



皮肤有问题 可“镜”观其变

当人们的皮肤出现各种各样的疾病时,医生会通过一些辅助检查来精准地进行诊断,而皮肤科医生的“听诊器”——皮肤镜则是一大“利器”。什么是皮肤镜?皮肤镜的适应症有哪些?昌邑市皮肤病防治站站长、昌邑市人民医院皮肤科主任王继红作出详细解答。

□本报记者 王路欣

什么是皮肤镜

皮肤镜是一种可以放大数倍至数十倍的皮肤放大镜,并带有消除皮肤表面反射光的特点,可以观察到表皮、真皮交界处、真皮浅层内的色素性结构及浅层血管的大小和形态,广泛运用于各类色素性疾病、皮肤肿瘤、炎症性皮肤病、毛发及甲病、感染性及寄生虫性皮肤病等的辅助诊断,有效规避了有创检查带来的疼痛、创伤、疤痕,为患者减轻了痛苦,是一种新兴的无创性诊断技术。

皮肤镜的优势有哪些

皮肤镜可以辅助疾病的诊断及鉴别诊断,并评估某些肿瘤性疾病的边界;允许数字化监测及评估黑素细胞性皮损;临床医生制定更精确的鉴别诊断;增加黑素瘤诊断的准确性、敏感性及特异性;分隔可疑皮损区,指导病理医生的分期切除;减少不必要的活检;有效指导皮肤肿瘤手术切除范围、皮肤肿瘤术后及治疗评估;动态监测皮损与可疑病灶的病程变化等。

皮肤镜是一种皮肤表面显微镜,具有操作简单、无创、无痛、无辐射、检测时间短、高清成像、快速出报告等优势,检查时无特殊要求,婴幼儿、孕妇、老年人均可行此项检查。

皮肤镜的适应症有哪些

- 色素性肿瘤(色素痣、脂溢性角化病、基底细胞癌、恶性黑色素瘤)
- 非色素性皮肤病(日光性角化病、角化棘皮瘤、皮脂腺痣、软纤维瘤、瘢痕疙瘩)
- 红斑丘疹鳞屑性皮肤病(银屑病、湿疹、脂溢性皮炎、玫瑰糠疹、扁平苔藓、白色糠疹)
- 毛发及甲病(雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发、甲母痣、甲下出血、真菌病)
- 感染性疾病及其他色素性疾病(寻常疣、扁平疣、疥疮、白癜风、黄褐斑)

白内障是老年人常见的眼科疾病。面对市面上琳琅满目、功能多样的人工晶体,白内障患者该如何选择?植入的人工晶体会不会“用坏”?近日,带着一系列问题,记者采访了潍坊市中医医院眼科主任李瑞东。



人工晶体选择有啥讲究

□本报记者 王路欣

什么是人工晶体

人工晶体用于替代混浊的天然晶体,相当于给眼睛重新安装清晰的“镜头”。不同类型的人工晶体可以提供不同的视力矫正效果。目前市面上包含单焦点人工晶体、多焦点人工晶体、景深加强EDOF(新无极)人工晶体、散光矫正型人工晶体四个类型。

单焦点人工晶体:只有一个焦点,看远清晰,看近比如读书、看报、刷手机,必须戴上老花眼镜。适合人群为已经习惯戴老花镜、术后不需要近距离用眼的老年人群。

多焦点人工晶体:包含衍射双焦点型、衍射三焦点型、区域折射双焦点型。解决白内障的同时,能将近视、老花眼等屈光不正的问题一起解决。术后不需要再配戴近视镜、老花镜。适合人群为术后不想配戴老花镜、眼底没有异常的老年患者以及对视觉效果有更高要求的年轻患者。

景深加强EDOF(新无极)人工晶体:也称连续视程人工晶体。光线经人工晶体形成焦线,达到扩展景深或延长焦深的效果,扩大物像清晰范围。此类晶体可提供较好的中、远视力,视觉干扰小,但看近处欠清。适合人群为有不同距离视物、反复看远看中需求的患者。

散光矫正型人工晶体:可与单焦、多焦或景深加强型人工晶体组合使用。适合人群为有散光矫正需求的患者。

白内障患者如何选择

没有完美的人工晶体,适合自己的才是最好的。患者术前需要接受全面的眼部检查。医生根据检查结果,再结合患者用眼需求,选择合适的人工晶体。

患者要了解自身的用眼需求,是否需要远、中、近距离都清晰。远距离代表性活动为看电视、驾车、拍照等;中距离为看电脑、弹乐器、烹饪、剃须、化妆等;近距离为看手机、阅读等。

多焦点和散光矫正型人工晶体可能在夜间产生炫光、伪影等视觉干扰,不建议夜间驾驶者选用。若有术后不戴眼镜的需求,在医生评估眼部条件符合的情况下,可选用多焦点人工晶体。

植入的人工晶体能使用多久

一般情况下,人工晶体安装到眼内后,是不需要更换的,它的使用寿命是终生的。

通常只有遇到一些极其特殊的情况,才考虑为患者更换人工晶体。比如,人工晶体引起眼内不良反应;各类原因导致人工晶体脱位;人工晶体混浊再次影响视力等。

其实,人工晶体本身发生混浊,在临床上是非常罕见的。

口吃是因为缺乏自信吗

□本报记者 王路欣

在心理学中,口吃常与紧张、焦虑或自我怀疑相关。

电影《哪吒2》延续前作中申公豹的“自卑情结”,

口吃或是角色内心矛盾的外化,通过生理缺陷映射心理困境,体现其试图融入主流却屡遭否定的挫败感。

为什么有人因为缺乏自信而口吃?潍坊市精神卫生中心初级心理治疗师范佳愉表示,缺乏自信的人在社交场合或面对众人讲话时,可能会感到紧张和恐惧,这种紧张情绪会导致说话不流畅或口吃,进一步加剧焦虑,引发过度自我监控或强化负面身份认同,陷入“越害怕越口吃”的恶性循环。

这类口吃应该如何改善?

○**认知重构:**“口吃≠无能”,减少灾难化思维,如“一次口吃就会毁掉所有机会”。

○**暴露疗法:**在安全环境中逐步练习表达,通过成功经验重建自信。

○**正念训练:**减少对“口吃可能发生”的预判,将注意力拉回当下表达内容。

○**社会支持:**营造包容性环境(如允许说话停顿、不中断),降低社交焦虑。

那么,该如何增强自信呢?

要用“成长型思维”替代否定,将口吃视为“暂时挑战”而非“个人缺陷”。通过“微行动”积累掌控感,每天设定一个可实现的沟通小目标(如主动打招呼、发表一个简短观点),练习“高能量姿势”(如抬头挺胸、双手叉腰),持续2分钟。

优先选择积极、真诚的支持者,远离贬低或否定你的人。保持开放心态,不要害怕暴露自己的脆弱,接受帮助是自信的表现,而非软弱。

