

皮肤保健系列①：
黑痣与皮肤癌

谁的身上不长痣？

皮肤科医生提醒痣病变

谁的身上不长痣？我国著名皮肤专科顾问医生郑亮劫指出，几乎每个成人身上都有几颗痣，皮肤较白的成人，身上长的痣会更多。成人身上如果有10到40颗痣，算正常。

什么是痣？痣是一种良性的皮肤色素变化，痣是由于黑色素细胞数目增加引起的，一般为黑色或棕色，称为黑素细胞痣。 text: 邹文学 photo: istock

从小痣就长

郑医生解释，儿童皮肤上突然长出痣来，一般不需担心，新的痣出现在儿童和少年时代是常有的事。有些痣的颜色比较深有些比较浅，也会随着小孩长大而变大。儿童身上出现的这些变化是在预料之中，很少情况会是黑色素瘤发生的征兆。黑色素瘤是一种皮肤癌，从痣演变而来。

痣有不同样子

痣就是圆圆突起的一颗黑色小瘤吗？郑亮劫医生说，痣的外观不是一个样子的。它们常显示的是棕色，也可能是棕褐色、黑色、红色、粉红色、蓝色、与肤色一致的颜色或者无色。它们可以是圆形、椭圆形或者不规则形。可以是扁平，也可以略为隆起。

“每个人身上长的痣都可能不一样。同一个人身上长的痣，无论大小、形状或者颜色，也可能不同。”

“痣可能长毛。有些痣会慢慢变化，甚至消失。”

他说，痣可以长在皮肤上的任何部位，长在头皮上、手指之间、脚趾之间，脚底或者手掌，甚至长在指甲底下。

定期检查痣

不过，郑亮劫医生提醒，痣如果发生变化，患者还是要提高警惕，因为临床上，医生能从痣的典型外观变化预测痣可能发生的病变。

“如果痣发生变化，患者应赶快看皮肤科专家，他们能使用特制的皮肤镜看出皮肤癌的征兆。”

他举出以下的痣变化，有可能是皮肤癌发生的征兆：

1. 痣的大小、形状、结构或者颜色改变；
2. 40岁以后才出现的痣；
3. 与身体其他痣不一样，所谓的“丑小鸭”；
4. 痣流血、结痂、或者发痒；
5. 出现以下变化：左右不对称、界线不明、色素不平均、直径大于6毫米，还在变化中。

皮肤科医生如果怀疑痣发生病变，就会作个小手术，取下感到怀疑或者不正常的痣组织，然后送往实验室作显微化验。医生会格外留意，不能对黑色素瘤的发生掉以轻心。

保健热点

受访专家：



郑亮劫医生
Dermatology
& Surgery Clinic

郑医生说：“如果及早发现，黑色素瘤是可以治愈的。如果没治疗，黑色素瘤便会蔓延开来，危及生命。”黑色素瘤是一种较危险的皮肤癌。

他说，要及早发现黑色素瘤，自己应经常检查皮肤，也可以请皮肤科医生定期检查，看看有没有新痣长出来或者已有的痣有无发生变化。

郑亮劫医生指出，绝大部分的痣是无害的，可以任它们存在，置之不理。不过，痣也是可以割除的，



如果病人对它们的存在感到不自在，比如穿衣服或者梳头发时常会因摩擦而发痒，便可以寻求割除。

“如果病人觉得所长的痣不好看，医生也可以轻易地把它除掉。”

多种治疗法

郑亮劫医生说，治疗痣的外科手术有好多选择：

1. 割除整个痣：医生会在长痣的皮肤部位注射局部麻醉剂，在摘除痣的同时也割除一小圈周围的皮肤，以确保摘除干净而且不会再长出痣来。医生接着会在伤口缝针。视伤口位置而定，一般手术后一两星期便能拆线。

2. 治疗演变成黑色素瘤的痣，医生须割除痣和较大片的周边皮肤，以确保彻底除去癌细胞。手术后是否需要化疗或者服用特别药物，则要看黑色素瘤所处的阶段与是否蔓延。如果癌症已处于晚期，便不一定能治愈。

3. 对于那些较小和突出的痣，医生会使用一种特别的削平手术来除去突出的部分，也可以使用烧灼法治疗，伤口便不需要缝线。

4. 对于某类小颗痣，医生会使用电外科手术，更准确地切除或烧灼。在美容医学上，医生还可使用激光烧蚀法来去除那些碍眼的小痣，而不需要使用手术切除。激光也可以用来减少色素或者去除痣上长的粗毛。

使用电外科手术或者激光治疗法来去除小颗痣，医生只需在皮肤上涂抹麻醉药膏，免去注射局部麻醉剂。

防晒保护皮肤

郑亮劫医生补充说，孩童时代便长出来的痣，大部分是不会消失的。步入少年和成人阶段时，身上的痣多数都已长出来。不过随着年龄增长，有些痣却会慢慢消失。

那么，有可能预防痣的生长吗？郑医生说，如果孩子一出生，就能受到严密保护不晒到太阳，是有可能减少痣的数目。如果单只靠防晒霜，便不足以防止痣的生长。

“任何年龄，防晒都很重要。少晒太阳，能缓慢皮肤老化过程，也能降低患上皮肤癌的风险。”他说的皮肤癌，包括基底细胞癌和鳞状细胞癌。



知多一点点

三大皮肤癌

新加坡人常患的皮肤癌有三种：基底细胞癌、鳞状细胞癌和黑色素瘤皮肤癌。

前两种皮肤癌患者最多，后一种却是杀伤力比较严重的皮肤癌。

根据新加坡癌症记录处的统计，自2010至2014年的5年里，包括黑色素瘤皮肤癌的各种皮肤癌病例，总共有3089宗，即每年平均有618人患皮肤癌。在三大种族中，华人无论男女，比率都最高。

1. 基底细胞癌：最常长脸上，由小瘤长到有性命威胁的大瘤，需时5到10年。

瘤可能是棕色或黑色，有的则接近肤色，也可能出现溃疡和流血。把肿瘤切割后，癌便可痊愈，这种癌不会蔓延到其他器官。

2. 鳞状细胞癌：比基底细胞癌少见，繁殖却要快得多，三几个月就会长得像一个鸡蛋那么大，癌细胞会蔓延到淋巴结。

3. 黑色素瘤：最常长在脚板和手掌上，易转移，通常从痣开始。痣会逐渐变大、变色、会痒、也会流血。不过，它们也可能突然冒出来，迅速长大和变色。主要治疗法是手术切除。