

倒刺别乱拔！ 针孔大小的红点两周竟长成5厘米“肉瘤”

手上的倒刺能不能拔？不拔吧，看着难受，还一碰就疼。拔吧，一不小心就会撕出一条口子。甚至许多人因为这个不起眼的小动作，还进了医院。

指甲边的小伤口里 长出来一个奇怪的肉瘤

“教了一辈子书，也提醒了学生一辈子，别乱拔倒刺！没想到这次自己中了招！”蔡老师（化名）是一名退休大学教师。一个月前，他左手大拇指指甲旁出现了一根倒刺，时不时传来疼痛，让人心烦。于是，蔡老师顺手一扯，没想到沿着指甲撕下长长一条，还有点出血。第二天，虽然伤口不再出血，但开始出现红肿、疼痛，在原来倒刺的位置上，形成了一个小包。他没在意，涂了点消炎药膏。

然而，这个小包并没有如预想般消下去，反而在接下来的两周越长越大，变成了一个绿豆大小的肉球，一碰还会出血。这可吓坏了蔡老师，不会是什么肿瘤吧！赶紧来到杭州市第三人民医院手足专病门诊。接诊的蒋啸为主治医师经过问诊和查体，判断这个5mm×4mm的肉球，并不是肿瘤，而是化脓性肉芽肿。

外伤后出现这样的红点 记得要及时处理

“可是，我怎么会会长这个东西？”

“你拉扯的倒刺，位于侧方甲皱襞。这个位置的伤口形成后，指甲甲板会对它进行持续的刺激，慢慢就形成了化脓性肉芽肿！”蒋啸为说道。

化脓性肉芽肿是一种良性、获得性皮肤黏膜增殖性的血管病变。通常多在受到外伤后（如抓伤、擦伤、刺伤等）形成。手足专病门诊中，也有不少患者因为甲沟炎而产生化脓性肉芽肿。一开始，它多是不起眼的仅针孔大小的红点。如果不进行正规治疗，化脓性肉芽肿一般不会自然消退，可能在数周或数月内迅速增长，形成半球形“肉瘤”隆起于皮肤表面。这个常为光滑、红色的“肉瘤”，按一下软软的，特别容易出血，偶尔还会

有糜烂、脓液渗出来。除了手脚之外，化脓性肉芽肿还好发于面部、颈部等位置。

综合大小和病灶部位，它已不适合进行激光、液氮、硬化等治疗方式。最终，蒋啸为为蔡老师进行手术将其切除，彻底解决了烦恼。

感染并非个例 不少人因此拔甲、做手术

蒋啸为提醒，指甲旁倒刺一定要仔细处理，千万不能随手一扯！无论是大人和小孩，都可能因此感染受罪。人体甲周皮肤相对较薄，缺乏汗腺和皮脂腺分泌物作为天然保湿剂，本身就干燥；再加上日常手指处的皮肤受到摩擦或刺激的机会较多（如频繁洗手、接触洗涤剂等），手部皮肤自然就更容易像树皮缺水一样，开裂长刺了。作为甲周表皮开裂翘起的小片皮肤，倒刺与皮肤组织连在一起，撕拉时很容易牵连周围一大片皮肤，导致出血和深层的伤口。

除了肉痛（疼痛），较轻的会出现皮肤感染，继而引发各种甲周深部感染及并发症，严重时致病性较强的细菌或者局部的真菌入血或产生毒素，可能会引起脓毒血症，甚至会危及生命。

如果发现撕倒刺的部位，有非常明显的红肿或是较强的疼痛感，建议尽快到医院，请医生确认是否已经产生了相关感染。

处理烦人的倒刺记得做好这几步：

冬季干燥愈加明显，更容易出现倒刺。常做家务者、球类爱好者、好动的小孩、频繁洗手的人群尤其需注意。

这些倒刺该如何处理呢？

温水软化 用温水泡手约5分钟，使倒刺及周围皮肤变软。

消毒修剪 用酒精消毒过的指甲剪，从倒刺根部整齐剪断。

消毒防感染 一般情况下可用碘伏擦拭；若有感染迹象或想加强预防，可涂抹抗生素软膏。

保湿是关键 平时勤涂护手霜，尤其记得照顾指甲周围，保持皮肤滋润。

据潮新闻

益智游戏

切割游戏



上图是一个菱形，里面有几个数字，你能想办法在上面画2条直线，使各个区域的数字总和相等吗？

数独

4	2			9		1	
1				3			6
3			2				4
		8				5	
7	3			5		9	2
	9			6		4	
9				8			3
5			3				7
	6		7			4	9

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1-9，不重复。

军事情报

某军总司令部截获一份秘密情报。初步得知，敌军的三个师团将分东西两路发动进攻。在东路集结的部队人数为“ETWQ”，从西路进攻的部队人数为“FEFQ”，东西两路总兵力为“AWQQQ”，但到底是多少却无从得知。你知道怎么破译吗？

测量埃及金字塔

埃及金字塔中最高的是胡夫金字塔，它的底边长230.6米，由230万块重达2.5吨的巨石堆砌而成。

金字塔塔身是斜的，即使有人爬到塔顶上去，也无法测量其高度。后来有一个数学家解决了这个难题，你知道他是怎么做的吗？

低温天气如何护住心血管？

寒潮强势来袭，南京遭遇大范围降雪降温，低温冰冻天气不仅给出行带来不便，更成为心血管疾病患者的“隐形杀手”。

1月20日，南京市中医院急诊科一上午还收治了多位急性脑梗和心律失常病例。急诊科副主任医师瞿媛提到一位七十多岁的老年女性患者，本身有高血压、糖尿病史及脑梗死既往史，在家中被发现一侧肢体突然活动不灵便，被紧急送医，基本判断为急性脑梗表现。此外，还有一位老年男性患者因早晨出门受凉后感觉心慌不适就诊，医生诊断为心律失常。

更令人痛心的是，低温天气还诱发了致命风险。20日上午，东部战区空军医院接诊了一位65岁的林女士（化姓）。她有十余年高血压及脑梗病史，在结冰路面突发晕厥倒地。虽经全力抢救，终因呼吸心跳停止时间过长，未能挽回生命。

该院心内科范萍副主任医师指出，低温是心血管疾病的“催化剂”，据《中华心血管病杂志》刊发的临床研究数据显示，气温每下降1℃，心血管疾病急诊风险增加4.8%，猝死风险提升2.1%。冰雪天气下，血管受寒冷刺激会急剧收缩，导致血压骤升，对于有高血压、脑梗等基础病史的人群，极易诱发心梗、脑卒中等致命急症。

“冬季冰雪天气是心血管疾病的‘高危窗口期’，这类患者的防护必须做到‘万无一失’。”范

萍解释，低温环境会使人体交感神经兴奋，心率加快、血管收缩，血液黏稠度增加，心脏负荷急剧加重，对于血管条件本就不佳的慢病患者，极易引发斑块破裂、血栓形成，进而导致急性心梗或脑梗死。

针对心血管基础病患者，范萍建议：

一是严格限制外出。建议尽量留在家中，避免低温直接刺激，确需外出务必有家属全程陪同，穿戴防风保暖的衣物、帽子和手套，重点保护头部、颈部等血管丰富的部位，减少身体热量散失；

二是规范用药与监测，高血压、冠心病、脑梗患者需严格遵医嘱按时服药，切勿因自觉症状缓解而擅自停药、减药，每日定时监测血压、心率，若出现头晕、胸闷、心慌、肢体麻木等不适，需立即就医调整治疗方案；

其三，做好应急准备，外出时务必随身携带急救药物和家属联系方式，若感到不适，应立即停止活动，就近寻找温暖、安全的地方休息，同时拨打120急救电话，避免延误救治时机。

对于普通市民，范萍也提醒，冰雪天气出行除做好防滑措施外，若本身有高血压、高血脂等潜在健康问题，需格外注意保暖，避免长时间暴露在低温环境中，行走时放缓节奏，减少剧烈活动，降低心血管意外风险。

据《扬子晚报》