

预防直肠癌 出现三大信号要及早就医

问:为什么肠癌早期比较难发现?

肖军:因为肠癌早期的症状没有很明显的特异性,可能仅仅是大便性状的改变,次数的增多、或腹泻及常年便秘等等。有一些症状类似于肠胃炎、痔疮、慢性阑尾炎,容易混淆,不足以引起患者及家人的重视。同时由于诊断时检查部位比较隐私,很多患者不好意思就诊或者就医时羞于启齿,导致疾病出现进展,延误了早期诊断早期根治的机会。

问:在生活中当我们出现哪些症状时要及时去医院检查?

肖军:首先是便血,便血通常是直肠癌患者的第一个

症状,但是很多人会误以为仅仅是痔疮问题而耽误正确诊断,无论何种原因导致的便血,都应及时到医院做一个肛门的检查或简单的肛镜,这对直肠癌的预防和诊断是非常有价值的。其次是腹痛,当结直肠出现糜烂感染等症状时,相应的部位会出现异常的蠕动和痉挛,便有了腹痛的感觉,部分患者会有持续性的腹部隐痛,还有部分患者会有肠梗阻性腹痛或阵发性绞痛,当这些症状反复出现,应尽快就医。最后是排便习惯改变:当发生不同于以往的排便频率,比如异常的便秘或腹泻交替,排便形状变细也应当引起重视,在腹泻时出现脓血、黏液血便同时伴有排便不净

感,常规治疗两周以上仍然无效的患者,应当警惕是否为肠癌症状。

问:肿瘤患者应该怎样合理饮食?

肖军:一般来说,癌症病人需要比正常人更多的营养,以弥补疾病的消耗。中国营养学会膳食指南中表明肿瘤患者摄入的食物要多样,每日食物构成应包括5大类:1、谷类、薯类;2、动物性食品;3、大豆及其制品;4、蔬菜、水果;5、供热能食物,如植物油脂、糖类和酒。但油脂要适量,粗细要搭配,食盐要限量、三餐合理。癌症的合理饮食还应禁绝烟酒、辛辣刺激食品和盐腌食品,提倡细嚼慢咽、定时定量、愉悦进餐的良好饮食习惯。



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团肿瘤中心主任肖军,为您讲解“直肠癌的防治”。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

健康指南

每朝梳头寿自高

春天是万物生发之时,此时,人体内刚升起的阳气汇聚于头部,《养生论》中谈及“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高”。每天早上梳头一二百下,正符合春季阳气萌生升发的特点,有宣散郁滞,疏利气血,通达阳气的作用。

指梳:以手指梳发时,可先将双手对搓至发热,然后十指微微弯曲,均匀分开,用指腹或手指侧面从额前至枕后,从颞部至头顶,用中等力度按摩梳头部的各个部位。此时用力要均匀,速度宜缓,一次梳50~100下,头皮微热即可,梳头时将身体向前屈或向后仰,以促进血液循环,这样效果会更好。

梳子梳发:梳具的材质选择很重要,可起到事半功倍的效果。牛羊角、杨木、檀木、楠木等都可用来制作梳子。《中药大全》记载,牛羊角系凉血药,主治时气寒热、头痛及热极化风。《本草纲目》记载:杨木清热解毒、祛风除湿;檀木芳香化浊、祛风、解毒,楠木化湿醒脾、安神助眠。对于梳齿的疏密,一般来说,短发宜选用梳齿较紧密的梳子,长发宜选用梳齿较稀疏的梳子,以梳头时感觉顺畅舒适,头发、头皮不感觉拉扯、疼痛为度。同时,要求梳齿整齐、头部圆润,这样才能获得比较好的皮肤贴合度。

注意事项:梳头时间最好为每天早晨起床后、中午午睡休息结束后及晚上睡睡前开始梳。每次5分钟,每分钟20~30次。梳头力度方面,可以用力均匀适当,不可刮破头皮,以头部表面微微发热为宜。最后配合按摩,梳发之余还可以依次轻按百会、印堂、太阳、风池4穴各1~2分钟。**钟国**

胸胁胀痛莫小觑 或是肝胆“闹情绪”

今年73岁的张阿姨,身体一直很好。因跟儿媳偶尔摩擦甚至吵架,后来自觉右侧胁部隐隐作痛。起初以为是“岔气”,可后来张阿姨发现只要稍微生气、着急,疼痛就会加重,而且饭后总是肚胀,食欲受到影响,大便也偶尔不成型。

气不通则痛 久至肝脾伤

专家表示,张阿姨的疼痛主要源于肝气郁结。中医称之为“胁痛”,痛感一般是以胀痛为主。这种痛一般在生气着急、心态不佳、精神紧张的时候会加剧。它的根源就在于“肝”。按照

中医经络行走,肝胆二经走于胁肋部位,大概在俗称“肋骨条”位置,一旦肝气郁滞不畅、疏泄不利,便会导致“不通则痛”的情况。肝气郁结久了,郁结的肝气开始伤脾胃,逐渐会出现腹胀、大便稀烂等脾虚症状。

赏饮花解肝郁 敲推肝消肝气

春天万物复苏,属肝脏季节,肝气旺而生发。一旦肝气升发过度,就更容易出现情绪急躁或波动较大。因此,对于张阿姨这类反复胸胁痛的人更应该注重养护肝脏,保持乐观,减少情绪波动。这样肝

气疏发,气血才能通畅,减少胁痛。建议老年人在百花争艳时节,可多走出户外,赏鲜花、喝花茶。赏花以疗愈身心,花茶亦有护肝解郁之效。另外,平时可以通过早上起床后敲胆经,晚上推肝经以消散肝郁之气。

敲胆经:胆经走行于大腿外侧。每天早上,双手沿着裤线位置来回敲,敲10分钟至发热。**推肝经:**肝经走行于大腿内侧。每天睡觉之前把双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿根部,稍用力向前推到膝盖。反复推50遍。

林清清

识别下肢动脉硬化:一看二摸三触

以前遛弯能走1公里,现在走上二三百米,就会感觉小腿发麻,有时酸胀,还伴有疼痛,这可能是下肢动脉硬化闭塞症。如果下肢的动脉血管堵塞了,就会出现腿或者脚没有力气、发凉、麻木、腿疼脚疼等症状。大家通过“一看二摸三触”,就可以自己对疾病做到“未卜先知”。

一看:先看一看足部的皮肤颜色如何,是红润(正常)、苍白(提示血液循环变差)、青紫,还是发黑(提示可能已经出现缺血);**二摸:**触摸双腿或者足部的皮肤,是温暖(血

液循环好)还是发凉(血液循环差);**三触:**触摸足部动脉、胫后动脉搏动,动脉搏动可触及,血运好;动脉搏动未触及,则提示血运差。

如果发现了异常,一定要尽快就医,及时治疗,包括疏通血管的药物治疗,以及选择血管内支架治疗、血管搭桥手术治疗等。如果没有及时治疗,症状继续加重,会出现夜里加重,也就是医学上常说的“静息痛”。这时,疼痛已经可以严重影响人的睡眠了。病情再拖久一点儿,可能还会出现脚趾青紫、皮肤发黑、

坏死的情况,这个时候的脚部坏死已经是不可逆的损伤了。

日常做好皮肤护理,注意下肢保暖、避免皮肤破损受伤,否则血运不好,则伤口愈合减慢,容易诱发感染。坚持每天适当散步运动,可以增加血管侧支循环建立,促进下肢血运。饮食合理搭配,平时注意低盐低脂,可以改善血管条件。卷烟中的尼古丁可引起血管痉挛,血液黏性增加,发生血液循环障碍引起缺血坏死,戒烟也可以改善血管条件。**郭明华**

读报答题领红包喽

为了回馈广大读者,与老年朋友们一起学习健康知识,共同进步,本报编辑部在健康版推出答题领红包活动。只要您认真阅读当期健康版面内容,即可回答相关问题。答案正确,就可以拿到编辑部给你的现金红包了。

参与方式:微信扫描二维码,添加小编微信为好友,将答案发送给小编,即可领取红包奖励。

本期问题:勤梳头有利身体健康。下面哪种材质不适合做梳子?

- A.牛角;B.檀木;C.塑料

微信扫描二维码添加好友,发送答案即可领取红包。



刘旭