

# 狗尾巴草能点痣？不要盲目跟风

日前,网上一则“宝妈用狗尾巴草给孩子点痣”的视频引发众多网友关注。视频中,一位女士用狗尾巴草茎反复对孩子眼下的黑痣进行戳刺,随后的画面中,一颗黑痣从第1天到第15天逐渐淡化直至消失。那么,狗尾巴草真的能除痣吗?

## 1 狗尾巴草外用有讲究

狗尾巴草是一种中药,药性偏凉,因此具有清热的功效。在《本草纲目》中记载,狗尾巴草不但清热有效果,还能“治疔目,贯发,穿之即干灭也”。这说明狗尾巴草是治疗眼疾的良药。

中草药治疗皮肤病,狗尾巴草的确也是一种选择。比如《本草纲目拾遗》

中记载它“治疗痛癬。面上生癬,取草效茎揉软,不时搓之”。《陆川本草》中明确记载狗尾巴草“去湿、消肿,治黄水疮”。但是,点痣的药水与偏方多有腐蚀破坏组织的作用,不够精准,深度及范围也难掌握,容易伤及周围正常组织,也不能彻底清除痣底部色素,增加

病变与疤痕概率。

像网上“宝妈用狗尾巴草给孩子点痣”的这种做法,即便是外用,也不宜直刺患处,如若破溃,存在感染等风险。临床上,一般小痣用二氧化碳激光祛除,大痣一般手术切除之后进行美容缝合。

## 2 八种情况祛痣应谨慎

有病变风险的痣应及时处理,如处于摩擦部位,直径超过0.5厘米,色素不均匀,边界不平整,近期有变化,或者有破溃出血的痣,建议及时到医院祛除。

需注意,虽然痣通常是良性的,但在某些情况下,痣可能会转变为恶性黑色素瘤。因此,如果痣的颜色、形状、大小或痛感有任何改变,应及时就

医进行检查,以排除恶性黑色素瘤等疾病的可能性。同时,保护皮肤,避免过度的紫外线照射,也是预防痣恶变的重要措施。

一般来说,以下八种痣祛除应谨慎:1.位置不便于去除的痣,如头部、颈部等容易受伤的部位;2.较大的痣,去除难度较大,可能需要多次手术;3.深

埋在皮肤中的痣,手术难度和风险较高;4.处于重要功能区的痣,如眼睛周围、嘴唇周围等;5.患有凝血功能障碍、免疫系统疾病或其他严重疾病的患者;6.疑似恶性黑色素瘤的痣,需要先进行病理检查确诊;7.痣周围有炎症、感染等状况;8.妊娠期和哺乳期的女性。(孙捷 杨璞)

## 大便:身体健康的“反射镜”

大便不仅是食物的“终点站”,也是身体健康的“反射镜”。每个人的大便状态都不尽相同,而这些形状、颜色、气味背后的原因,其实都是身体发出的健康信号。了解这些信号能帮助你更好地呵护肠胃健康。不同状态的大便究竟传达了什么信息呢?

### 不同形状的大便代表什么

根据 Bristol 大便形状分类法(布里斯托粪便分类图),粪便的形状可以分为七种类型,每一种形状都与消化健康息息相关。

1.坚硬分块状 这种大便表明严重的便秘,通常是由于饮食中缺乏水分和纤维。长期处于这种状态可能会导致痔疮或肛裂。

2.块状伴有凹凸面 这种形状仍属于便秘类型,表明大便在结肠中停留时间过长,水分被过度吸收。增加纤维和水的摄入有助于缓解这种情况。

3.有裂缝的香肠状 这是接近正常的形态,虽然有些干硬,但排便相对顺利,表明肠道功能基本正常,但仍需注意适量增加膳食纤维。

4.光滑的香蕉状 这是理想的大便形态,光滑且易于排出,代表着消化系统运作良好,纤维摄入和水分平衡充足。

5.软块状,边缘分明 这种形状表明消化速度较快,可能是膳食纤维摄入过多或肠道活动增强的结果。它虽然不是便秘,但仍然需要关注膳食均衡。

6.松散碎片状,呈泥状 这种大便通常表示轻度腹泻或肠胃炎,可能是消化不良、压力过大或肠道感染引起的。

7.完全水状 明显的腹泻形态,表明肠道吸收水分的功能受损,可能与感染、食物中毒或药物反应相关。持续性腹泻应立即就医。

### 不同颜色的大便代表什么

1.棕色 最常见的大便颜色,肝脏分泌的胆汁赋予了它健康的棕色,说明消化系统工作顺利。

2.黄色 可能是脂肪消化不良的表现,胆汁分泌不足常会导致这种现象。

3.红色 如果发现粪便带血,可能是痔疮、肛裂,也可能是肠道出血,需要立即就医。

4.绿色 吃了太多绿色蔬菜或者肠道蠕动过快,胆汁没时间被完全分解。

5.黑色 通常是消化道出血的警告,特别是上消化道;也可能因为服食铁剂或黑色食物。

6.灰白色 这可能是胆汁流通不畅的信号,比如胆管堵塞或肝胆疾病。(张宁萍)

## “知道你的肺功能” “健康体重 一起行动”

# 洛江区举办慢病防控进社区活动

本报讯(融媒体记者郑巧伟)免费发放BMI腰围尺、减盐勺等健康支持性工具;8位副主任以上医师为居民义诊;举办触球运动,让小学生减少对电子屏幕的依赖,增加与运动器材的互动……

12月8日上午,由洛江区卫生健康局和洛江区疾病预防控制中心主办的“2024年洛江区慢病防控进社区暨体重管理年和世界慢阻肺日宣传活动”在后垵社区举行。

活动当天虽然温度骤减,但挡不住居民参加活动的热情。居民听说有市级医院8位副主任以上的医师参与义诊,一大早就来到活动现场,此次义诊科室包括呼吸科、内分泌科、康复科、心内科、皮肤科等十多个科室,让居民在家门口就能享受到名医的服务。医生还为居民讲解慢阻肺疾病产生的原因、症状及危害,引导居民戒烟、避免吸二手烟。洛江区疾病预防控制中心工作人员一边分发限盐勺、BMI腰围尺等健康支持性工具,一边为群众详细讲



洛江区疾病预防控制中心工作人员向小学生讲解“三减三健”

解健康支持性工具使用方法和“三减三健”等健康知识,倡导大家通过合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡等方式,积极践行健康生活方式,做自己健康第一责任人。万安幼儿园的小朋友们展示了新时代儿童朝气蓬勃的舞蹈,开怀老年人志愿服务队伍表演了精湛的太极剑和太极拳,触球运动体验区域吸引了许多学生的参与。他们在这里充

分感受运动带来的快乐与激情。

本次活动由洛江区卫生健康局、洛江区疾病预防控制中心主办,泉州医学高等专科学校附属人民医院、泉州市皮肤病防治院、泉州市妇幼保健院儿童医院、洛江万安社区卫生服务中心、泉州爱尔眼科医院、牙博士口腔、后垵社区党支部后垵社区居民委员会、新时代文明实践站、幸福禾田社会工作服务中心协办。

## 晒太阳 有助退黄疸

新生儿黄疸是指由于胆红素在血液中积累,导致新生儿皮肤、巩膜(眼白)和其他组织变黄。研究发现,有60%的足月新生儿和80%的早产儿可能会出现黄疸。黄疸通常在出生后2—3天出现,4—5天达到高峰,然后逐渐消退。

研究表明,蓝光(波长450—460nm)对胆红素的转化效果最佳。

太阳光中含有一定量的蓝光和绿光,有助于降低胆红素水平。因此,对于黄疸较轻且无其他健康问题的新生儿,晒太阳可以帮助缓解黄疸。建议每天晒太阳数次,每次10—15分钟。晒太阳时应避免阳光直接照射婴儿的眼睛和敏感皮肤。

对于黄疸较重的新生儿,需咨询医生,使用经皮胆红素测定仪等设备确认

黄疸程度。晒太阳可以作为辅助治疗手段,但不能替代专业的光疗。医院使用的光疗仪器能提供稳定高强度的蓝光,对胆红素的降解效果更佳。

虽然大多数新生儿黄疸是暂时性的,但严重的黄疸需及时处理。所以当家长发现新生儿有黄疸症状时,应及时咨询医生,并采取适当的措施。

(胡杨 李贵南)