

科学防治结直肠癌

□赵 敏

肠道不仅是消化食物、吸收营养的重要场所,也是废物排出的通道。然而,这个看似强大的系统实际上也很脆弱,不良的生活习惯可能对其造成损害,甚至诱发严重的肠道疾病,其中结直肠癌尤为值得关注。结直肠癌,又称大肠癌,在我国已经成为高发恶性肿瘤之一,且发病率呈年轻化 and 逐年上升趋势,严重危害人们的身体健康。下面,笔者将深入剖析结直肠癌的成因、预防手段及治疗策略,助力大家守护好肠道健康。

结直肠癌概述

结直肠癌指的是发生于结肠和直肠黏膜上皮的恶性肿瘤,包括结肠癌和直肠癌。中国国家癌症中心发布的最新数据显示,我国每年新发结直肠癌病例超过40万例,约20万人因此丧生。在全球范围内,结直肠癌的发病率和死亡率也居高不下,是发病率和死亡率较高的癌症之一。

结直肠癌的发病机制复杂,是多种因素相互交织的结果。除了之前提及的因素,还有以下几点需要注意:

饮食习惯方面,过量摄入糖分可能促进炎症反应,引发胰岛素抵抗等机制,间接提升结直肠癌的患病风险。

生活压力方面,长期精神压力过大可能打破肠道微生态平衡,致使免疫功能减弱,从而增加

结直肠癌的易感性。此外,长期使用某些药物,如非甾体抗炎药,若使用不当或停用,可能影响肠道健康。

遗传因素方面,特定的基因突变已被证实与结直肠癌的发生紧密相关。这些基因的突变会干扰细胞增殖、凋亡等过程,促进肿瘤的形成。

环境因素方面,某些职业环境中存在的有害化学物质,比如石棉、多环芳烃等,长期接触可能增加结直肠癌的患病风险。还有水质与土壤污染,环境中的重金属、农药残留等污染物可能经由食物链进入人体,对肠道健康构成潜在威胁。

总之,预防结直肠癌需要综合考量多种因素,包括优化饮食结构、维持健康的生活方式、加强遗传咨询与筛查,以及减少环境暴露等。利用多途径、多层次的干预举措,能够有效降低结直肠癌的发病率,保护肠道健康。

早期症状与诊断

结直肠癌在早期常常没有明显的症状,致使许多患者错失最佳治疗时机。但是,随着病情进

展,一些典型症状逐渐显现,为人们敲响健康警钟。除了常见的便血、腹痛、大便性状改变外,还有一些不常被关注的症状,如不明原因的体重下降、持续的疲劳感,以及腹部可触及的肿块等。这些症状的出现或许意味着疾病在恶化,需要及时就医检查。

早期发现结直肠癌的关键在于主动开展筛查。肠镜检查作为结直肠癌筛查的“金标准”,能够清晰直观地观察肠道内部状况,察觉微小的病变和息肉,并通过活检明确其性质。对于普通人群,建议从45岁起每年接受1次肠镜检查。对于处于高危状态的人群,如老年人、有结直肠癌家族史或肠道疾病史者,应更早开始筛查,并考虑增加筛查频率,以便尽早发现和处理潜在的问题。定期肠镜检查能够有效降低结直肠癌的发病率和死亡率,保障肠道健康。

预防策略

有效预防结直肠癌,需要从多方面着手,构建全面的健康防线。除了前面提到的改善饮食结构、保持良好的生活方式、及时治疗肠道

疾病,以及定期体检和筛查外,还可以采取以下措施加强预防:

增强健康意识。加强对结直肠癌的了解,知晓其危害和预防方法,积极参与健康教育与宣传活动,提升自我保健意识。

控制体重。肥胖是诱发多种癌症的风险因素之一,包括结直肠癌。采取合理膳食和适度运动的方式,将体重控制在健康范围内,有助于降低患病率。

补充益生菌。肠道微生态的平衡对肠道健康意义重大。适量补充益生菌,如食用酸奶、发酵食品等,有利于维护肠道微生态平衡,抑制有害菌生长,降低结直肠癌风险。

进行心理调适。长期精神压力过大会影响肠道健康。学会有效的心理调节方法,比如冥想、瑜伽、阅读等,有助于舒缓压力,保持心情舒畅,对预防结直肠癌具有积极作用。

关注家族病史。有结直肠癌家族史的人群应更加密切留意自身肠道健康,定期筛查,并向专科医生咨询相关建议,并制定个性化的预防方案。

糖尿病的预防与治疗

□张素媛

糖尿病就是胰岛素的绝对或者相对的分泌不足和(或)胰岛素的利用障碍所引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱,以高血糖为主要标志。

糖尿病的临床分类

糖尿病在临床上主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病,以及妊娠糖尿病。

症状表现

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多饮、多食、多尿,以及体重减轻。不过,许多患者在患病早期往往没有显著的症状,或者仅表现出一些非典型症状,比如皮肤瘙痒、视物模糊、手脚麻木或刺痛、伤口愈合缓慢等。

诊断方式

诊断糖尿病主要依据血糖检测结果。常用的检测指标涵盖空腹血糖、餐后2小时血糖,以及随机血糖等。

空腹血糖是指至少8小时未摄入热量后的血糖值,正常范围为3.9 毫摩尔/升~6.1 毫摩尔/升。

若空腹血糖≥7.0 毫摩尔/升,且重复测量结果依旧如此,便可诊断为糖尿病。

餐后2小时血糖是从吃第一口饭开始计时,2小时后的血糖值。正常情况下应<7.8 毫摩尔/升。当餐后2小时血糖≥11.1 毫摩尔/升,重复测量仍达此数值,即可诊断为糖尿病。

随机血糖指的是任意时刻的血糖值。如果随机血糖≥11.1 毫摩尔/升,同时伴有典型的糖尿病症状(多饮、多食、多尿、体重减轻等),同样能够诊断为糖尿病。

此外,糖化血红蛋白也是反映长期血糖控制水平的关键指标。它不受偶尔一次血糖升降的影响,能够反映过去2个月~3个月的平均血糖水平,正常糖化血

红蛋白值通常为4%~6%。

检验方法

糖尿病的检验方法多样。患者既能够用血糖仪对血糖进行自我监测,也能在医院进行静脉血检测。血糖仪检测便捷,患者在家中便能随时监测血糖变化,但是准确性可能略逊于静脉血检测。糖化血红蛋白检测一般在医院开展,需要抽取静脉血,且不需要空腹,可在任意时间进行。口服葡萄糖耐量试验(OGTT),主要用于诊断糖尿病或者评估糖代谢等。患者需要在空腹状态下口服一定量的葡萄糖,然后在特定时间点(如餐后1小时、2小时等)检测血糖值。

糖尿病的危害

糖尿病的危害主要体现为微

血管并发症和大血管并发症。微血管并发症,包括糖尿病肾病、糖尿病视网膜膜病变和糖尿病神经病变;大血管并发症,则涵盖心血管疾病、脑血管疾病,以及外周血管疾病。

预防措施

预防糖尿病需要从多个方面入手。首先是健康饮食。控制总热量的摄入,保持营养均衡。减少摄入高糖、高脂肪、高盐的食物,增加摄入新鲜的蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。其次,适度运动,坚持规律的体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,这有助于控制体重和降低血糖。再者,控制体重至关重要。肥胖是糖尿病的重要危险因素之一,维持合理的体重对预防糖尿病很有帮助。最后,定期

综上所述,预防结直肠癌需要多措并举,采取综合性的预防措施。采取改善生活方式、调整饮食习惯、关注肠道健康、定期体检和筛查,以及增强健康意识等手段,才能有效降低结直肠癌的发病风险,守护肠道健康。

治疗与预后

结直肠癌的治疗以手术为主,结合放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等手段。目前,手术是根治结直肠癌的主要方式,通过切除肿瘤及周边受累组织,达到治愈或缓解症状的目的。术后依据患者病情,可能还需要进行放疗和化疗,以杀灭残余的癌细胞,降低复发风险。

随着医疗技术的不断进步,结直肠癌的治疗效果显著提升。早期发现并接受规范治疗的结直肠癌患者,其5年生存率可达到90%以上。因此,早期发现、早期治疗是提高患者生存率和生活质量的关键。

肠道健康关乎我们的整体健康和生活品质。结直肠癌作为严重威胁人类健康的恶性肿瘤,其预防和治疗需要每个人的关注和努力。通过改善饮食习惯、保持健康生活方式、及时治疗肠道疾病,以及定期体检和筛查,可以有效降低结直肠癌的发病率,守护好肠道健康。让我们立即行动起来,成为肠道健康的坚定守护者!

(作者供职于北京大学第三医院延庆区医院普外科)

体检不容忽视,尤其是有糖尿病家族史、肥胖、高脂血症、高血压病等高危人群,应定期进行血糖检测,以便早期发现糖尿病。

治疗方法

糖尿病的治疗包含多个方面。饮食治疗是基础。患者需要依据自身状况制定合理的饮食计划,把控碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入量。此外,运动治疗也必不可少。适度运动能够增强体质、提升胰岛素敏感性,有利于控制血糖,但运动要循序渐进,预防过度劳累。药物治疗需要根据糖尿病的类型和病情,选择适宜的药物,常用药物有胰岛素、口服降糖药等。血糖监测同样关键。患者应定期检测血糖,了解自身血糖变化情况,从而及时调整治疗方案。此外,健康教育也不能缺失。患者需要了解糖尿病的相关知识,掌握正确的饮食、运动和药物治疗方法,增强自我管理能。 (作者供职于河南省荣军医院检验科)

冠状动脉粥样硬化斑块能逆转吗

□巩迎新

心血管疾病犹如隐匿的杀手,严重威胁着人们的健康,令人心生畏惧。其中,动脉粥样硬化斑块的形成,是引发冠心病、心肌梗死等心血管疾病的关键因素。如今,随着生活水平的提高,人们的健康意识日益增强,获取信息的途径也越发多样。提及动脉粥样硬化斑块,想必大家或多或少会有所耳闻。那么,它是如何形成的?与冠心病又有着怎样的关联?是否存在逆转的可能?

冠状动脉粥样硬化斑块的形 成,要探讨冠状动脉粥样硬化斑块的形成,就得先明晰动脉粥样硬化的形成过程。这是一个动态的进程:在早期,血管内皮细胞被活化,其功能出现失调,致使动脉内皮下的脂质颗粒(主要是低密度脂蛋白胆固醇)、纤维组织,以及钙质发生异常积聚。同时,炎症过程被启动,在炎症反应、细胞凋亡等多种机制的共同作用下,最终形成了动

脉粥样硬化斑块。冠状动脉粥样硬化斑块,顾名思义,是发生在冠状动脉部位的动脉粥样硬化斑块。由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样,其形态与我们熟悉的“米粥”颇为相似,因而被形象地称为“粥样硬化斑块”。

冠状动脉粥样硬化斑块与冠心病的关系 部分患者在体检时听到冠状动脉粥样硬化一词,便将其与冠心病画等号,从而感到紧张不安。实际上,冠状动脉粥样硬化与冠心病的发生和发展有着紧密的联系,但二者并不能直接等同。当冠状动脉粥样硬化斑块发展到一定程度,会导致人体动脉血管弹性降低,出现增厚、变硬以及狭窄的情况。若血管狭窄程度在50%以内,一般尚无明显的 心脏缺血症状或功能障碍表现。然而,随着冠状动脉粥样硬化斑块的进一步发展,当冠状动脉血管狭窄达到50%及以上时,心脏供

血会受到影响,此时在心脏负荷增加或进行体力活动时,就会出现心律失常、心绞痛等症状,进而引发冠心病。由此可见,冠状动脉粥样硬化可视为冠心病发展的基础,是其前一阶段的表现。

冠状动脉粥样硬化斑块能否逆转 众多国内外研究已经表明,冠状动脉粥样硬化斑块虽然无法完全逆转,但是通过改善生活方式,以及药物治疗等手段,部分动脉粥样硬化斑块是可以实现逆转的。上文提到的低密度脂蛋白已成为冠状动脉粥样硬化斑块逆转治疗的关键所在。通过降低低密度脂蛋白胆固醇水平,能够稳定斑块,甚至有可能促使斑块逆转。脂质丰富的斑块被称为软斑块,这类斑块危险性较高,是急性心肌梗死等血栓事件发生的根源。有效的降脂治疗,存在逆转的可能。就冠状动脉粥样硬化斑块而言,如果低密度脂蛋白胆固

醇水平维持在1.4 毫摩尔/升~2.1 毫摩尔/升,便能实现斑块的稳定;当低密度脂蛋白胆固醇水平低于1.8 毫摩尔/升,多数斑块的生长能够得到控制。

临床上用于促进冠状动脉粥样硬化斑块消退的药物包括:他汀类药物、PCSK9抑制剂等。这类药物在斑块消退中发挥着积极作用,已形成广泛共识,具有抗炎、影响血管重组的功效。血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂通过抑制肾素-血管紧张素-醛固酮系统的异常激活,发挥抗动脉粥样硬化的作用。吡格列酮、钙通道阻滞剂等药物也对斑块消退有所助益。当前,用于降脂治疗及消退斑块的药物种类繁多,患者需要在医生指导下合理用药。

日常个人防护 第一,养成良好的生活习惯。烟草中的某些物质会对血管壁产生刺激,吸烟者前列环素释放减少,血小板易在

动脉壁黏附聚集。因此,应戒除吸烟的习惯;控制饮酒量,保持规律的作息,做到劳逸结合,避免过度劳累;根据自身的生活和工作状况定期进行体检。维持健康的生活方式是心血管健康的重要保障。

第二,注意饮食。日常饮食要保持低脂、低胆固醇、低盐,控制含糖食物的摄入量,适当增加富含植物蛋白和维生素食物的摄入量。老年患者要控制动物性脂肪与高胆固醇食物的摄入量。

第三,适度运动。相关研究表明,适度运动能够预防肥胖,促进血脂代谢,改善循环系统功能。

第四,积极防治慢性病。比如糖尿病、高血压病与高脂血症等。相关研究证实,糖尿病患者冠状动脉粥样硬化斑块的发生率高于非糖尿病患者。

(作者供职于安徽省灵璧县人民医院)

脑出血是中老年人常见的急性脑血管病之一,其发病迅速且后果严重,患者会出现不同程度的肢体功能障碍。早期康复护理在脑出血患者的恢复中至关重要,它不仅能促进患者的功能恢复,还能提高生活质量。下面,笔者主要介绍脑出血患者早期康复护理的具体方法。

重要意义

防止并发症的发生 脑出血患者在急性期容易出现并发症,如肺部感染、褥疮、深静脉血栓等。这些并发症不仅会延长患者住院时间,还可能导致病情恶化,甚至危及患者生命。早期康复护理,如早期下床活动、肢体功能锻炼和呼吸训练,能够有效预防并发症。医务人员可以指导患者进行床上活动,如翻身、主动或被动的肢体运动,促进血液循环、减少褥疮和深静脉血栓的风险。呼吸训练可以帮助患者清除呼吸道分泌物,预防肺部感染。

促进神经功能的恢复 脑出血会导致患者的神经功能受损,表现为肢体瘫痪、感觉障碍、语言障碍等。早期进行功能训练,可以帮助患者恢复部分神经功能。常见的康复措施包括:物理治疗、作业治疗和语言训练等。物理治疗侧重于肢体功能的恢复,通过关节活动、肌力训练等方式,帮助患者重建运动功能;作业治疗则关注日常活动的训练,如进食、穿衣、洗漱等,以提高患者的独立生活能力;语言训练主要帮助患者恢复语言表达和理解能力,特别适用于因脑出血导致语言功能受损的患者。

提高患者的心理适应能力 脑出血后,许多患者会出现焦虑、抑郁等心理问题,这不仅影响康复效果,还可能进一步加重病情。早期康复护理同样关注患者的心理健康,通过心理疏导和支持,帮助患者建立积极的康复态度。医务人员可以与患者及家属进行沟通,了解患者的心理状态,有针对性地给予心理支持。集体康复活动也是一种有效的方式,能够增强患者的自信心,促进患者之间相互支持。还可以通过设定合理的康复目标,让患者感受到自己的进步,增强康复信心。

具体措施

呼吸功能的维护 呼吸功能受损是脑出血患者常见的并发症之一,特别是在急性期,保持呼吸道通畅至关重要。在早期康复护理中,应定期为患者翻身拍背,鼓励患者进行深呼吸和有效咳嗽,以清除呼吸道分泌物。对长期卧床的患者,可以使用简易呼吸训练器进行呼吸训练,帮助患者增强呼吸肌的力量。医务人员还应密切观察患者的呼吸状况,及时处理可能发生的呼吸困难或其他异常情况。在必要时,可以考虑使用辅助呼吸器械,如氧气疗法,来确保患者获得足够的氧气供应。

运动功能的早期恢复 运动功能的恢复是脑出血患者康复的重要目标之一。早期的肢体活动和功能训练是护理的核心内容。对于运动功能受损的患者,护士应根据患者的具体情况,制定个性化的康复训练计划。被动运动可以在患者无意识或无法自主运动的情况下进行,由护士帮助患者进行肢体活动,以保持关节的灵活性。随着病情的好转,鼓励患者逐渐自主进行肢体活动,恢复肌肉力量和协调性。还可以使用一些辅助器械,如步态训练器、平衡板等,帮助患者进行行走训练和姿势调整,加强其独立行走的能力。

营养支持与护理 营养支持是脑出血患者早期康复护理中不可忽视的重要环节。合理的营养能够促进伤口愈合,增强患者的免疫力,并支持整体康复过程。在护理中,护士应根据患者的营养状况和饮食习惯,制定个性化的营养计划。对于不能自主进食的患者,可以通过鼻饲、胃管等方式提供营养支持。饮食上应进食高蛋白、高维生素、易消化的食物,避免食用油腻或刺激性食物,防止消化系统不适。另外,应定期评估患者的营养状况,调整饮食方案,确保患者获得充足且均衡的营养支持。医务人员应关注患者的饮水量,预防脱水或水肿。

脑出血患者的早期康复护理,在整个治疗和康复过程中发挥着至关重要的作用。科学的护理方法和个性化的护理方案,可以有效预防并发症,促进神经功能和运动功能的恢复,提高患者的生活质量。随着现代医学技术的进步,早期康复护理将成为脑出血患者康复过程中的重要一环,帮助更多患者重返生活。

(作者供职于安徽省黟溪县医院)



老年心脏病预防要点

□王 玉

随着老龄化进程加快,心脏病成为老年人健康的主要威胁。生理衰老导致心脏功能逐渐减弱,而不健康的生活习惯,如高脂饮食、缺乏运动、作息不规律等,进一步增加了心血管疾病的风险。为了有效预防心脏病,老年人应注重健康饮食,坚持适度运动,积极控制慢性病,并定期进行体检。科学管理日常生活,能显著减轻心脏负担,提升生活质量,帮助老年人在晚年维持心脏健康。

风险因素

生理衰老引发的心脏负担加重,随着年龄增长,心脏结构和功能会逐渐发生变化。老年人心肌细胞减少导致心脏的泵血效率降低,心脏每次搏动后的血液输出量减少,导致心脏需要更加用力工作才能维持正常的血液循环。老年人的动脉逐渐变硬,弹性减弱,导致血压升高,而心脏则需要更大的力量来推动血液流动。

生活方式带来的长期影响:不健康的生活方式对老年人的心

脏健康有着重要的影响。高盐、高脂肪的饮食习惯会促使血脂升高,导致动脉硬化,进而影响心脏供血。缺乏运动让心脏失去了应有的锻炼机会,久坐使得心血管系统功能下降。吸烟和长期饮酒会直接损害血管内壁,增加血栓形成率,从而加重心脏负担,最终导致心脏病风险显著升高。

预防措施

基础疾病的预防 老年人预防心脏病的关键在于控制基础疾病,如高血压病、糖尿病和高脂血

症等。定期检测血压和血糖水平,对早期发现和治疗这些疾病至关重要。血压控制建议遵循《中国心血管病一级预防指南》的指导,目标为130/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)以下,基本目标为140/90毫米汞柱以下。对于糖尿病患者,遵循健康饮食模式,如地中海饮食,可显著降低心血管病及相关死亡的风险。此外,对于血脂管理,除了饮食控制外,必要时应考虑药物治疗,如他汀类药物,以降低LDL-C(低密

度胆固醇)水平,从而降低心血管事件发生率。同时,对于2型糖尿病患者,除了调整生活方式,可能需要药物治疗,如二甲双胍和GLP-1受体激动剂,以改善血糖值,控制并降低心血管风险。这些措施有助于降低心脏病的风

险,提高老年人的生活质量。适度运动与心脏保健 老年人适度进行有氧运动,对维持心脏健康非常重要。建议老年人每天坚持30分钟左右的步行、骑自行车、游泳等活动,可以有效提升心脏的泵血功能,促进血液循环,降低血压和胆固醇水平。同时,运动还能改善老年人的代谢功能,控制体重,降低心脏病风险。

日常管理策略

健康的饮食习惯:老年人在日常生活中应选择低脂、低盐、低

糖的食物,以减少心脏和血管负担。高脂肪的食物会增加血液中的胆固醇水平,促使动脉粥样硬化斑块形成;高盐食物容易导致血压升高,加重心脏负担。膳食纤维可以帮助降低胆固醇,促进消化。因此,日常生活中要多摄入全谷物、新鲜的蔬菜和水果等食物。富含不饱和脂肪的鱼类和坚果不仅能 为身体提供必要的营养,还能保护血管,减少炎症反应,对心血管健康非常有益。

规律的作息习惯:保持规律的作息,能够协助老年人维持健康的 心脏功能。充足的睡眠有助于机体自我修复,避免因疲劳过度而加重心脏负担。熬夜和过度精神紧张可能导致血压波动,从而增加心脏病的风险。老年人应在固定的时间入睡和起床,确保

每天优质睡眠时间在7小时以上。

老年人心脏病的预防与管理,是一个长期且需要全方位关注的过程。随着年龄的增长,心脏和血管功能会逐渐衰退,但是通过调整生活方式、控制慢性病、保持健康的饮食习惯和适度运动,老年人依然能够有效降低心脏病的风险。定期体检和及时处理潜在健康问题,也有助于早期干预,预防病情恶化。同时,老年人应培养良好的作息习惯,保持心理健康,避免精神压力过大对心脏的负面影响。科学的心脏健康管理,可以帮助老年人维持心血管系统的健康,享受更加健康、舒适的晚年生活。

(作者供职于山东省潍坊市益都中心医院)