

身上的“小肉揪”会癌变吗

◎梧州市工人医院 钟巧莹

洗澡时摸到脖子上多了个软软的“小肉揪”，照镜子发现腋下冒出几个米粒大的凸起，这些突然出现的皮肤赘生物，总会让人心里一紧：它们到底是什么？会不会变成癌症？接下来，我们就详细拆解常见皮肤赘生物的真相，帮你科学认识这些“小麻烦”。

皮赘：最常见的“无害小肉揪”

皮赘，医学上称为软纤维瘤，是最常见的皮肤赘生物，它通常像小米粒到花生米大小，颜色与皮肤相近或略深，质地柔软，形状多为带蒂的小肉球，就像皮肤表面挂着的小“软气球”。最容易长在颈部、腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处，这些部位皮肤相互摩擦，再加上出汗多，为皮赘生长创造了条件。据统计，超过50%的成年人都长过皮赘，随着年龄增长，出现概率更高，60岁以上人群发生率可达75%。

皮赘的形成与皮肤老化、摩擦刺激、肥胖等因素密切相关。随着年龄增加，皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维逐渐流失，皮肤变得松弛，容易在褶皱处形成微小损伤。当皮肤反复摩擦、受到刺激时，成纤维细胞异常增生，就会形成皮赘。另外，肥胖人群体内胰岛素水平较高，胰岛素样生长因子会刺激皮肤细胞增殖，增加皮赘出现的概率。

皮赘本质上是良性增生，几乎不会发生癌变。除非皮赘受到长期摩擦、过度刺激，比如被粗糙的衣物反复刮擦、被不正确地撕扯，导致表面破溃、出血、感染，才可能引发炎症变化。但即便如此，恶变概率也极低，不必过于担心。

黑色素痣：需警惕的“小黑点”

黑色素痣是由黑色素细胞聚集形成的，几乎每个人身上都有，大小、颜色、形状各异。常见的是扁平或略凸起的黑色、褐色斑点或丘疹，边界清晰，表面光滑或有少量毛发。

大部分黑色素痣都是良性的，但有极少数会恶变成黑色素瘤，这是一种恶性程度较高的皮肤癌。当黑色素痣出现“ABCDE”特征时，需高度警惕：A (Asymmetry) 不对称，即痣的两半形状不一样；B (Border) 边界不规则，边缘模糊或呈锯齿状；C (Color) 颜色不均，出现多种颜色混合。

身上的“小肉揪”大多是良性的皮肤赘生物，但也不能掉以轻心。了解它们的特点和风险，学会观察变化，必要时及时就医，才能更好地守护皮肤健康。

丝状疣：病毒引发的“小凸起”

丝状疣由人乳头瘤病毒 (HPV) 感染引起，外观细长如丝状，顶端粗糙，颜色多为肤色或棕灰色，通常只有几毫米长，单个或成簇生长，好发于眼睑、颈部、下巴等部位。因其形状像细丝，有时会让人误以为是皮肤表面的“脏东西”。

HPV病毒有100多种亚型，其中1、2、4型等低危型与丝状疣关系密切。当皮肤出现微小破损，比如被刮伤、晒伤，或因干燥产生细微裂口时，病毒就会趁机侵入。免疫力较低的人群，如老人、儿童，以及患有糖尿病、艾滋病等基础疾病的人，更容易感染。病毒进入皮肤后，会刺激表皮细胞过度增生，形成丝状疣。

丝状疣虽然由病毒引起，但一般属于良性病变，发生癌变的可能性较小。不过，如果丝状疣长期不消退，反复出现破损、溃疡，或者患者本身免疫系统严重缺陷，有可能发生恶变。而且，丝状疣具有传染性，会通过直接接触或共用毛巾、衣物等间接传播，还可能自身接种，越长越多，所以发现后建议及时处理。

脂溢性角化病：老年人的“老年斑升级版”

脂溢性角化病，俗称“老年斑”，但与普通色斑不同，它是微微凸起于皮肤表面的斑块，颜色从浅褐色到黑色不等，表面粗糙，摸起来像砂纸，边界清晰，大小从几毫米到几厘米都有可能。常见于面部、手背、前胸、后背等部位，随着年龄增长，数量和面积可能逐渐增加。

脂溢性角化病的发生与皮肤老化、日晒、遗传等因素有关。随着年龄增长，皮肤细胞的新陈代谢变慢，角质形成细胞过度增殖，再加上长期紫外线照射，刺激黑色素细胞产生大量黑色素，就形成了这种凸起的斑块。家族中有脂溢性角化病史的人，发病概率比普通人高2~3倍。

脂溢性角化病属于良性皮肤肿瘤，恶变概率非常低。但如果短时间内斑块突然变大、颜色加深、表面破溃出血、瘙痒疼痛，或者周围出现新的赘生物，就要警惕是否发生恶变，需及时就医检查。😊