

坚持这8种生活习惯,让您远离结直肠癌

肠道作为人体内的“第二大脑”,其健康状况直接关系到整体健康水平。5月29日,世界肠道健康日之际,青岛市第三人民医院消化内科主任董丽丽特别提醒,消化系统肿瘤的发病率居高不下,尤其是结直肠癌,已成为我国常见的恶性肿瘤之一。她呼吁广大市民增强健康意识,积极做到早检查、早治疗,以实际行动守护肠道健康。



扫码观看视频



稀便带血 入院查出腺癌 别把疾病“拖”成癌

不久前,68岁的王女士因清晨突然出现下腹部疼痛,并伴有稀便中带鲜血的症状,来到青岛市第三人民医院就诊。经过初步检查,医生发现她下腹部出现腹膜刺激征,不排除肠穿孔的可能。转入ICU行肠镜检查后,诊断结果显示,王女士患有距肛门10cm处的绒毛管状腺癌,伴高级别上皮内瘤变,部分区域已癌变为腺癌。幸运的是,经过手术治疗,王女士于5月16日好转出院。董丽丽提醒广大市民,特别是老年朋友,一旦出现腹痛、便血等肠道不适症状,务必及时就医检查。这些症状可能是肠道病变的警示信号,不容忽视。

董丽丽指出,结直肠癌是我国消化道肿瘤中发病率和死亡率均居前列的恶性肿瘤。其发病率随着年龄的增长而增加,在男性中更为普遍。结直肠腺瘤是最常见的癌前病变,经由腺瘤——腺癌的途径癌变,大约需要5—10年的时间。因此,早期预防、早期发现对于降低结直肠癌的死亡率至关重要。

“很多人患结肠癌,都是因为‘拖’久了,才导致结肠癌恶变,最终失去治疗机会。”董丽丽表示,日常生活中,大家一定注意观察大便秘性状、排便感受、腹部症状。“大便秘性状包括大便的形状、黏稠度。正常情况下,大便是成形的,如果不成形,就可以定义为稀便,这跟肠道的功能有很大关系。”董丽丽解释说,结肠主要负责对粪便进行加工和二次水分吸收,如果大便不成形,说明肠道吸收水分的能力不够。另外,大便的黏稠度改变,由软性的大便变为稀便,或者成脓性的大便改变,则说明肠道黏膜可能发生病变了。“以上是大便秘性状最为直观的表现,大家可以结合这两个异常表现,分析结肠、直肠是否有恶变可能。”董丽丽表示。

“如果有结肠癌的倾向,早期有比较明显的表现,即排便的感受发生变化。一般来说,每次去厕所感觉自己很想解大便,但是每次解不了多少,总感觉自己又没有排干净。”董丽丽提醒,如果经常出现这样的

情况,则说明肠道的功能可能发生改变,也可能跟肠道的器质性病变有关系。这个时候,最好的办法是做肠镜检查。

此外,如果经常出现腹部不适,并且呈现出转移性的腹部疼痛,一会儿右侧不适,一会儿又游走至左侧,那么很可能是结肠有问题。高龄男性更易患结直肠癌。

那么,哪些因素与结直肠癌的发生有关呢?董丽丽解释说,高龄、男性、长期吸烟、肥胖、糖尿病、炎症性肠病、结直肠肿瘤家族史、长期摄入红肉和加工肉类等都是结直肠癌的危险因素。特别是一级亲属有结直肠癌病史、本人有结直肠癌病史或肠道腺瘤性息肉病史的人群,以及患有长期不愈的炎症性肠病、慢性腹泻、慢性便秘等症状的人群,都属于结直肠癌的高危人群。

针对这些危险因素及高危人群,董丽丽建议进行定期的结直肠癌筛查。筛查目标人群主要是40—75岁的中老年人。一般人群从40岁

起应接受结直肠癌风险评估,评估为中低风险的人群在50—75岁接受结直肠癌筛查,高风险人群则在40—75岁接受筛查。筛查方法包括高敏感便潜血试验、粪便监测以及结肠镜检查等。其中,结肠镜检查是发现及治疗结直肠癌的金标准,不仅能发现病变,还能在肠镜下治疗癌前病变及早癌。

8条建议防肠癌

除了定期筛查外,董丽丽还提出了预防结直肠癌的8条建议:1.减肥;2.有家族史人群提早筛查,包括大便筛查及结肠镜;3.少吃红肉和加工肉类;4.控制血糖;5.戒烟、限酒;6.补充膳食纤维、全谷物;7.避免久坐、适量运动;8.40岁起,接受结直肠癌风险评估,50岁接受筛查。

此外,董丽丽还强调,肠道健康与整体健康密切相关。保持良好的生活习惯和饮食习惯,避免过度劳累和精神压力过大,都有助于维护肠道健康。

记者 王镜 尚美玉

六招缓解腹胀

不少人有腹胀的经历。排除疾病原因,生活中有些行为也会导致腹胀。比如,情志抑郁导致肝气不舒,引起腹胀。脾肾阳虚的人群中焦气化无力,腹胀的同时往往有怕凉、受寒后腹胀加重的体验。暴饮暴食、经常聚餐的人,在腹胀的同时有口臭,胃里泛酸水等症状。教您六招,缓解腹胀。

- 揉肚脐** 双手交叠,放在关元穴(脐中下3寸)处,绕肚脐轻揉画圈,先顺时针揉36圈,再逆时针36圈。
- 点中脘** 一手四指并拢,点揉中脘穴(脐中上4寸),力度要柔和,顺时针旋转揉动2~5分钟。
- 揉关元** 五指并拢,用食指或中指指腹按揉关元穴30~60秒。
- 敲带脉** 双手握空心拳,放在身侧,与肚脐同高,先用拳面从身侧往后轻敲至脊柱两旁,再慢慢往前敲,至肚脐后折返向后敲,如此往复36次。
- 按足三里** 用拇指按揉足三里穴(外膝眼下四横指)30~60秒,以有酸胀感为宜。
- 揉太白** 用拇指按揉双脚内侧的太白穴(第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷处)30~60秒,以有酸胀感为宜。

杨蕾

出现四种痛 可能是骨松

患骨质疏松的人群,在身高明显变矮前,全身上下就已经开始通过疼痛“预警”了。

半夜痛 骨质疏松常伴有骨骼系统畸形,会引发疼痛,常发生于后半夜或凌晨,难以确定具体位置。

腰背痛 老年骨质疏松患者的骨结构会发生明显病变,即使是轻微外力就可能引发损伤,尤其是负重较大的腰背部、活动较多的肩颈部,是患者经常疼痛的部位,活动时加重。

翻身痛 骨质“松散”后,骨骼形状可发生细微改变,周围肌肉难免会受影响,引发疼痛。这种痛多与体位相关,比如翻身、起坐时疼痛或某种体位下静息痛。

急性痛 当老年骨质疏松患者发生骨折时,相应部位会出现急性重度疼痛,比如胸腰段椎体压缩性骨折,可引发胸腰骶部或臀部疼痛,在翻身时加重,要引起重视,尽快就医。李熙雷

咳嗽竟能“咳断”老人脊柱

老人几声咳嗽之后,突然腰背疼痛不已,一直不能缓解,家人送医后才知是脊柱骨折了。“骨质疏松很容易被忽视,很多人都是骨折后到医院来才知道。”医生提醒,中老年女性一旦出现腰背痛、驼背、身高变矮、易骨折等情况,一定要当心是否患上骨质疏松症。

4月29日,86岁的李女士咳嗽了几声后,突然感到背部一阵剧痛。在家休养了几天,疼痛一直无法缓解。家人将她送到医院,检查后被告知是脊柱骨折。“没摔没撞,就是咳嗽了几声,怎么就骨折了?”家人很是不解。医生追问后得知,李女士腰腿痛已有20余年。“这正是骨质疏松引起的疼痛。”医生指出,严重的骨质疏松

早已让她的骨骼变得脆弱不堪。

由于脊柱骨折,李女士心肺功能持续下降,呼吸困难、胸闷等症状愈发严重。经过沟通,李女士和家人同意尽快手术。

医生强调,骨质疏松症是危害非常大且发生率非常高的一类常见疾病。脆性骨折患者就诊后,如果医生仅通过手术治疗骨折,而未意识到骨折是由骨质疏松引起的,并未给予抗骨质疏松治疗,患者的骨量依然处于丢失状态,两年内再次骨折的概率高达50%。他建议骨质疏松患者每年做一次骨密度检查,坚持用药。尤其是多次发生脆性骨折的患者,规范的药物治能改善患者骨健康,降低再次骨折的风险。

刘璇

脑血管病为何容易在早晨发作

心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病,发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示:约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段,该时段脑卒中的发生率是其他时段的3至4倍。

四个原因是始作俑者
血液浓缩 经过一整晚的消耗后,身体处于相对缺水状态。血液浓缩,黏稠度增高,因而比其他时候更容易形成血栓。

血压晨峰 临床研究发现,血压每天会有两个相对较高的时段,分别是:早上6:00—10:00,下午4:00—6:00。清晨恰好处于第一个血压高峰期,如果此时血压激增,非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快 睡眠状态下人的整个身心都得到了放松,心脏的跳动相对白天要

更缓慢。晨起敲响了“生物钟”,心肌迫切地需要大量的氧气供给身体运行,导致出现心梗或脑梗。

生活习惯 很多人在早晨起床后有排便的习惯,特别是用力排便时会增加颅内压和血压。如果恰好又是便秘的人,那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。

晨起后养成四个好习惯
1. **别急着起床**。特别是老年人群,早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟,让心跳速度缓慢上升,逐渐适应白天的节奏,然后慢慢坐起。
2. **醒后喝杯温水**。喝水要缓慢一点,不能太着急。
3. **晨练别太早**。晨练尽量选择10点以后,太阳升起,气温回暖。
4. **早餐不要吃得油腻太咸**。喝杯牛奶或米粥,再加一个鸡蛋和少许果蔬。

王芳



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①



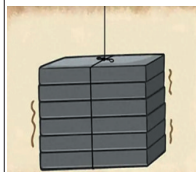
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240531”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

5月29日版 中缝答案 《看图猜成语》:
1、乐在其中;
2、窃窃私语;
3、穷困潦倒;
4、三羊开泰;
5、顺手牵羊;
6、重蹈覆辙。