

**健康**

健康工作室主任:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

# 好习惯 常检查 “双管齐下”远“肠癌”

■本报记者 戴余乐

## 导语

结肠直肠癌是一种常见的恶性肿瘤,主要分为结肠癌和直肠癌。据世界卫生组织调查显示,全球每26秒便新发一例结肠直肠癌,每53秒就有一人死于该病;而在中国,则是约每3分钟新发一例,每5分钟有一人死于结肠直肠癌。其中,发病率和致死率最高的是直肠癌。如果说,这组数据代表的是结肠直肠癌发病的总体概率,很难让人产生“切身体会”。那假如“它”就发生在身边呢?

## “每周发现2—4例直肠癌”

为了解乐山地区结肠直肠癌发病情况,日前,记者走访了乐山市人民医院、市中医医院和市第二中医医院(市中区中医医院)肛肠科,最终得出,三家医院平均每周会发现2—4例直肠癌病人,其中,以中期患者居多,且发病年龄有年轻化倾向。

“结肠直肠癌又称‘生活方式癌’,其发病与人们的饮食习惯、慢性疾病、不良生活习惯以及精神压力有密切关系。”市第二中医医院肛肠科主任、副主任中医师王俊清告诉记者,目前,随着社

会经济发展,人们生活水平不断提高,城镇居民高脂肪、高动物蛋白和低纤维食物的摄入量也越来越多。而这些高蛋白低纤维食物会影响肠道正常蠕动速度,致使粪便长时间停留肠道内,进而产生毒素,诱发癌变。并且,现在不少人由于生活工作压力较大,精神长期处于紧绷状态,再加上熬夜等坏习惯,就容易诱发生理上疾病,如出现腹痛、腹泻、排便频繁等。长此以往,便可能导致肠道蠕动不正常、毒素堆积、新陈代谢减慢,增加患病风险。

另外,直肠癌早期症状主要表现为排便困难和便秘,这与痔疮症状相似,因此,很容易被人们忽略。直到发现排便习惯或粪便性状改变,如大便次数增多,不成形或稀便,大便带血及黏液、血色鲜红或暗红且粪血相混,甚至出现中下腹部隐痛或胀痛等再到医院检查时,往往就是直肠癌中晚期,不仅治疗难度大,治愈率也非常低。

“因此,要远离结肠直肠癌,就需‘双管齐下’,既要‘早防’还要‘早治’。”王俊清说。



王俊清为患者检查

## 卫生执法

### 市中区 开展打非专项行动

9月6日,市中区卫生执法监督大队联合相关部门对乐山中心城区几家涉嫌非法行医的按摩店进行了重点突击检查。

此次专项突击,是在根据群众举报和日常巡查所获得线索来重点开展的。现场共突击检查了3家按摩店,对一家正在使用电频治疗仪为患者进行电频治疗的按摩店进行了立案调查,现场暂扣了3台电频治疗仪;对另外两家涉及违法使用医学术语和名称的按摩店进行了训诫谈话并出具指令性卫生监督意见书。

### 峨眉山市 启动打击代孕专项行动

为贯彻落实全国打击代孕专项行动电视电话会议精神,峨眉山市卫生执法监督大队于8月启动了打击代孕专项行动监督检查工作。

在检查过程中,执法人员主要针对峨眉山市各医疗机构相关科室开展诊疗活动情况,人员资质及执业行为、设施设备配置和使用情况等进行了重点检查。并对受检单位下发了监督意见书,要求各医疗机构加强管理,加强医护人员法律法规的培训,严格依法行医。

据了解,此次行动共检查了峨眉山市设置妇产科或泌尿外科等科室的医疗机构共36家,其中,医院16家、门诊部1家、社区卫生服务中心1家、镇乡卫生院17家、计生指导站1家。从检查情况看,该市未发现医疗机构和医护人员开展代孕行为,未发现代孕服务的相关信息等。

### 峨边彝族自治县 全面实行“依法治医”

近期,峨边彝族自治县卫生执法监督大队根据《四川省卫生计生委关于印发四川省卫生监督落实依法治医工作方案(试行)的通知》的文件要求,开展了2015年医疗卫生现场监督检查工作。

督查工作期间,执法人员对辖区内的医疗机构进行了全面监督检查。其中,重点监督检查了医疗机构资质、年度校验,人员资质、执业资质、执业范围等,同时,还对传染病防治监督、医疗广告监督与母婴保健技术服务工作的规范管理情况等进行了督查。

从检查情况来看,该县部分乡镇卫生院《母婴保健技术服务证》已过期,城区几家医疗机构也存在医务人员无资质、未及时进行变更注册等问题。针对这些违法违规行为,执法人员现场进行了指导和下达监督意见书责令限期整改,并要求其及时将整改报告书面回复峨边卫生执法监督大队。(本组稿件由编者整理)

**乐山日报·健康周刊**  
技术支持单位

- 乐山市人民医院 医教处:2119310 急救:120  
仁爱济世 精诚行医
- 乐山市妇幼保健院 院办: 2131451  
仁心仁术 呵护生命
- 乐山市第二人民医院(融融) 急救电话: 2121999  
厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区中医医院 急救电话: 2124120  
悬壶济世 救死扶伤
- 乐山骅骨堂中医骨伤专科医院 院办:2447705 急救:2430509  
承启中医现代化 全心全意为生命服务

## 常检查,早期治疗保健康

发现直肠癌的关键。

“目前,检查直肠癌最有效的方法是肛门直肠指检(以下简称指检)或肠镜检查。”王俊清谈道,一般来说,大部分痔疮和直肠癌都发生在肛门附近,而医生指头通常情况下可深入直肠10公分左右,因此,采用指检即可查出疾病。而对于较深处的病变则可以通过肠镜检查出。“但是,现在由于不少人健康意识欠缺,加之存在害羞心理,不能接受指检,从而导致疾病发现不及时,或增加经济负担。”

据王俊清介绍,指检也叫肛

## 好习惯,可有效预防肠癌

专家介绍:石翔,中级营养师,从事营养保健工作5年。

既然结肠直肠癌是一种生活方式病,那要做到早期预防,就需从生活入手。

据石翔介绍,科学生活,是指饮食习惯和生活方式的合理化、科学化。而这,就要求人们必须重视饮食结构的多样性,养成良好的饮食习惯,不偏食、不挑食,不长期食用高脂肪、高蛋白的饮食;要常吃富含维生素的新鲜蔬菜及防癌食品,如西红柿、深绿色和十字花科蔬菜(芹菜、

甘蓝、芥菜、萝卜等)、大豆制品、柑橘类水果、麦芽及麦片、葱、蒜、姜、酸奶等;少吃烟熏食品、油炸食品和过于辛辣、刺激性太强或不易消化的食品。

而在生活方式上,则应适当运动,控制体重,保持规律的生活节奏,养成良好的睡眠习惯,戒烟戒酒。“特别是有结肠癌家族史者,消化功能较差,曾患过结肠癌、息肉或有血吸虫病、溃疡性结肠炎等疾病的市民,更要注意日常生活习惯,并做好每年定期检查。”石翔表示。

专家介绍:王俊清,从事临床工作近30年,擅长治疗习惯性便秘、肛裂等肛肠疾病。

“养成良好的生活习惯,是预防结肠直肠癌的关键。但若疾病避无可避时,我们需要做的就是早期发现并予以治疗。”王俊清认为,结肠直肠癌虽是恶性肿瘤,但相较于其他癌症,可治性和治愈率都较高。特别是直肠癌,只要早、中期干预治疗,治愈率可达80%以上。

那么,怎样才能及时发现“隐藏”于痔疮外表下的直肠癌呢?对此,王俊清表示,定期检查是早期

## 医说

## “时间窗”内的健康“争夺赛”

■本报记者 戴余乐

据国家卫生计生委卒中防治工程委员会数据统计,我国每年有200万左右的脑血管病新发患者,其中,80%左右是缺血性脑卒中,也就是大家常说的脑梗塞或脑血栓。

“脑梗塞是指因脑部血液供应障碍,缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。一般来说,该病好发于有基础性疾病的老年人群,如‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)老人。”武警四川省总队医院外二科主任、副主任中医师石强介绍,由于脑梗塞发病突然,且一旦错过治疗时间,病人就难以恢复。因此,做好急性期治疗和二级预防非常重要。

“前段时间,我科室收治了一名67岁脑梗塞患者。其从发病到入院治疗,时间不超过3个小时。因此,我们在为其进行了溶栓治疗后,该患者肢体能力恢复好,语言能力也在逐步恢复中。”石强谈道,目前,脑梗塞的治疗主要为静脉溶栓治疗,该方法只有在脑组织出现缺血坏死之前进行才有意义。而这,就要求患者把握好脑梗塞的“时间窗”(发病以后的时间长度),即3—4.5小时内及时送医治疗。因为这时,患者血

管再通,血液供应恢复的可能性大,其失去功能的肢体也可迅速恢复正常。

“现阶段,我们科室治疗脑梗塞采用了先行静脉溶栓,在溶栓效果不理想后,再行介入溶栓、动脉溶栓治疗。这就为患者血管再通多创造了机会,提高了脑梗塞患者恢复健康的可能。但这也是有‘时间窗’限制的,一旦超过6小时,部分脑细胞就会坏死,肢体的瘫痪和失语就不易恢复了。”石强说,“由此可见,脑梗塞的治疗最重要的便是快速判断和及时送医。”

那么,怎样才能准确地判断是否患上脑梗塞呢?

对此,石强认为,一般来说,当患者出现走路不稳,一边倒,一侧肢体感觉迟钝,口齿不清、发音不清,突发视力下降、失明,突发头痛、眩晕,甚至猝然昏倒、不省人事时,一定要立即前往有溶栓条件的医院,通过CT、脑血管造影等诊疗措施确诊病况后,再采取相应治疗。

**相关链接——**  
**怎样预防脑梗塞?**

据石强介绍,脑梗塞好发于50—60岁以上患有动脉粥样硬化、

高血压、冠心病、糖尿病或糖尿病,以及有吸烟、饮酒等不良嗜好的人群。因此,要预防脑梗塞,就需加强对动脉粥样硬化、高脂血症、高血压、糖尿病等疾病的防治。

- 1.控制血压:对于高血压患者,应将血压控制在一个合理水平。因为血压过高,易使脑内微血管破裂出血;而血压过低,脑供血不全,微循环淤滞时,易形成脑梗死。
- 2.合理生活习惯:注意改变不良生活习惯,适度的体育活动有益健康,避免不良嗜好,如吸烟、酗酒、暴饮、暴食等。在饮食方面,最好以低脂肪、低热量、低盐饮食为主,摄入足够的优质蛋白质、维生素、纤维素及微量元素等。
- 3.注意气候变化:由于中老年人特别是体弱多病者,当气温骤变,气压、湿度明显变化时,很可能因不适应而患病。尤其是在严寒和盛夏时,老年人适应能力差,免疫能力降低,发病率及死亡率均比平时高,所以要特别小心。
- 4.慢性病患者需坚持治疗:对于患有高血压病、心脏病、糖尿病、短暂性脑缺血发作、动脉硬化等疾病的人群,须在医生的指导下进行正规、长期的治疗和观察。

## 医卫快递

### 市中区肿瘤医院 举办“医患沟通”培训讲座



培训讲座现场

本报讯(记者 祝贺 文/图)为加强医患沟通,培养团队精神,更好服务患者,9月10日,乐山市市中区肿瘤医院(市中区第二人民医院)在该院会议室举办了“医患沟通”专题培训讲座。主讲人为四川省人民医院神经外科主任医师、四川省医学会神经外科分会外伤组副组长廖晓亮。与此同时,乐山市第四人民医院部分医护人员也受邀参与培训讲座。

培训讲座期间,廖晓亮用诙谐幽默的语言,深入浅出的方式,向参与培训的医护人员阐述医患沟通的重要性。并从有效减少医疗纠纷、医院团队精神与文化建设、有效沟通、医院的核心竞争力等多个方面进行了培训。

精彩的培训讲座内容让在座医务人员受益匪浅,对提高医务人员沟通能力、预防和减少医疗纠纷必将起到积极的促进作用。

## 乐山正健医院谈健康之“不孕不育”

### 饮食不规律 不孕“找上门”

近年来,随着人们工作、生活压力的增大,生活方式、饮食习惯的改变,我国不孕不育症发生率呈逐年上升趋势。据世界卫生组织统计表明,20年前,我国育龄人群不孕不育率仅为3%,但如今,不孕不育率已升至12.5%—15%。

“就单从我们医院来说,每年就有近百位不孕不育患者前来治疗。其中,以女性不孕者居多。”乐山正健医院妇科医生颜进告诉笔者,不孕不育症主要分为男性不育和女性不孕。而目前,所以女性不孕的几率大于男性,不仅是因为双方的生理构造不同,更是由于生活差异所致。其中,不良的饮食习惯是导致女性不孕的“元凶”。

那么,哪些饮食误区会导致女性不孕,如何才能及时发现不孕及早治疗呢?

**6种饮食坏习惯 中招了吗?**

“常言道,凡事不能过度。因想减肥而节食,因想调理身体而盲目进补,

因工作节奏快而打乱饮食规律,这些都可能导致女性身体健康,导致排卵不规律,引发女性不孕等。”颜进谈道,一般来说,影响女性受孕的不良饮食习惯主要分为以下6种:

**第一种:长期素食。**很多女性为了追求身材苗条,选择全素饮食,这样很容易导致营养不良,影响女性排卵规律。

**第二种:不吃早餐。**睡懒觉是很多人的爱好,有些人睡过了头就直接将早餐和午餐合在一起吃。这种做法,不仅容易导致胆结石和高血糖,还会对怀孕有一定影响。

**第三种:高油脂、高蛋白饮食。**与全素相反的是,有些准妈妈为了提高生

育质量,过多摄入高油脂、高蛋白食物,油炸、炸、熏烤的食物样样都吃,这样很容易导致体重急剧上升。而肥胖会影响内分泌,其结果就是男性精子异常,女性经期紊乱、排卵不畅。

**第四种:吃过多熟食。**很多熟食味道鲜美、香辣诱人,这主要因为在制作过程中添加了很多添加剂,如固化剂、抗结剂、染色剂等含铅添加剂。而对生育期女性来讲,铅元素超标会导致胎儿发育异常。

**第五种:爱吃凉食。**冰淇淋、雪糕、冰镇饮料是很多年轻人的最爱,但经常吃这些食品容易使胃着凉,造成盆腔血淤,进而影响到月经周期。

**第六种:酗酒、吸烟。**酒精能杀死

男性精子,可使怀孕后的孕妇发生妊娠高血压,导致孩子先天发育不良。烟中含有铅和铝元素,长期吸烟会破坏女性身体激素分泌,扰乱月经周期,影响正常排卵。

**医生提醒**  
**婚后一年即可看出是否不孕**

知道哪些是饮食坏习惯,可帮助女性避免走入健康误区,从而有效预防疾病。但对于不孕“高危”人群来说,及时找出疾病并加以治疗更为重要。

据颜进介绍,一般来说,夫妻一年未采取任何避孕措施,性生活正常但没有成功妊娠,就需考虑为不孕,应及时到医院检查治疗。“但大家须特别注意

的是,在治疗不孕问题上,确诊是最重要的环节之一。”颜进认为,不孕症是一种综合性的疾病,导致其发病的原因有很多,原理和病情都不尽相同。因此,必须确诊后根据病情对症下药才能有效解决问题。

“通常情况下,我们会建议患者在治疗前先进行‘21关排查法’。”颜进谈道,“21关排查法”是国际通用的针对精子与卵子结合受孕的过程,细化出能够引起不孕不育的21个关键性生理环节,然后逐个进行排查,找出影响受孕病因的一种检查方法。

其中,女性不孕检查主要包括了阴道、宫颈口、子宫、输卵管、卵巢、性激素、盆腔、内分泌、免疫因素、排卵障碍

和全身性因素11项;男性则包括尿道、前列腺、精囊、输精管、附睾、睾丸、性激素、射精功能障碍、免疫因素、精液因素10项。“只有这样逐一排查出病因后,才能找到问题及以往的治疗缺陷,从而制定有效的促孕方法。特别是对于久治不愈或病因不明的患者,‘21关排查法’尤为重要。”

据了解,为更好地服务地区不孕不育患者,乐山正健医院针对各种不同的不孕不育症病因,引进了数码VGR技术,三镜一丝技术,输精管吻合术、精索静脉曲张高位结扎术、隐睾复位过顶术等多种治疗技术,并针对子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病导致的女性不孕症,还引进了先进的德国WOLF宫腔腹腔镜系统,确保专病专治,确保疗效显著。(小鱼)

**乐山正健医院 微创妇科**

咨询电话: 0833-3366666  
咨询QQ: 130833120 地址: 市中区高北口