

早期筛查,挽救生命:如何预防与治疗直肠癌

直肠癌是常见的消化系统恶性肿瘤之一,其发生率逐年上升。通过早期筛查、积极预防和及时治疗,能够降低直肠癌的发病率,并提高治愈率。本文将介绍如何预防和治疗直肠癌,帮助大家更好地保护自己的健康。

1.了解直肠癌

直肠癌是指在直肠内形成的恶性肿瘤。它的发生与饮食结构、生活习惯、遗传因素等密切相关。年龄超过50岁、有家族病史、患有炎症性肠病、长期便秘或腹泻等情况的人群更容易患上直肠癌,需要特别重视预防和筛查。

2.预防直肠癌的方法

①健康饮食:合理膳食结构对于预防直肠癌非常重要。建议增加蔬菜、水果、全谷物和纤维的摄入,同时减少红肉、加工肉制品和高脂食物的摄入。

②积极运动:适度的体育锻炼有助于提高免疫力和降低患直肠癌的风险。每周进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

③不吸烟、限酒:吸烟和过量饮酒与直肠癌密切相关。戒烟和限制饮酒可以显著降低患直肠癌的风险。

④定期筛查:定期进行直肠癌筛查是早期发现和治疗的關鍵。常用的筛查方法包括

肠镜检查 and 粪便潜血试验等。对于高危人群或是家庭成员中有直肠癌患者的人应密切关注自己的健康状况,并及早进行筛查。

⑤健康教育:加强对公众的健康教育,提高大众对直肠癌的认知和预防意识,鼓励大家定期接受筛查。此外,医疗机构和政府应加大直肠癌筛查的宣传推广力度,提供免费或低价筛查服务,方便更多人进行筛查。

3.治疗直肠癌的方法

①手术治疗:早期直肠癌可通过内镜手术或开腹手术进行切除。晚期直肠癌可能需要更广泛的手术,甚至结合化疗。

②化疗放疗:对于晚期直肠癌,化疗和放

疗常常与手术联合使用,以增加肿瘤的瘤内完全切除率,并预防复发和转移。

③靶向治疗:某些特定基因变异引起的直肠癌可采用靶向药物治疗,如抗血管生成药物和表皮生长因子受体抑制剂等。

结语:预防和早期筛查是降低直肠癌发病率和提高治愈率的重要措施。通过健康的生活方式、定期筛查和及时治疗,我们能够保护自己的健康。同时,提高公众对直肠癌的认识和意识,推广筛查工作,也是减少直肠癌发病率的关键。让我们共同努力,早期筛查,挽救生命。

(海南医学院第二附属医院 刘彦合)

胆囊结石是如何形成的

胆囊好比是消化工厂中的储存仓库。就在肝脏下方,像一个小袋子挂在肝脏下方。虽然很小,但千万不要小瞧它,它的作用可大呢,且听我给您娓娓道来。

先给大家介绍胆囊的工作吧,它的主要工作是储存胆汁,如果想象我们的消化工厂是一个食堂,那它就是库房。每当你吃下口中的食物后,它就会开始向你的肠道中输送胆汁。知道吗?胆汁里含有许多消化液,如果没有胆囊和胆汁,进食后可能会导致拉肚子、腹胀、恶心等各种消化问题。

但是,胆囊结石会一直干扰胆囊的工作,它们就像是讨厌的小石子,会卡在胆囊的小管道里,影响胆汁的流动,让胆囊很是糟心。那么,这种结石是怎么形成的呢?

其实,很多原因都会导致胆囊结石的形成,比如平时吃太多油腻的食物,生活缺乏运动、习惯性久坐、水质问题等,都会让胆囊结石发生率增加。如果你不按时吃饭或者过度减肥,很可能导致胆囊的状态不佳,无法正常地进行胆汁输送,这样也会导致胆囊结石发生率上升。女性胆囊结石概率比男性高,而如果你是女性、40岁以上,肥胖、怀孕或者正在服用雌激素的药物,激素和胆汁也可能变化,这也会成为结石的提供商。

当这些结石越来越多,它们就会卡在胆囊的小管道里面,使胆汁无法顺畅地流动。这可不太好,可能会引起一些不适的症状,例如腹痛、发热、恶心、呕吐、消化不良等。哎,让胆囊不开心的是,胆囊结石可能会引起胆囊炎、胆管炎等并发症,就算我再坚强,也承受不住啊!甚至需要手术切除胆囊,这可不是闹着玩的。

那如何预防胆囊结石呢?首先,要保持健康的饮食习惯,尽量避免高脂肪、高胆固醇的食物。其次,要多喝水,保持身体的水分充足。此外,适量运动也很重要,可以帮助保持健康的体重和身体状态。

说了这么多,希望大家能够保持健康的生活方式,好好爱护胆囊,让您的胆囊能够顺利地它的工作,为你们的身体健康保驾护航。

(儋州市人民医院 辛若梅)

妊娠期糖尿病的原因和风险因素有哪些

随着人们生活质量的提升,很多孕妇在孕期血糖升高,患上妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病可能导致流产、胎大难产,以及增加胎儿先天畸形风险。那么,妊娠期糖尿病的原因和风险因素有哪些呢?如何治疗和预防呢?今天,我们就来聊一聊这个话题。

1.妊娠期糖尿病的原因和风险因素

①不良生活习惯:孕妇不良的生活习惯是引发妊娠期糖尿病的主要因素,很多孕妇在孕期不注意控制饮食,导致血糖升高。还有些孕妇在孕期活动量不足,营养过剩,造成血糖升高。

②肥胖因素:肥胖会导致人体糖耐量降低,并引发糖尿病。在妊娠期糖尿病的发病原因中,肥胖也是主要因素之一。

③糖尿病家族史:具有糖尿病家族史的孕妇患妊娠期糖尿病的几率比无病史者高出1倍以上,直系亲属有糖尿病史的高出2-3倍以上。

④年龄因素:年龄超过40岁的孕妇患妊娠期糖尿病的几率较高。并且,孕妇年纪越大,诊断妊

娠期糖尿病的孕周越小。

2.如何治疗和预防妊娠期糖尿病

①医学营养管理:孕妇在条件允许的情况下应当对每日的食物称重,在产科营养师的指导下按照个性化方案进食。孕妇每日应当合理摄入豆制品、新鲜蔬菜、水果、牛奶等,尽量不吃精加工食品。每日正餐次数为3次,加餐可酌情2-3次。同时,按照孕期进展和体重增长来控制能量摄入。

②运动治疗和预防:孕妇在孕期应当每日进行运动,从而控制血糖,改善妊娠结局。尤其是孕中期,每天应当至少进行30分钟左右的运动,运动强度由低向中等过渡。孕晚期可酌情减少运动量,并注意监测血糖。

③降糖药物治疗:如果通过以上两种方法都不能控制血糖,孕妇应当在医生的指导下使用胰岛素治疗。如果妊娠期糖尿病属于A2型,还应当增加二甲双胍。

以上是妊娠期糖尿病的相关知识,您了解吗?

(海南现代妇女儿童医院 李桂花)

肛门脓肿是什么原因引起的

肛门肿痛令人坐立不安,但是很多人难以启齿,想着“忍忍就过去了,用点痔疮膏就好了”,殊不知,肛门肿痛,可能不是痔疮,还有可能是肛门脓肿。肛门脓肿是什么原因引起的?

1.了解肛门脓肿

肛门脓肿是指肛门、直肠周围急性化脓性感染,从而形成脓肿,是临床常见急症,属于细菌感染,是肛瘘的前身。常见于20-40岁的男性,小儿发病率也比较高。

2.引起肛门脓肿的原因

第一,一些疾病会导致身体抵抗力下降,比如糖尿病、艾滋病、直肠癌等患者患有肛门脓肿的风险更高,此外一些老年人身体抵抗力下降也容易出现这种疾病。

第二,肛门局部刺激和损伤,比如饮食辛辣刺激,会导致肛管直肠局部出血,肛门局部抵抗力降低容易引起感染。此外,饮食误吞的骨头和鱼刺,会刺激肛门直肠管,也有可能引起肛门直肠周围出现感染发展成肛门脓肿。

第三,夏季气温较高出汗较多,大肠对水分的吸收代谢能力加强,粪便容易干燥,由于粪便干燥擦伤肛管皮肤黏膜或者是腹泻患者的粪便落在肛管内,导致肛管阻塞以及肛门直肠外伤等。

第四,经常熬夜、久站、久坐会引起身体抵抗力下降,细菌滋生,造成肛门脓肿。

第五,肠胃功能比较弱的人群,在生冷食物的刺激下,会导致排便增多,腹泻次数增加,会加剧肛门部位淤血的情况,反复腹泻就容易引起肛周感染出现脓肿。

第六,肛隐窝开口向上,当粪便向下移动时,容易在肛隐窝积聚粪便,导致细菌大量繁殖,感染肛腺,扩散到肛管支管周围不同间隙,形成不同部位的脓肿。

3.小结

肛门脓肿和身体抵抗力下降、饮食刺激、细菌滋生有关,了解这些原因,有意识地做好预防措施,就能够避免肛门脓肿。(三亚市中医院 陈媛)

关于“布病”,你知道吗?

布鲁氏菌病:简称布病,俗称蔫巴病、懒汉病、千日病等。是由布鲁氏菌引起的一种人兽共患的传染病。是《中华人民共和国传染病防治法》规定报告的乙类传染病。布病潜伏期一般为1-3周,平均为2周。常见的有羊布病,牛布病,猪布病。

1.传染源:布病的主要传染源是患病的家畜以及患布病的啮齿类动物,如羊、牛、猪、鹿、马、骆驼、狗、鼠、家兔、猫等动物。其中羊是人类布病的最主要传染源。

2.传播途径:对饲养的病畜挤奶、剪毛、加工皮毛、屠宰过程中通过皮肤粘膜感染;吸入布鲁氏菌污染的飞沫,尘埃等通过呼吸道感染;食用布鲁氏菌污染的食物、水源或是食用病畜未消毒的奶制品或是未煮熟的肉类等通过消化道感染;人与人之间一般不会传播。

3.易感人群:人群普遍易感,尤其是从事相关职业人员(如动物养殖人员、挤奶工、兽医、屠宰加工人员、从事动物买卖人员、动物园旅游者)。

4.临床症状:发热(波浪热)、乏力、多汗(晚上和睡后多见)、肌肉疼、关节疼、肝脾肿大。

5.治疗方案:布病应该早发现,早治疗,避免急性转为慢性以及出现并发症。早期用药需要给足药量和疗程。常用药物有多西环素、利福平、复方新诺明、妥布霉素、左氧氟沙星等。布病可治愈,一般预后良好。

6.预防措施:对于家庭来说,购买的猪、牛、羊肉要煮熟食用,特别是吃烤肉、涮肉时,一定要烤熟煮透。避免进食七分熟以下的牛排和猪排。家庭做饭过程中案板、刀具等做到生熟分开。避免摄食未经巴氏消毒的奶类和奶制品。未经检疫的病死猪、牛、羊肉要做到不买、不吃、不接触。对于养殖户来说,要加强牲畜检验,做好牲畜的疫苗接种。在工作过程中要穿戴口罩、帽子、工作服、胶靴和围裙等做好个人防护措施,并及时对养殖场做好清洁和消毒,做到科学养殖,规范管理。

(琼海市人民医院 陈映)

水果和蔬菜对儿童的营养有哪些价值

众所周知,儿童在成长过程中需要摄取大量的各类营养物质,而水果和蔬菜所蕴含的丰富维生素以及纤维等营养素,是儿童健康成长的营养基础。那么接下来我们看看水果和蔬菜对儿童的营养有哪些价值?

1.水果和蔬菜中含有丰富的维生素

果蔬中所富含的丰富维生素,所蕴含的营养不仅能够促进儿童的健康成长,同时也能够增强儿童的免疫力,进而强化儿童的体质。因此,在儿童餐食中必须确保餐餐有果蔬,且能够达到总食物量的一半。丰富的维生素促进孩子肝脏解毒能力、抗病能力,还能够调整孩子的神经系统,帮助孩子睡眠,促进其新陈代谢。有一些妈妈喜欢将果蔬打成汁液,殊不知这样破坏了果蔬中蕴含的维生素分子,降低了儿童维生素吸收率。

2.水果和蔬菜中富含丰富的钙元素

大部分的人认为蔬菜中所蕴含的钙元素很少,通常会通过奶制品或大骨汤为孩子补钙,其实不然,很多绿叶菜中都含有丰富的钙物质。比如小油菜、芹菜、西兰花、菜花等蔬菜中所蕴含的钙物质远远高于牛奶。常吃这些蔬菜,能够预防孩子的口腔溃疡、牙龈出血等常见问题。同时也能够促进儿童钙吸收,让孩子长得快长得高。

3.水果和蔬菜中含有丰富的矿物质

矿物质是人体活动必不可少的微量元素,而这些微量元素的摄入大多是通过食品来完成。很多蔬菜中都含有矿物质,人体通过摄取这些水果和蔬菜中的矿物质可以满足人体成长需求。比如菌类和藻类蔬菜中大多含有丰富的铁、锌、硒矿物质;香蕉、龙眼等水果中含有较高钾元素。

小结:餐桌上增加应季新鲜果蔬量,尽可能地丰富果蔬种类,确保各类营养元素摄入量的丰富。

(海口市第三人民医院 符艺影)