

健康专题

保“胃”健康，幸福“肠”伴

■龚渭华

胃肠道是非常复杂的系统,被称为是人体的第二个大脑,具有消化、吸收、排毒、免疫、抵御疾病等多种重要功能,对我们的健康来说至关重要。为引起人们的重视,每年的5月29日被确定为“世界肠道健康日”。

其中,胃肠镜是检查消化道疾病的一大杀器,能及时发现早期胃肠道癌症,将其扼杀在摇篮中,但是很多人对于胃肠镜检查的一些注意事项及选择仍然不清楚,下面一起来了解一下。

哪些人群需要做胃肠镜呢?首先并不是所有存在胃肠

道症状的人都需要胃肠镜检查,但是对于以下高危人群,建议每隔一段时间就进行一次胃肠镜检查:年龄超过40岁;有胃肠道肿瘤的家族史;幽门螺杆菌感染者;粪便潜血实验阳性;既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃肠息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病等疾病;排便习惯突然改变,有慢性腹泻、慢性便秘和黏液样血便。这部分人群建议每年应该做一次胃肠镜检查。

其次对于普通人群:如果不属于以上高危人群,有其他肠胃不适且或年龄在50岁以上,可以做一次胃肠镜的筛查,建议是3至5年进行一次复查。

胃肠镜检查前需要如何准

备呢?

饮食方面,胃肠镜检查的前一天,要清淡饮食,吃容易消化的软食或半流食,不能吃不易消化和富含纤维的食物,不可以喝浓咖啡和浓茶;另外有抽烟喝酒习惯的人,检查前的前3天需要禁烟禁酒;最重要的一点就是检查当天早晨需要禁食禁水,空腹来医院检查。

药物方面,如果近期有服药的要求,建议做胃肠镜检查前咨询开药医生是否可以停药;如果可以停药,请停止服药后来医院检查。

身体准备,在检查前需要排空膀胱,并配合医生护士将假牙或可活动的义齿取出,然后左侧卧位躺在检查床上,深

呼吸避免过度紧张。

生理及病理情况,如果出现以下症状,请暂缓胃肠镜检查:一、处于胃肠炎急性期或有腹膜炎、肠穿孔等情况;二、女性处于月经期或妊娠状态;三、患有严重缺血性疾病和凝血功能障碍;四、高龄、有严重心脑血管疾病且对检查不耐受。

如何选择适合您的胃肠镜呢?

很多人都会纠结选择无痛胃肠镜还是普通胃肠镜,这两者的区别在于:无痛胃肠镜是首先经过麻醉医生评估后,通过静脉全身麻醉,顺利的话大概半小时就可以完成胃肠镜检查了,全程都处于睡眠状态,没有任何痛苦。普通胃肠镜是没

有静脉麻醉,所以如果咽喉特别敏感,做胃肠镜时容易引起恶心、呕吐的话,建议优先选择无痛胃肠镜,无痛胃肠镜的特点是安全性较高、痛苦较小、方便快速,但价格较普通胃镜稍贵。

如果选择无痛胃肠镜,必须全程有家属陪同;内镜检查结束后大约2个小时即可进食;可以先喝水,注意是否有呛咳现象;没有呛咳的话可以吃一些流食或软食,例如白粥等;检查结束后当天不要驾驶机动车辆、操作精细工作或高空作业等,也不要做繁重的体力劳动;如果需要口服药物的话,建议咨询开药医生后服用,避免对创面造成刺激。

访数据库,从个人信息登记、样本绑定、报告发放、数据收集和随访管理实现互联网信息化全流程管理。

公益项目启动后还将在杭州各大企事业单位、社区开展肠道健康知识普及、合理膳食以及大肠癌筛查行动,通过专科医师指导以及具有更高特异性的无创筛查新技术,提高早期肠癌的检出率,实现早防早筛、早诊早治,努力为人民身心健康保驾护航。

式。“这次推出的‘筛查+诊断+治疗’肠癌防控一体化闭环解决方案是我院创建‘新华有礼 全优服务’品牌的一项具体行动。该项目基于粪便基因检测的肠癌早筛,筛查人群是杭州市45-80岁居民,计划筛查1000人。”

浙中医大二院作为筛查的质控和阳性管理单位,指导受检者自取样,进行集中收样,检测并出具报告。本项目将建立筛查人群信息库和随

济负担。其实,结直肠癌出现病变需要经过10-15年的时间,早期筛查非常重要。

对于消化系统疾病,浙中医大二院拥有中西医结合的资深专家团队,对发现和微创治疗早瘤及中医调理具有明显优势和显著疗效。该医院党委书记、消化内科专家张烁说,为提高结直肠早期肿瘤检出率,实现结直肠癌早诊早治,医院将通过本次公益项目探索肠癌防控创新示范模

检测;对于符合条件的精筛阳性者,将提供免费的普通肠镜检查。

“结直肠癌是我国排名第二的高发癌症,每年发病人数高达56万,其发病率和死亡率近年来呈持续上升趋势和年轻化趋势。”浙中医大二院消化内科主任中医师钟继红介绍说,结直肠癌早期症状隐蔽性高,大部分肠癌患者发现时已是中晚期,治疗效果差,给社会和家庭带来了沉重的经

1000个免费名额!“新华消化”肠癌早筛公益项目启动

本报讯 记者程雪 通讯员孙金铭报道 在第18个世界肠道健康日之际,由浙中医大二院(浙江省新华医院)牵头的“新华消化”肠癌早筛公益项目启动仪式于日前在杭州西湖区转塘街道长埭村文化礼堂举行。据悉,为动员符合条件的居民参与肠癌筛查公益活动,浙中医大二院将提供免费初筛名额1000个。初筛阳性者进入精筛阶段,将提供免费的粪便基因

眼球保卫战

眼科内窥镜手术让眼球复位

如果眼球真的“跌”出眼眶,还能挽救吗?近日,宁波一男子意外受伤,眼球“跌”出眼眶,幸运的是医生又成功地把眼球“装”回原位。

2021年8月的一个傍晚,洪先生骑着电瓶车下班,到一个路口的时候不慎与前方忽然打开的汽车车门相撞,由于没有佩戴安全帽,右眼与打开的车门直接剧烈撞击,洪先生当即被救护车紧急送至宁波市医疗中心李惠利医院急诊。“视力估计是保不住了,但是接下来面临一个困难是如何保住他的眼球。”眼科医生团队也陷入了难题。

在经过周密、详细的考量后,医生团队决定为了洪先生放手一搏。当天晚上,

手术在急诊全麻下连夜进行,医生为他进行了“右眼眶减压术”和“右眼视神经减压术”,手术在鼻内窥镜下进行,从鼻腔内进入患者眼眶,将眼眶内侧壁取出,就像给一间拥挤的房间打开了一扇门,缓解了眶内出血及软组织肿胀造成的眶压升高,再从前方回纳眼球,术中医生还发现患者的六条眼肌仅有一条上直肌还完整,其他肌肉都因为巨大的顿挫力导致完全离断。就是这“一丝”的坚持,最终在手术室、麻醉科等全体医护人员护航下,洪先生的眼球顺利回纳到位,眼睑裂伤的修复手术也圆满完成。

通讯员王瑞珺 摄



专家问诊

奇怪的“风团”为什么来去匆匆?

甲亢患者用药不规律、缺少复查要当心ANCA相关性血管炎



俞娉 杭州市第三人民医院内分泌血液科主任,主任医师,浙江省医师协会内分泌专业委员会委员,浙江省中西医结合学会糖尿病专业委员会委员,浙江省医学会营养与代谢学分会常委。擅长糖尿病、高尿酸血症等慢病管理及各种甲状腺疾病的诊治。

■记者程雪 通讯员徐思鹄

奇怪“风团”来去匆匆,来时又痛又痒,去时留下片片“淤青”。杭州姑娘小琴(化名)被这些症状折磨了半年。去医院检查后,发现除了皮肤问题,她还有重度贫血、肺部感染等问题,并被确诊为ANCA相关性血管炎。究其原因,竟然与她多年的甲亢病史有关。杭州市第三人民医院内分泌血液科主任,主任医师俞娉提醒甲亢患者,应听从医生建议及时接受规范化治疗,不要“凭感觉”服药。

奇怪“风团”来去匆匆

最近半年,小琴身上总是不明原因就会出现一块块的“风团”,样子长得有点像荨麻疹,又痒又疼。“风团”消失后会留下淤青。但不痛不痒,少则十天多则半月便会退散后,她并未引起重视。

渐渐地,小琴发现了“不

对”,只要劳累或行走久了,这种情况就会频繁来袭。

近一个月来,情况越来越糟,小琴还出现了发热、咳嗽。多方打听之下,她来到杭州市第三人民医院内分泌血液科治疗。接诊医生仔细询问后,觉得她的“过敏性紫癜”有些奇怪,便安排了一系列检查明确病因。这一查,除了皮肤问题,还“揪”出了重度贫血、肺部感染等一串问题。检查显示其综合血化验c-ANCA阳性、PR3阳性等检验结果,小琴最终确诊为ANCA相关性血管炎。

这个病竟与甲亢有关

俞娉介绍说,ANCA相关性血管炎是一种自身免疫疾病,与遗传因素、细菌感染、环境因素、药物等有关。这种疾病可累及全身各处的小血管,不少患者在最终确诊时已出现了肾功能衰竭、呼吸衰竭,甚至危及生命。

内分泌血液科医疗团队为

小琴个性化定制治疗方案,目前她病情逐渐稳定,肺部感染、重度贫血等症状也得到了控制。

“可我怎么 would 得这个毛病呢?”小琴百思不得其解。“你的病因这还要从甲亢说起。”俞娉解释道,在内分泌血液科的门诊中,ANCA相关性血管炎“多发”在持续服用甲亢药物,但用药不规律、缺少复查的患者中。

沿着这个规律,医疗团队在更进一步追溯病因时,发现小琴有10多年的甲亢病史,并断断续续服用丙硫氧嘧啶治疗。她长期凭自己感觉随意服药,从未进行定期复查,不仅让甲亢症状时好时坏,更引发ANCA相关性血管炎。

甲亢患者还要注意这些事

甲亢全名叫甲状腺机能亢进症,它会让甲状腺激素分泌过多,导致几乎一切生理反应都在加速,所以它的表现也有很多——高代谢症候群是最常见的

临床表现,包括怕热多汗、疲乏无力、体重下降、易饥多食等。精神神经系统表现为情绪不稳定、烦躁易怒等。循环系统表现为心动过速、心律失常、血压升高、房颤。消化系统表现为食欲亢进、大便次数增多或腹泻。其它表现还包括突眼、四肢对称性的皮损、骨关节病等。

如怀疑自己有甲亢症状,可以在安静的情况下测量脉搏,脉搏超过100次/分,则应及时去医院做甲状腺功能全套检查。据了解,甲亢的治疗方法主要包括抗甲状腺药物(ATD)治疗、放射性碘131治疗和甲状腺次全切除术,其中药物治疗最为常见。

俞娉提醒甲亢患者,听从医生建议及时接受规范化治疗,每隔1-2个月门诊随访测定甲状腺功能。正在服用抗甲状腺药物的患者更要遵医嘱服药和定期复查,及时发现潜在的药物副作用,必要时调整方案。

健康常识

小儿积食中医用方知多少

■孙肖肖

“医生,我家娃刚出生时白白嫩嫩、肉肉的,胃口也特别好,可是现在开始挑食,脸色也黄起来,所以过来看看到底是怎么了。”近日,一位宝妈带着睡眠惶惶的5岁孩子来台州玉环市中医院中医科就诊,向医生寻求良方。

中医科孙肖肖医生仔细观察了孩子小王的脸色,确实有点暗黄,没有光泽,询问饮食、大便、睡眠情况后,检查腹部时听到“咚咚咚”的鼓声。经医生进一步诊断,这是积食胀气的声音,最终确定是小儿积食。

据了解,随着饮食结构多样化和生活水平提高,很多孩子都会过度喂养,致使食物积滞肠胃。而小儿积食,也是除咳嗽、发热外,最让大多数家长烦恼和头疼的问题之一。

积食是中医的一个病症,主要是指小儿乳食过量,损伤脾胃,使乳食停滞于中焦所形成的胃肠疾患。积食症一般多发于婴幼儿,主要表现为腹部胀满、大便干燥或酸臭、矢气臭秽、暖气酸腐。食积日久,会造成小儿营养不良,影响生长发育。

“判断孩子有无积食,一般从饮食、睡眠、大便三方面来判断。”孙肖肖医生介绍,比如口气酸臭、舌苔厚腻、食欲差,晚上睡眠不安稳、磨牙、

趴睡,大便蛋花状、夹杂食物残渣或便秘,同时在体格检查中扣击腹部会有“咚咚”声。

找准病症就需对症中药治疗。针对孩子的积食症状,医生以八味中药配伍的保和丸加减方施治。服药14天后,宝妈欣喜地发现,孩子饭量较前明显增进,通过持续的中药调理,肠胃消化吸收功能逐步好转,脸色自然白晢光泽起来。最后,腹部“咚咚”响也没有了。

不过,医生在日常诊疗中,经常会碰到同小王一样的孩子对中药口感有天生的抗拒,为此针对不同年龄段孩子,孙肖肖医生推荐了相应的诊疗方案:

0—2岁婴儿可选食疗米糊。自备大米打粉,混合对症的健脾胃中药,如山药、薏苡仁、茯苓、鸡内金、山楂等,来制作食疗传统米糊,容易被孩子接受。1岁期间,米糊可一天1—2顿,最长可吃到2岁;

3岁以上幼儿可用适合的中药汤剂。此年龄段的患儿可以大致说出自己症状,医生根据症状可辩证选用口感好的汤剂,比如四君子汤、异功散、理中汤、小建中汤、保和丸等,能有效改善消化吸收功能。

另外,小儿积食还可将消食和胃功效的中药熬水成汤后来泡澡,内服加外用可达到更好的健胃消食疗效。

育儿大百科

以为是“蚊子包”却得了荨麻疹

■主持人许瑞英

从小女儿的皮肤问题就不少,一岁前,湿疹反复发作,经常夜不能寐。长大一点,湿疹倒是好了不少,但只要被蚊虫叮咬,蚊子包就会红肿甚至溃烂,即使痊愈了那块皮肤也会留下色素沉淀,久久不能消退。

有一次,小女儿身上又起了许多“蚊子包”样的疙瘩,刺痒难耐,厚涂润肤乳以及使用炉甘石洗剂涂抹后消失,但不久又发了出来,而且面积越来越大,只能去医院就诊,医生诊断说是荨麻疹。好好的怎么就得了荨麻疹呢?荨麻疹又是什么毛病?

荨麻疹是一种很常见的皮肤病,可发生于任何年龄。约30%的人一生中至少发生过一次荨麻疹,可见于任何年龄和性别。根据患病时间长短,可将荨麻疹分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹,慢性荨麻疹的症状持续时间在6周以上。

荨麻疹的病因非常复杂,阳光直射、皮肤受到摩擦和压力、冷热刺激、吃了某种食物或药物、吸入过敏原等都有可能引发荨麻疹。此外有细菌和病毒感染、劳累、精神紧张和慢性疾病等也可能诱发荨麻疹。据目前的研究,成人或儿童的慢性荨麻疹症状,很少是由过敏引起,而是自发性的。

荨麻疹主要表现为大小不等的风团伴瘙痒。风团的形状和大小可变、中央隆起,周边常伴有红晕,通常在24小时内自行消退,但常在身上其他区域轮流出现。大部分慢性荨麻疹患者病程可达数年,甚至长达50年。

然而,荨麻疹不能与风团画等号,一些荨麻疹患者还会出现血管性水肿,主要表现为突发的真皮或皮下组织肿胀,伴瘙痒、疼痛和烧灼感(如眼睑和口唇)。相较风团,血管性水肿的持续时间更长,可达72小时。

除了风团和血管性水肿外,病情严重的荨麻疹患者还可伴有发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胸闷及呼吸道梗阻等全身症状,若累及喉头还可能出现呼吸困难甚至窒息。如果荨麻疹患者出现了发烧和呼吸困难,需要尽快前往就近医院急诊科处理。

健康养生

半斤小龙虾下肚 孕妈“中毒”了

孕期嘴馋只能忍?

■汪旭虹

又到了吃小龙虾的季节,十三香、蒜蓉、麻辣、冰镇……每个口味都在诱惑着吃货们,但这等人间美味,孕妈能吃吗?

怀孕8个月的李女士最近有些嘴馋,忍不住让家里人做了点香辣小龙虾开胃。结果当晚李女士就出现腹痛、腹泻,四肢起红疹的情况,家人连忙把她送到当地医院诊治。医生检查后发现,是因为吃小龙虾引起了过敏反应,李女士肠道蠕动加快,从而刺激子宫收缩,出于安全考虑,她不得不住院保胎治疗。

小龙虾真的有毒吗?老人们常说的小龙虾“有毒”,孕妇吃了不好,其实指的多是重金属、寄生虫这两个问题。对此,杭妇院营养门诊汪旭虹医生有话要说。小龙虾喜欢吃浮游生物,在被污染的水域里,重金属、油污可能会附着在食物上,被小龙虾吃进肚子里。但小龙虾有自己的防护机制,会把重金属转移到外壳,在它的生长过程中,会蜕壳排掉重金属。除了外壳,小龙虾体内的重金属大多集中在头部的鳃和内脏中。“目前市面

上食用的龙虾主要是养殖的,重金属富集情况较轻。如果你只吃虾身,一般不会出现重金属超标的问题。”汪旭虹说道。

至于小龙虾的寄生虫问题,汪医生说,小龙虾里面确实有出现寄生虫的风险,但像蛙、螺、贝、鱼等都可能携带寄生虫,并不是小龙虾的专属。“预防寄生虫的关键是把食物烧熟烧透,在高温100℃下煮10分钟以上,寄生虫就可以被消灭。”汪旭虹提醒。

因此,如果你买的是干净的小龙虾,煮制的时候去头和虾线、煮熟透、不放酒。即使是孕妇、哺乳期、孩子这些特殊群体,只要不是过敏体质,也是可以适量吃的。

虽然小龙虾存在着些“危机”,但它的营养价值却不容忽视。对于不想长胖的朋友来说,简直可以用“优秀”两个字来形容。蛋白质含量较高,脂肪含量较低,富含人体必需氨基酸,较多的不饱和脂肪酸,只要好好吃,小龙虾的好处多多。

其实孕期饮食没有太多禁忌,只要能保障卫生和食品安全,基本都是可以吃的,但千万要注意饮食均衡!