

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

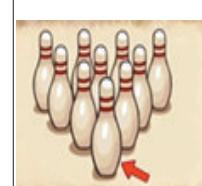
①



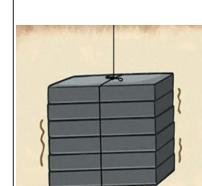
②



③



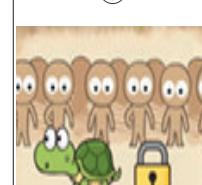
④



⑤



⑥



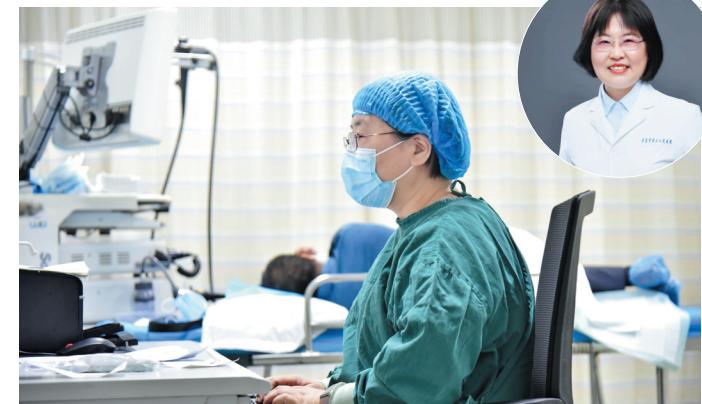
答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240531”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

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



别把疾病“拖”成癌

“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性状、排便感受、腹部症状。

“大便性状包括大便的形状、黏稠度。正常情况下，大便是成形的，如果不形成，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

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，规范的药物治疗能有效改善患者骨健康，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，身体处于相对缺水的状态。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. 早餐不要吃得太油太咸**。喝杯牛奶或米粥，再加一个鸡蛋和少许果蔬。

王芳

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。

1. 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。

2. 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。

3. 揉关元 五指并拢，用食指或中指指腹按揉关元穴30~60秒。

4. 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。

5. 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。

6. 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 老年骨质疏松症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，活动时会加重。

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

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。