高级别循证医学证据,以被国际同行认可。多西拉敏一吡哆醇是一种缓释抗组胺药,也是美国食品药品监督管理局(FDA)批准用于轻度妊娠呕吐的治疗药物,而在临床实践中,还没有足够样本量和高质量的科研成果,证明其在重度妊娠呕吐方面的有效性和安全性。因此,无论是针刺还是多西拉敏一吡哆醇的单独使用,或者二者联合用于遏制妊娠呕吐,都需要严谨的科学数据证实其疗效。

吴效科联合国内外专家,组建中西医合作团队,率先开展了多中心、随机、对照临床试验,以比较上述针刺作用于妊娠呕吐的安全性和临床疗效。研究中,吴效科和他的团队采用标准的2×2析因设计方案,在国内招募了352名20岁—45岁、妊娠7周—14周、超声证实有存活的宫内单胎或多胎妊娠、体重较孕前减轻不超过20%,以及伴有中度或重度妊娠呕吐的孕患者,给予为期2周的针刺联合多西拉敏一吡哆醇药物治疗,并于治疗的第15天、妊娠期间及产后进行严密的妊娠随访。

研究结果显示,在完成为期2周的治疗后,单纯针刺组、单纯西药组和针药两者联合组孕妇妊娠呕吐症状PUQE评分量表评分降幅均大于其各自的对照安慰剂组;针刺联合不但能够增强疗效,且可以减少单纯西药用量,达到减轻西药副作用的目的。研究还发现,与安慰剂组相比,西药组会有增加孕妇产出小于胎龄儿的风险。

上述研究结果为针刺治疗妊娠呕吐提供了有力的循证医学证据,中医成果再一次在国际妇科领域发出“中国强音”,并为妊娠呕吐顽症提出了“中国方案”,为今后综合治疗及管理妊娠呕吐指南制定奠定坚实基础。

过量食用荔枝易患“荔枝病”

新华社讯(记者于童童)正值荔枝季,这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。但专家提示,荔枝虽美味,却不宜贪多,过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,去医院就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状,一些重者还可能四肢厥冷、血压下降,甚至出现抽搐和突然昏迷。因为过量食用荔枝导致的,因此俗称“荔枝病”。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

不过,也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。因此,儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群,不建议食用荔枝。

李涵提示,出现“荔枝病”的症状也无需恐慌,病情较轻的人,可通过喝一点糖水或吃几块糖来缓解;如果病情较重,则需要及时到医院,通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。

本版图片由视觉中国提供

侧卧看手机小心造成身体损伤

◎实习记者 朱玺

很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。



可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼

睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

或引发颈椎颈椎损伤

除了影响视力,长时间侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度,身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈

椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威告诉记者,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

相关链接

侧躺玩手机还会降低颜值

躺着玩手机,除了影响视力、肌肉、脊柱之外,还会降低颜值。

晚上十一点半后身体会分泌抑制黑色素的蛋白酶,可一直持续到凌晨四点,如果这段时间见光(比如开着小台灯),身体就会停止分泌这种蛋白酶,人就会眼袋变黑、出现雀斑等。除此之外,夜间长时间玩手机会使体内激素昼夜节律失调导致激素分泌紊乱,更容易使人长痘。

此外,在床上长时间使用手机、平板或者其他能发出光线的电子产品,都会抑制人体褪黑素的生成,让人始终处于浅睡眠,大大减少深度睡眠的时间。