

出现这些问题 要当心大肠癌

□张继业

大肠癌是源于大肠腺上皮的恶性肿瘤,也叫结肠直肠癌。在我国,大肠癌的发病率和病死率均较高。若大肠癌能得到及时治疗,效果会比较好。早期发现、早期诊断、早期治疗,对于大肠癌至关重要。下面,我介绍一下关于大肠癌的相关知识。

突然体重减轻、消瘦

突然体重减轻、消瘦,是大肠癌非常重要的信号。

恶性肿瘤是一种慢性消耗性疾病,肿瘤细胞在生长过程中所需的能量和营养物质要远远多于机体正常组织。随着肿瘤的生长,这种消耗会不断增加。同时,肿瘤产生的毒性物质会影响患者的食欲,使机体摄入的营养明显不足,致使患者出现消瘦。

贫血

贫血是大肠癌并发症之一。这是因为长期便血会导致慢性失血,当失血超过机体造血功能代偿的时候,就容易发生贫血。

腹痛、腹胀

患者会出现腹痛、腹胀。这些为早期症状。

腹部有肿块

肿块大多坚硬,呈结节状。若肿块的位置在横结肠和乙状结

肠,则会有一定活动度。若肿块的位置在升结肠、结肠肝曲或脾曲,则活动度较小。腹部包块是结肠癌的主要表现之一。

肠梗阻症状

患者会出现腹痛、呕吐、肛门停止排气排便等。当大肠癌导致肠道堵塞时,患者会出现这些肠梗阻症状。

出现大便带血或黑便及肛门下坠感

几乎所有的患者都有大便带血情况。在出血量较小时,肉眼不易发现,仅大便隐血试验呈阳性;出血量大时,则肉眼可见大便带血。直肠癌出血属于下消化道出血。发生下消化道出血时,大便的颜色取决于出血部位、出血量和出血速度,患者会出现大便带血或黑便。由于直肠癌的刺激,患者会有肛门下坠感。

大便内有脓血或黏液、血丝

由于大肠癌所处的特殊部位与环境,大多数患者的粪便中会混有脓血或黏液、血丝,形成脓血便或黏液血便。

排便习惯改变

结肠癌患者往往会发生排便习惯改变,出现便秘、便稀、排便次数较多以及里急后重感。排便习惯的改变主要是由于结肠癌对肠道的刺激引起的,临床上主要表现为便秘或便稀,有时便秘与便稀交替出现。通常情况下,便秘出现在前,便稀出现在后。便秘与大便次数增多,有时一天可达数十次,伴有里急后重感与排便不尽感。

大便变细、变扁或带槽沟

肠管里长了肿瘤,刚开始由于肿瘤很小,大便不会变细。随着肿瘤的生长,它会堵塞肠管,使

大便出现变细、变扁或带槽沟的情况。

结肠多发息肉

有的结肠息肉是会发生癌变的。根据病理类型,结肠息肉主要分为腺瘤性息肉、炎性息肉和增生性息肉。不同的结肠息肉,发生癌变的概率也不同。一般认为,随着腺瘤性息肉的生长,其发生癌变的概率随之上升。

广基息肉比有蒂息肉更容易发生癌变。高位息肉比直肠内的息肉更容易发生癌变。管状腺瘤的癌变率较低,而绒毛状腺瘤的癌变率较高,可达50%以上。多发息肉的癌变率大于单发息肉。因此,要及时做结肠镜检查,对结肠息肉做到早期发现、早期干预,防止发展为大肠癌。

(作者供职于山东省青岛市第五人民医院)

精神疾病患者家属如何调整自己的心态

□彭培培

李女士的生活本来很平静。

一天,李女士突然发现女儿小丽变得沉默寡言,甚至独自待在房间里,怎么都不愿意出门。起初,李女士以为女儿大了,有了自己的小心思,不是什么大问题,就没有重视。几个月后,小丽突然有了奇怪的举动,明明别人没有说话,她却说到别人在说她的坏话。

李女士赶紧带着小丽来到医院就诊。最后,小丽被确诊为精神分裂症。那一刻,李女士的世界仿佛崩塌了,她不知道该如何面对这一切。

那么,作为患者家属,该如何调整自己的心态,找到正确的应对方式呢?

接受现实,不要有内疚感

精神疾病患者的家属常常感觉有一种无形的压力,甚至感到内疚和自责。这些情绪会让他们陷入困惑和焦虑之中,甚至觉得自己无法承受这种沉重的负担。实际上,精神疾病是一种复杂的生理和心理问题,往往与遗传、环境、生活压力等多种因素有关,并非患者家属的过错。患者家属不是罪魁祸首,也无法“治愈”患者,但可以陪着患者走出困境。

要有耐心,逐步调节自己的情绪

照顾精神疾病患者需要极大的耐心,因为患者会反复无常。

李女士的女儿小丽有时情绪稳定,有时会出现幻觉和妄想。这时,李女士就要调整自己的心态,尽量保持冷静。当小丽出现较大的情绪波动时,不应有过激反应,要保持冷静,给小丽更多的时间和空间来调整自己。

很多时候,精神疾病患者的症状不是患者家属可以控制的。

学会寻求帮助,建立支持系统

刚开始,李女士一直一个人承担所有责任,渐渐地,她感到无力和焦虑。后来,她加入了一个家属支持小组,和其他有类似经历的患者家属交流经验,这让她感到轻松许多。建立一个支持系统,里面包括医生、心理咨询师、社会工作者以及患者家属。这种支持系统能够帮助患者家属缓解压力,让他们获得更多的情感支持与帮助。

保持自我,寻找释放情感的方式

长期照顾精神疾病患者,患者家属常常会感到身心疲惫,从而忽视自己的需求,感到压抑。

一种有效的方式是寻找释放情感的途径。无论是通过运动、阅读、绘画还是与朋友聊天,或者参加兴趣小组,患者家属都可以找到适合自己的方式,来缓解压力。比如,李女士会在周末抽出时间去跳广场舞,尽情享受自己的“小世界”。

面对困难,要有良好的心态

面对生活中的压力和挑战,患者家属要有良好的心态。在生活中,可以有点幽默感,以缓解压力。当然,这需要患者家属掌握分寸,避免引起患者不安。

总而言之,精神疾病患者的家属面临着无数挑战和压力,要调整心态,寻求帮助,理解患者,给予自己足够的关爱。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

磁共振检查有哪些优势

□廖弘鸣

在我们寻找疾病的原因时,磁共振检查以其独特的魅力,展现出较高的临床价值。磁共振检查基于氢原子核与磁场、射频脉冲互动原理,能提供清晰且详细的人体内部结构图像,同时对患者没有辐射。磁共振检查具有较高的图像分辨率、多平面多角度成像的特性,让各类软组织病变、神经系统疾病、关节骨骼肌肉问题等“无所遁形”,为医生进行临床准确诊断提供丰富的信息。

磁共振检查的基本原理

磁共振检查的基本原理是人体组织中的氢原子核在强大的磁场作用下,会沿着磁场方向排列。当施加特定频率的射

频脉冲时,氢原子核会吸收能量并发生共振,从低能级跃迁到高能级。在射频脉冲停止后,氢原子核又会释放所吸收的能量,恢复到原来的低能级状态,在这个过程中会产生微弱的信号。磁共振设备接收这些信号后,利用复杂的计算机算法进行处理和重建,最终形成清晰的人体内部结构图像。与传统的X线和CT(计算机断层成像)检查不同,磁共振检查不依赖于电离辐射,而是利用磁场和射频脉冲与人体组织的相互作用,因此对人体相对安全。磁共振检查适用于需要多次检查或对辐射敏感的人群,如孕妇、儿童等。

磁共振检查有哪些优势

磁共振检查具有许多优势。磁共振检查的图像分辨率较高,能够清晰地显示人体各种软组织的细微结构和病变。在神经系统疾病的诊断中,磁共振检查可以精准地检测出脑肿瘤、脑血管病变、多发性硬化等疾病,帮助医生准确判断病变的位置、大小和性质。磁共振检查能够清晰地显示关节软骨、半月板、韧带、肌腱等结构的损伤和病变,为骨科疾病的诊断提供有力证据。

此外,磁共振检查还可以多平面多角度成像。医生可以根据需要从不同方向观察人体结构,全面了解病变情况,这对于一些

复杂部位的疾病诊断具有不可替代的作用。

磁共振检查的适用范围与局限性

磁共振检查的适用范围非常广泛。在头部,磁共振检查可用于诊断脑肿瘤、脑血管畸形、脑梗死、脑炎等各种脑部疾病;在脊柱和脊髓方面,能检测出椎间盘突出、脊髓损伤、脊髓肿瘤等;在腹部,对肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等器官的病变如肿瘤、囊肿、炎症等,有很好的诊断效果;在四肢关节方面,可用于评估关节损伤、关节炎、软组织肿瘤等。

然而,磁共振检查也不是万能的。它所用的检查时间相对较长,通常需要30分钟到60分钟,

对于一些不能长时间保持静止的患者或有幽闭恐惧症的患者来说可能会有困难。另外,体内有金属植入物如心脏起搏器、金属关节置换物、金属假牙等的患者,可能会由于金属对磁场的干扰而无法进行磁共振检查,或者需要在医生评估后谨慎进行。

总而言之,磁共振检查以其独特的原理、显著的优势以及广泛的适用范围,成为现代医学检查中不可或缺的重要手段。虽然有一定的局限性,但是随着技术的不断发展,未来,磁共振检查会在医学领域发挥更大作用。

(作者供职于上海交通大学医学院附属松江医院)

孕期、产后合理营养与用药指导

□唐秀玲

在怀孕的过程中,女性的身体会经历巨大的变化。这不仅影响母体的健康,还关系到胎儿的发育。在这个特殊时期,孕妇需要了解如何科学合理地补充营养、使用药物,确保自己和胎儿的健康。

怀孕期间如何吃得好

孕妇需要摄入足够的蔬菜、水果、蛋白质和碳水化合物,这样才能给胎儿提供足够的营养。蔬菜和水果富含维生素和矿物质。蛋白质有助于胎儿的生长发育。碳水化合物能提供能量。孕期食欲不佳是很常见的问

题。很多孕妇会吃得不多,甚至有些挑食。这时候,孕妇可以把一日三餐分成五六顿小餐,这样既能减轻胃部不适,又能确保摄入足够的营养。

水是生命之源。孕妇每天至少要喝8杯水,防止出现便秘等问题。

孕期用药指导

有的孕妇需要补充维生素类药物,如维生素B₁₂、维生素B₆、维生素B₉(叶酸)等。这些维生素有助于增强免疫力,促进胎儿正常发育。在使用维生素类药物时,最好在医生的指导下进行。

行,避免对母体或胎儿产生不良影响。如果孕妇发生感染性疾病,医生可能会根据实际情况,开一些相对安全的药物。这个时候,孕妇要严格遵循医生的指导,保证用药时间不超过医生规定的时间,避免药物影响胎儿发育。

产后,女性的身体很虚弱,需要更多的营养,帮助身体修复受损的组织,同时保证乳汁营养丰富,让宝宝更健康。

产后如何补充营养

产后,女性要进食易消化的食物,要补充优质蛋白。除了补

充优质蛋白,她们还需要补充维生素和矿物质,尤其是钙、铁等。

产后科学饮食,能帮助女性恢复体力,增强免疫力,避免出现贫血、骨质疏松等问题。此外,哺乳期女性特别需要大量水分,以促进乳汁分泌,同时保持身体水分平衡,防止出现便秘等问题。因此,要记得多喝水,确保乳汁的正常分泌。

产后用药指导

在产后恢复的过程中,有的女性可能会有身体不适,比如伤口疼痛或感染等。这时,医生会根据情况开一些药物。产

后用药和孕期用药一样,需要特别谨慎。产后,女性的身体处于特殊的恢复阶段,加上要喂宝宝吃奶,使用药物时一定要听从医生的指导,不能随意增加或减少药量。

总而言之,我们要重视孕期、产后的营养问题和用药问题,让每位女性都拥有健康,让宝宝都能健康成长。

(作者供职于山东省泰安市泰山区邱家店中心卫生院)

阑尾炎的预防和治疗

□戒瑞洲

我们的肚子里有一条“小尾巴”,它长在小肠与大肠的交界处,也就是右下腹,形似蚯蚓,比小手指还小,名字叫阑尾。阑尾是消化道上的一根盲管,会由于各种原因出现炎症改变——阑尾炎。我们需要了解阑尾炎的临床症状、治疗方式、预防措施等知识,以便更好地守护自身健康。

什么是阑尾炎

阑尾炎是指阑尾由于多种原因出现的炎症改变。阑尾是一条细长的盲管,起源于盲肠根部,长6厘米~8厘米,直径0.5厘米~0.7厘米。它是淋巴器官的一部分,在人体免疫系统中扮演着重要角色。然而,由于阑尾管腔狭窄且细长,容易发生堵塞,导致炎症改变。

阑尾炎的主要症状是什么

腹痛:典型的急性阑尾炎开始有中上腹或脐周疼痛,数小时后腹痛转移并固定于右下腹。早期为内脏神经反射性疼痛,故中上腹和脐周疼痛较弥散,常不能确切定位。

胃肠道反应:早期,患者可出现厌食、恶心、呕吐,有的患者还能有腹泻或便秘。

全身症状:多数患者早期仅有乏力、低热,随着炎症加重,可出现寒战、高热、烦躁不安等症状。

阑尾炎的治疗方法

阑尾炎的治疗主要包括保守治疗和手术治疗。症状较轻的患者可通过服用抗生素及补液治疗来控制病情。但是,大多数急性阑尾炎患者需要及时进行治疗。手术方案包括传统开腹切除术及腹腔镜阑尾切除术。目前,在临床上,对阑尾炎患者多采用腹腔镜阑尾切除术。这种手术具有微创治疗的优势,即手术切口小、患者恢复快,已经成为首选手术方式。对于有阑尾周围脓肿的患者应先控制感染,待脓肿缩小局限、患者体温正常3个月后再进行阑尾切除术。

阑尾炎的预防措施

虽然阑尾只是人体较小的器官,但是发生急性炎症反应后,不仅会引起明显的疼痛,还会引起一系列并发症,若治疗不及时,可能造成昏厥、休克等。因此,在日常生活中,应当注意保健,降低阑尾炎的发生率。根据阑尾炎的发生原因,可从以下3个方面进行预防:

加强饮食管理:在日常生活中,需要养成良好的饮食习惯,避免酗酒。大量饮酒会刺激消化系统,造成肠道黏膜损伤,增加细菌入侵风险。餐后不可剧烈活动,防止由于消化不良造成

未消化的食物在阑尾管腔内嵌顿、阻塞。另外,需要注意饮食卫生。通常情况下,不洁食物、生冷食物中会有较多寄生虫。寄生虫可经消化道进入盲肠,增加发生阻塞的风险,影响体内垃圾排出。要避免大量摄入油腻、辛辣食物,不要暴饮暴食,否则会增加消化系统的负担,刺激肠胃。

注意防护:阑尾具有免疫功能,在身体感染病毒、细菌的情况下,会发生免疫作用,进而出现肿胀、充血情况。

调节情绪:负面情绪可破坏神经系统平衡,影响肠胃功能。因此,需要保持良好心态,避免精神压力过大和焦虑,以防内分泌失调和免疫力下降。

引发急性阑尾炎的因素有哪些

急性阑尾炎是外科常见病。若得不到及时治疗,急性阑尾炎可以发展为阑尾坏疽及穿孔,并发弥漫性腹膜炎等。以下因素易引发急性阑尾炎:

不良生活习惯:经常饮酒、过度疲劳等都会导致急性阑尾炎。因此,在日常生活中,我们要保持健康的生活方式,减少疾病危害。

淋巴组织感染:阑尾壁上有许多淋巴组织,当淋巴组织受到

病原体的入侵后,就会引起阑尾的急性炎症。这也是导致急性阑尾炎的主要原因。

天气变化:秋冬季,患者没有注意防寒保暖,就会出现感冒。一旦出现感冒,就会降低肠胃功能,从而累及阑尾,导致急性炎症反应。

细菌感染:身体抵抗力下降、饮食不卫生、精神状态不佳等都会引起肠道功能紊乱,进一步使阑尾的排空和血液循环变得困难,让藏在体内的细菌有机可乘,从而诱发急性阑尾炎。

阑尾管腔梗阻:有炎症后,阑尾的管腔是十分狭窄的。如果管腔受到粪石、毛发或者食物残渣的阻塞,或者受肠胃里寄生虫的影响,阑尾会发生扭曲,导致急性阑尾炎。

关于阑尾炎的几个认知误区

误区一:上腹疼痛跟阑尾炎无关

在日常生活中,有人认为,阑尾位于右下腹,发生右下腹疼痛时才怀疑阑尾炎,而上腹疼痛时则无须考虑阑尾炎。

事实上,早期急性阑尾炎多出现上腹、脐周疼痛,这是因为炎症没有波及阑尾浆膜层,此时为内脏神经反射性疼痛,定位不确切。当炎症侵犯阑尾浆膜层、壁腹膜时,会明确感到右下腹疼痛,

可以确切定位。大部分急性阑尾炎患者具有典型的转移性腹痛特点,但也有一部分患者发病开始就出现右下腹疼痛。

因此,认为阑尾位于右下腹,只要出现右下腹疼痛就是阑尾炎发作,是错误的认知。

误区二:饭后运动就会导致阑尾炎

食物从进入胃部到最后消化至少需要6小时。阑尾位于盲肠末端,而运动使食物掉入盲肠是不可能发生在饭后半小时的。阑尾炎发作的原因多是肠胃消化问题。消化不良会导致食物积存。长期停留在肠道的食物残渣,会有掉入阑尾的可能性。

误区三:发生阑尾炎,必须割掉阑尾

需要注意的是,发生阑尾炎,不一定就要手术切除。虽然大多数阑尾炎需要通过手术切除进行治疗,但是手术切除不是唯一选择。除手术切除,还可以选择保守治疗。如果是单纯的阑尾炎且病情不是很严重,可以选择保守治疗。如果阑尾已经出现化脓性感染或者穿孔,就需要手术。至于采取哪种治疗方式,需要医生根据患者的具体情况,进行考虑。

(作者供职于北京丰台右安门医院普外科)

社区护理对于老年人的重要性

□田秀娟

随着身体机能的不断衰退,老年人的健康问题日益凸显。社区护理团队不仅会关注他们的身体健康,更关注他们的心理健康。社区护理通过提供心理咨询服务、开展社交活动等方式,增进老年人之间的交流与互动,缓解老年人的心理压力,同时营造积极乐观的社区氛围。

什么是社区护理

社区护理就是将公共卫生学及护理学理论与技能结合起来,借助有组织的社会力量,以社区为基础,以社区人群为服务对象,促进和维护社区人群健康。对于老年人来说,社区护理不仅能提供疾病发生时进行及时干预,更重要的是能帮助老年人做好日常生活中的健康管理、疾病预防等。社区护理具有便捷性、连续性、全面性的特点,成为维护老年人健康的首选护理方式。对于老年人,社区护理有以下内容:

健康管理:社区护士可以定期为老年人进行健康检查,包括监测血糖、血压、血脂等指标,以便及时发现并管理相关慢性病,同时采取有效措施预防相关并发症。另外,社区护士会根据老年人的健康状况,制订个性化饮食及运动计划,促进老年人保持健康的生活方式。

疾病预防:社区可以通过为老年人举办健康讲座、发放宣传资料等方式,帮助老年人更好地了解预防疾病。社区护理团队通过对老年常见病如骨质疏松、心脑血管疾病、糖尿病等相关知识的普及,提高老年人的自我保健意识和能力。

健康服务:如果老年人因病长期卧床,社区护士可以为他们提供家庭访视、康复训练等服务,帮助他们改善身体功能,提高他们的生活质量。

疾病预防:社区可以通过为老年人举办健康讲座、发放宣传资料等方式,帮助老年人更好地了解预防疾病。社区护理团队通过对老年常见病如骨质疏松、心脑血管疾病、糖尿病等相关知识的普及,提高老年人的自我保健意识和能力。

健康管理:社区护士可以定期为老年人进行健康检查,包括监测血糖、血压、血脂等指标,以便及时发现并管理相关慢性病,同时采取有效措施预防相关并发症。另外,社区护士会根据老年人的健康状况,制订个性化饮食及运动计划,促进老年人保持健康的生活方式。

疾病预防:社区可以通过为老年人举办健康讲座、发放宣传资料等方式,帮助老年人更好地了解预防疾病。社区护理团队通过对老年常见病如骨质疏松、心脑血管疾病、糖尿病等相关知识的普及,提高老年人的自我保健意识和能力。

健康服务:如果老年人因病长期卧床,社区护士可以为他们提供家庭访视、康复训练等服务,帮助他们改善身体功能,提高他们的生活质量。

心理支持

老年人常常会感到孤独、焦虑。社区护理团队不仅会关注他们的身体健康,更关注他们的心理健康。社区护理通过提供心理咨询服务、开展社交活动等方式,增进老年人之间的交流与互动,缓解老年人的心理压力,同时营造积极乐观的社区氛围。

政府应加大对社区护理的投入力度,并完善相关政策法规,可以引入社会资本,从而不断提升社区护理的质量及覆盖范围。

培养专业人才

要不断提升社区护理的服务质量,就需要加强人才培养和引进,以此提高护理人员的专业技能与服务水平,确保他们能为老年人提供高质量及更人性化的护理服务。

推动技术创新

在社区护理中,要重视先进技术的应用。护理人员可通过使用智能穿戴设备、开展远程医疗等,不断提升社区护理的精准度与效率,从而为老年人提供更加便捷、个性化的健康管理服务。

强化社区参与

老年人可能不了解社区护理的概念。因此,社区护理人员应积极宣传相关知识,形成政府、社区、家庭及个人共同参与的良好机制,为老年人营造更好的社区环境。

总而言之,我们要重视老年人的健康与幸福。社区护理作为老年人健康保障体系中的重要部分,在保障老年人的身心健康方面发挥着重要作用。

(作者供职于山东省滨州市无棣县海丰街道社区卫生服务中心内科)