

重视胃肠镜检查 远离消化道肿瘤

——访大同新建康医院外科主任医师杨正兵

本报记者 王瑞芳



消化道肿瘤早期有“六大征兆”

资料显示,消化道肿瘤占恶性肿瘤的50%左右,常见的消化道恶性肿瘤有食管癌、胃癌、大肠癌等。随着工业化进程的加快、生活节奏的加快,消化道肿瘤发病群体有从中老年人向年轻化发展的趋势。我国每年因肿瘤死亡的病例中有2/3是消化道肿瘤,患者的5年生存率不足30%,远远低于发达国家,造成这一局面的主要原因是很多患者没能早期发现及没有接受规范化的治疗。

杨正兵告诉记者,消化道肿瘤早期往往没有特别的症状,或者症状轻微,早期征兆主要表现为消化机能的变化,因这些改变不是太明显,容易被忽视,故往往没有引起重视,耽误了早期治疗的时机。因此,早期发现对消化道肿瘤治疗来说显得非常重要。

这些早期征兆包括:1.食欲减退,消化不良,吃东西没有胃口,饭量比以前减少。2.早期肿瘤不会出现明显的腹痛,而常出现腹胀、腹部不适。3.大便的改变:经常腹泻或者便秘,大便颜色改变,经常出现大便变黑或者像柏油一样,有的时候还带有鲜血。4.进食感觉不畅,有受阻的感觉,尤其是进食硬食后明显。5.不明原因的明显消瘦,由于消化机能的变化会造成进食减少,在短时间内,出现明显体重下降。6.感觉乏力、疲惫、气短,尤其是老年人。这是由于营养吸收少,以及

消化道长期慢性失血而引起的贫血所出现的症状。当这些表现出现时,应及时到正规医院进行相关检查。消化道肿瘤如能早期发现,可以大大提高治愈率,减少死亡率。

内镜技术在进步,无需“谈镜色变”

内镜检查对于大多数人来说并不陌生,然而很多人谈镜色变,对医生胃肠镜检查的建议依从性很低,胃肠镜检查总是和“痛苦”“恐怖”相关联。殊不知,这就为潜在的消化道肿瘤的进展提供了隐匿空间。但其实做胃肠镜可以清楚地让医生看到消化道里是否有早期的溃疡、浅表的糜烂,是早期发现消化道肿瘤非常有效的手段。

杨正兵表示,大家对于胃肠镜检查存在认识误区,认为很疼很难受,但是随着医学科技的发展,材料技术、光学技术等相关领域的发展很快,现代内镜具有纤细、柔软的特点,可大大减轻消化道疾病内镜检查的不适感。如果是特别敏感的患者,可以进行无痛内镜(麻醉内镜)检查。对内镜特别不耐受且不宜麻醉的患者,也可通过胶囊内镜达到初筛目的。

“大家最好能定期5年做一次肠镜,2~3年做一次胃镜,40岁以上无论男女都应该进行首次胃肠镜检查,根据具体情况定期复查。一定不要等到有明显症状的时候,比如消瘦、消化道出血了才到医院

检查,这样往往病情已经属于晚期了,耽误了最佳治疗时机。”杨正兵建议道。

微创技术成消化道肿瘤治疗“法宝”

消化道肿瘤早期的治疗手段就是通过传统的手术去除病灶。近年来,随着科技的进步,还有腔镜设备的进步,不管是显示器还是操作的器械都在进步。现代医学的发展已从有创逐渐发展到微创,腔镜微创技术也成为了肿瘤治疗领域不可或缺或“法宝”。

据了解,目前,大同新建康医院外科已经成功开展了腹腔镜胃肠道肿瘤微创手术,手术创伤小、出血少、恢复快,患者痛苦轻,住院时间短。同时,能有效保护神经、脏器功能,使得癌症患者显著改善生活质量、延长生命。但很多老百姓,尤其是年龄大的一些患者会问“我还是想开刀做,我害怕腔镜做不干净”。“但其实这是个认知的误区,腹腔镜可以高清地放大至10倍,使手术视野更清晰,更能清晰看到微小病变,特别是在清扫淋巴结时,明显优于开腹手术,避免损伤神经、血管,保留重要的神经血管。而开放手术根本就看不清一些小的神经血管,腔镜微创技术可以强行将细小的血管或者神经放大5~10倍就非常清楚了。我们可以在手术中保护各种重要的脏器,更精细地操作。”杨正兵介绍说。

同时,他表示,虽然微创手术优点很多,但不是所有的消化道患者都能做微创

手术。对于胃癌来说,早期的一部分患者做微创手术确实可以受益,但是对于过于晚期的患者,手术效果本身就很不好,再加上微创手术的操作还是有一定的难度,所以微创手术并不是适合于每一个患者。为确保患者安全和手术效果,医生会根据患者的病情作出科学的评估。

“三大法则”远离胃肠道疾病

古人有云,“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之”。

杨正兵认为,食疗对胃癌有一定的预防作用,建议大家平时饮食要膳食丰富,营养均衡,尽量多吃五谷杂粮、蔬菜水果和菌菇类等,要注意控制肥腻肉类的摄入,尽量选择鱼肉、鸡肉、牛肉等脂肪含量更低一些的肉类。

其次,保持良好的心理状态对疾病的防治也是很重要的,如果情绪一直低沉苦闷,那全身就会处于抑郁状态,人体的内分泌就会紊乱,抵抗力也会下降。

第三则是要保持适量的体育活动。保持运动可以增强心肺功能,免疫力也会增强。但是运动量一定要控制好,达到微微出汗的状态即可。

最后,杨正兵提醒大家,肠胃健康是不能忽视的问题,所以想要拥有好的身体,一定要呵护肠胃健康。如果不幸身体抱恙,一定要重视,及时接受正规医院的治疗,将病变控制在早期。

烫伤后如何紧急处理

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

烫伤在日常生活中比较常见,热的液体如热汤、热油、开水等,烫伤后续处理不当就会影响创面愈合,甚至导致创面感染加深,严重的难以自愈需植皮覆盖创面。掌握正确的急救方法,能够最大程度地减轻伤害。大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升在此给大家科普了热液烫伤后的急救步骤。

记住烫伤急救口诀:冲、脱、泡、盖、送,可以解决大部分问题。

冲 以流动的冷水15℃~20℃冲约15~30分钟,快速降低皮肤表面温度。

脱 充分湿润后再小心除去衣物,尽量避免将伤口水泡弄破;必要时可用剪刀剪开衣物,并暂时保留黏住的部分。

泡 继续浸泡在15℃~20℃冷水中15分钟,可减轻疼痛及稳定情绪,但要注意大面积烧伤患者,尤其是小孩和老人,应避免过长时间浸泡于冷水中而致体温流失。

盖 用清洁干净的毛巾或布单、纱布覆盖伤口,勿任意涂抹外用药物或使用民间偏方。

送 除极小且极浅的烫伤外,最好前往临近的医院做进一步的处理。

王公升强调,不论何种程度的热液烫伤,切忌不要在创面上涂抹酱油、食醋、油类、酱料、草药、牙膏等物品,以免加重患者的疼痛感,污染创面,影响医生评估伤情。伤后应及时到医院救治,切忌延误治疗时机,或拨打120求救。 王芳



常饮黄酒健康养生

黄酒源于中国,为中国独有。而对于中国人的体质来说,最适宜喝的也是黄酒,真可谓“一方水土养一方人”。

以蔬食为主的人,其基本体质属寒性体质,而黄酒,其性温和,有通、调、平、和之功,实在是为寒性体质的中国人而天造地设的,因此,几乎所有人都适合饮用黄酒。有古籍记载,黄酒有通曲脉之功效,这是黄酒作用于人体的结果,“通则不痛,不通则痛”,通则万事无虑,黄酒以绵绵之劲力打通人体不通之处,使人体经络、血脉、气息畅通无阻,因此适量常饮黄酒健康养生。

现代科学的发展和研究,逐渐揭示了黄酒中的奥秘。北魏养生黄酒是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上,选用大同地区优质黍米为主料,配以枸杞、红枣、麦曲等,手工酿造而成的甜黄酒,其颜色橙黄鲜亮、酒香馥郁优雅、酒味醇厚鲜美,经过陶坛成藏,风味醇厚,营养丰富,侧重于滋补,是多种微生物作用酿造而成的饮料酒,含有多种有益人体健康的保健因子和活性成分,是一种自然的健康食品。 广告信息

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码:5555559