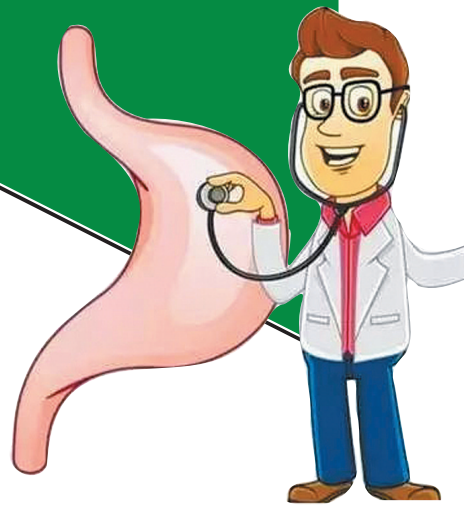


远离胃肠癌，从主动筛查开始

本报记者 王瑞芳



很多人听到要做胃肠镜检查，马上头摇得跟拨浪鼓似的，十分抗拒。胃肠镜检查是医学界公认的筛查胃肠癌的“金标准”，有时候能救命！市二医院消化科内镜中心主任闻庆指出，所有超过50岁的人都应该做一次胃肠镜检查，部分高危人群则应将筛查的年龄提前至40岁。



“健康”老人突患肠癌

老王今年64岁，一日三餐正常准点饮食，经常还打球散步，因为特别注重自己的身体健康，他基本每天都在家进餐，很少外出吃饭，看到同龄人大部分都有“三高”等这样那样的毛病，老王就对自己的身体引以为豪：“我这辈子几乎都没进过医院，药也没吃过几颗。”他经常骄傲地说。

去年11月，在单位组织的退休人员体检中，老王被查出大便隐血呈阳性，因为一直患有痔疮，他也没有太着急，决定等过完年再去医院检查一下。本月初，老王再次到医院复查，结果还是一样，医生建议他进行肠镜检查。

“我平时身体这么好，没必要进行那么复杂的检查吧！”老王还有些许迟疑，后在女儿和老伴的劝说下勉强来到市二医院消化科内镜中心预约做了胃肠镜检查。万万没想到，在老王的乙状结肠处发现了一个红枣大小的肿块，横结肠及回盲部可见大小不等的若干息肉。该中心主任闻庆根据多年来丰富的临床经验，初步诊断考虑老王的乙状结肠肿块为癌变，并立马送检病理科作进一步的论证。果不其然，病理结果诊断老王为结

肠癌。

闻庆表示：“肠癌约90%是由肠道息肉演化而来，它从腺瘤性息肉演变为癌变，一般需要5~10年的时间，因而，在息肉阶段发现并切除，是预防肠癌的有效途径，而发现肠息肉最好的检查，就是做肠镜检查。如果老王能及时来做肠镜检查，很可能这个癌变在做肠镜时即可切除，如今患者就只能进行手术治疗了。”

内镜检查是筛查消化道疾病的“金标准”

“随着生活节奏的加快，罹患胃肠道疾病的人越来越多，不仅是胃炎、胃溃疡等良性疾病，胃肠道恶性肿瘤的发病率也持续走高，大家必须引起足够重视。”闻庆介绍，据统计，目前我国发病率排名前五的肿瘤疾病，有4个属于消化系统肿瘤，分别是胃癌、食管癌、大肠癌、肝癌，而胃镜和肠镜检查是胃肠道疾病最直接、准确、高效的检查手段，但由于对胃镜、肠镜的恐惧，大部分人基本不会主动到医院筛查，而是等到出现明显症状后才会听从医生的建议下不得不进行胃肠镜检查。所以，大部分确诊的胃肠道肿瘤都是中晚期，一旦确诊，生存率极低。针对这一情况，闻庆说，近年来，市二医院消化科内镜中心通过电子胃肠镜检查，确诊多起早期食道癌、结肠癌及胃癌病例，患者年龄呈年轻化趋势。对此，他表示，目前国际公认的对抗癌症最有

效的方式还是“三早”，即“早发现、早诊断、早治疗”。消化道肿瘤的早期诊断与治疗，可以不需要开刀，不需要化疗，在内镜下切除病灶，治疗效果良好，消化道早癌5年存活率达80%~90%，中晚期只有30%~40%。所以，40岁以上的人群和消化道肿瘤高危人群，应进行消化道早癌的筛查，有肿瘤家族史的人应提前10年进行筛查。

闻庆介绍，目前，胃肠镜检查已经作为消化道疾病发现和诊断的“金标准”，特别是能提高早期胃癌、食管癌、结直肠癌的发现率。胃镜可以检查包括食管、胃和十二指肠的上消化道情况，同时可对病灶实施活检以进行病理组织学检查，并可于胃镜下实施各种止血、息肉切除、早癌镜下切除等内镜下治疗。肠镜可以检查包括直肠、各段结肠和回肠末段情况，对可疑病灶实施活检以进行病理组织学检查，并可实施各种肠镜下微创治疗，主要包括止血、息肉切除、早期癌切除等。

健康人群也应做胃肠镜

对于预防消化道肿瘤，闻庆给出了以下建议：

一、导致胃肠道肿瘤的因素很多，和环境、饮食等有关，大部分患

者病因不明。目前可以明确的是长期食用腌制食品容易诱发胃癌，长期食用精细食物和肉类易诱发肠癌。所以，大家要养成健康的生活方式。

二、既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病；胃癌患者一级亲属；存在患胃癌其他危险因素（如摄入高盐、腌制食品、吸烟、重度饮酒等）的人群，都应进行早期胃癌的筛查。

三、当出现以下几种症状时，切勿拖延或自行服药治疗，应尽快去医院查明病因。

1.大便习惯发生改变，如由一天排便一次变为多次排便，且排便不净，或便秘和腹泻交替出现。
2.大便形状发生改变，如大便变细，或者出现不全性肠梗阻症状。
3.不明原因的便血或粘液便。
4.出现不明原因的疲乏、消瘦、头晕、贫血等症状。
需要注意的是，并不是说以上情况全部出现才有癌症风险，当出现其中一条就应引起高度警惕。有时候多拖几个月，或许就会失去治疗的最佳时机。

四、建议健康人群定期到医院做胃部和肠道的内镜检查。尤其是45岁以上人群以及45岁以下有胃肠道肿瘤家族史的人群。

警惕久坐的危害



研究显示，如果每天坐着的时间超过6小时，早逝的风险会比每天坐的时间小于3小时的人高出19%。专家提醒，久坐有以下危害：

1.久坐不动会引发全身肌肉酸痛，导致颈腰椎疾病的发生。
2.久坐导致骨骼变脆。人体运动减少，骨骼所承受的张力和拉力减少，成为骨质疏松发病率增高的原因之一。
3.久坐导致下肢血液循环不良。
4.久坐肌肉燃烧脂肪更少，血液流动得更缓慢，使脂肪酸更容易堵塞于心脏。长时间坐着与高血压、胆固醇提高有关，而且心血管疾病发生率会倍增。
5.增加患癌风险。久坐导致免疫细胞活力会随着活动量的减少而降低，增加患大肠癌、乳腺癌及子宫内膜癌的风险。
6.诱发糖尿病。久坐使脂肪容易堆积在下腹部和腰背部，出现代谢异常，诱发糖尿病。
专家建议，每坐45分钟至1小时，抽出3~5分钟站立、做伸展运动或四处走动。

武珍珍

春季常见病“带状疱疹”的预防与治疗



带状疱疹是由“水痘带状疱疹病毒”感染引起的疼痛性、水痘型皮肤病。属于中医“缠腰火丹”“蛇串疮”范畴，多为情志不畅，肝胆火盛或饮食不节，脾失健

运，蕴湿化热又感毒邪所致。

带状疱疹可发生在任何感觉神经分布区，主要表现为沿神经节段分布的红斑、水泡，并伴有疼痛。临床上以胸背部最常见，可高达55%，其次还有腰段、颈部、以及三叉神经分布区域。

华北星大同南京同仁堂国医馆老中医田主任说，6类人更容易感染带状疱疹：全身抵抗力下降的人，如老年人、久病体虚者及过度劳累者；患有慢性传染病、感冒或感染的人，如上呼吸道感染患者；恶性肿瘤患者，如白血病、淋巴瘤、癌症患者；免疫力低下，如糖尿病、结核病、系统性红斑狼疮等疾病患者及做过器官移植的人；外伤、烧伤、放射治疗、中毒患者及某些受过精神创伤的人；长期服用类固醇皮质激素或使用某些药物，如抑制剂、免疫抑制剂等。

田主任提醒大家，如果早期发现带状疱疹72小时内治疗效果良好。患者通过医生辨症，口服中药汤剂及中医特色疗法拔罐、点刺、穴位贴敷等，或者配合西医治疗效果更好。

武珍珍

“梦魇”其实是睡眠瘫痪症

不知您是否有这样的睡眠经历？自己明明感觉睡醒了，意识清楚但身体却动弹不了，不管自己再怎么用力，也使不上劲儿；想大声呼叫，却发不出声。我市睡眠专家、市六医院党委书记曹德称，这就是人们常说的“梦魇”，也就是睡眠瘫痪症。

据介绍，“梦魇”在医学上被称为睡眠瘫痪症，是一种正常的生理现象。一般发生在刚入睡或将醒未醒时，会觉得自己已经醒过来，但不能动弹，发不出声，有时候甚至产生幻觉，通常会在几分钟内慢慢地或突然地恢复肢体活动。

这是什么原因导致的？曹德说，当人睡着时，人体先依次经历非快速眼睡眠的各个阶段，随后进入快速眼睡眠。一整晚，成人大约有4~6个睡眠周期，

每个睡眠周期大约90分钟。在快速眼睡眠时，开始做梦，进入熟睡的阶段，大脑的活动状况与清醒时相似，但全身其他系统处于麻痹状态。当大脑逐渐脱离梦境，肌肉仍旧处在麻痹、极低张力状态，就出现了“梦魇”现象。通俗地说，就是意识已清醒，但肢体肌肉还没来得及醒，造成不听意识指挥的情形。

什么样的容易产生睡眠瘫痪症？曹德说，精神压力过大，作息不规律，比如焦虑、失眠、熬夜者等。睡姿不良，比如长时间平躺、趴着睡、蒙头睡者等。特殊疾病，比如发作性睡眠患者。

如何应对睡眠瘫痪症？曹德说，要放松心情，静静等待其自行恢复；可尝试简单的活动，比如眨眨眼、嘟嘟嘴等；一般不需特殊治疗，如果发作频繁，需到睡眠门诊就诊。那么如何预防呢？他说，要规律作息，按时入睡、按时起床，按时进餐；要侧卧睡眠，同时减少精神压力。



锦秀

如何预防焦虑性神经症



因为工作、生活等方面原因，很多人都存在焦虑情绪，如果严重了就会形成焦虑性神经症。市六医院专家指出，焦虑性神经症是一种精神疾病，而长期生活在焦虑中会使人精神崩溃。那么，应该如何预防焦虑性神经症呢？

1.注意饮食
确保食物中含有大量的欧咪伽-3脂肪酸。有试验表明，食物中所含的必需脂肪酸有助于缓解焦虑和沮丧情绪，让人迅速快乐起来。鲑鱼、亚麻籽油、坚果和鸡蛋都含有大量的此类“快乐因子”。
2.食用抗焦虑食物
抗焦虑食物主要有烤土豆和全麦面包。当人焦虑的时候，摄取的碳水化合物可以通过增加血液中5-羟色胺（一种人快乐时大脑大量分泌的物质）和大脑中神经递质的含量，使人变得镇定。西红柿、红辣椒、西瓜等其他红色蔬果也是抗焦虑食物，因为红色食品中含有丰富的胡萝卜素和番茄红素。红色蔬果在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋。
3.多喝水
你可能觉得，只有口渴的时候才应该喝水。其实不然，在你感觉口渴时，身体已经处于“干渴”状态了。这种缓慢的失水，即使程度很轻，也能引起焦虑。因此，不管你有多忙，确保每天喝至少8杯水。

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

个性化治疗牙疾很重要

——访大同现代医院齿科专家杨立新

本报记者 刘锦秀

患者说：折磨了我一年多的牙痛，终于好了

大学毕业的林玲反复牙痛一年，发作时连头都跟着痛，最后被“折磨”得性情暴躁，甚至连学习的心思都没有了。一年中，家人带她去多家医院做了数不清的检查，但都没有得到确诊，更没有人敢贸然为其做治疗。在林玲妈妈朋友的介绍下，林玲来到大同现代医院齿科，接诊的杨立新仔细看了林玲带来的各项检查结果，未发现异常。又仔细检查口腔，从表象看也没发现问题，但细心的杨立新没有放弃，反复研究病史，一颗牙一颗牙地排查。一个多小时以后，终于确诊了两处“慢性牙髓炎”的牙位，经过为期半个月的三次治疗，纠缠林玲一年之久的牙痛彻底治好了。

专家说：以诚信为本，认真、严谨地去除患者的牙病

杨立新介绍说，一定要对患者讲诚信、讲信誉，事事处处替病人着想，用自己的技术最大限度地为患者解除病痛，站在患者的角度设计治疗方案，决不能为了钱糊弄患者，那样他良心不安。很多患者说的第一句话就是“我是某某介绍来的，他说你这里看牙不贵，还能看好。”患者简单朴实的话让他很感动，觉得这就是患者对他的信任，就是这种发自内心深处的信任，让他必须认真、严谨地把患者的牙病给去除了。

患者说：我这口牙真弄好了，要不是只能吃豆腐了

年过四旬的刘先生牙齿不仅稀疏、缺失，而且经常疼，每天最常吃的菜就是豆腐。他到其他医院口腔科咨询后，医生给出的方案是镶全口的烤瓷牙。他慕名找到杨立新，杨主任给他做完检查，发现他是全口牙周病，牙龈中度萎缩，右上的第五、六颗牙，左上的第六颗牙缺失；右上的第二、七颗牙，左上的第四、五颗牙二度松动；下颌四颗前牙三度松动，这种情况如果做了烤瓷牙根本无法长时间使用，还会造成上颌的整体松动。杨立新反复和刘先生沟通，最后给他制定的方案是先做牙周治疗，上颌做活动义齿修复，下颌做烤瓷牙。到现在已经6年多了，刘先生的牙齿一直都没问题。他经常会带身边的亲戚朋友到杨主任这儿来看牙。

专家说：适合患者的，才是好的治疗方案

杨立新说，在齿科诊疗中，制定全面的治疗计划是非常重要的，如果没有一个合理的治疗计划，那么患者就有可能重复治疗，不仅金钱受损，患者精神和身体都会受到创伤。而且，他们齿科大量采用与国际同步的设备、技术和材料，拥有德国西诺德牙科综合治疗机5台、西诺德曲面断层X光机1台，此外还有进口清洗消毒机、洁牙机、自动控制压力蒸汽灭菌器、根管测量仪、根管治疗机、人工牙种植机

患者说：这里的医生好像咱自家人，看得好，花钱少

前一段时间，临近下班时，一位年近八旬的老太太在儿子的陪同下来看牙。老人牙痛已有一个星期了，面部肿胀得厉害，还伴有低烧，经诊断为急性牙髓炎，牙槽已经化脓。患者忍受着极大痛苦，当时需要做牙槽脓肿切开引流手术等治疗，但老人坚持只要开点消炎药。杨立新仔细询问，才知她的经济条件不好，老人希望能省就省。杨立新经过延误治疗的后果告诉老人，并制定了最省钱又不影响疗效的方案，节约了一大半费用。老人愉快地接受了手术治疗，除去了长期困扰自己的牙痛之苦。

专家说：换位思考，从患者的角度着想

杨立新说，医术，三分医七分术，其中“术”的重要含义就是“仁术”。患者作为病患的承受方，肉体的痛苦和心理的焦虑，是外人难以理解的。他会从患者的角度着想，尽量减少患者的奔波次数、降低费用，通过各种方法减轻患者对看牙医的恐惧心理，尽可能减少患者的经济和精神负担。从患者需要出发，最大限度地节省时间，保障医疗质量，保护患者隐私，让患者在轻松的环境里，享受口腔医疗服务。

