

初筛 精查 手术 一体化防治手段降低消化道肿瘤危害

本报讯(通讯员 郑恬) 日前,市民施大爷在市中医院消化内科被确诊为胃癌早期。好在发现及时,施大爷现已康复出院。

原来,两年前施大爷参与了我市的民生项目——消化道肿瘤筛查,系统分析判定施大爷有胃肠道肿瘤风险。虽然施大爷平时没什么不舒服,但还是来到市中医院接受胃镜检查。结果,消化内科医生在施大爷的胃里发现了一个溃疡,病理提示重度肠化。

医生规范地指导施大爷进行治疗,并提醒他两个月后复查胃镜。但因为没有什么不舒服的症状,施大爷就把复查胃镜的事抛到了脑后。

今年3月,施大爷因为消化道出血住进了市中医院消化内科。复查胃镜发现,2年前那个溃疡竟然还存在,对溃疡进行活检病理提示:存在异型增生。经过规范的药物治疗两个月后,消化内科主任陈明彤给施大爷安排了胃镜精查及超声内镜检查。

通过仔细分析诊断,陈明彤考虑该溃疡已经癌变,但还处于早期,而且在胃体另外一处还存在较为平坦、类似炎症、不易发觉的肿瘤病变。

虽然两处肿瘤都还是早期,但因范围较广,且溃疡处肿瘤可能已经浸润,不适合内镜下治疗。经过消化内科、肿瘤科、普外科、放射科等多学科专家讨论后,考虑到施大爷是早期胃癌,胃腔外无法准确定位,最终决定由陈明彤进行胃镜定位引导,普外科主任陈海滨给施大爷进行全腹腔镜远端胃癌根治手术。由于结合术中胃镜定位,避免了全胃切除,提高了术后患者的生活质量。结合术后病理为中低分化早期腺癌,没有转移,无需进一步化疗。没过几天,施大爷就康复出院了。

消化道肿瘤可防可控,关键在于早发现、早诊断、早治疗。市中医院消化内科团队通过消化道肿瘤筛查项目,积极科普消化道肿瘤防治知识,并致力于消化道肿瘤的早期诊治,已为数百名无症状群众解除了肿瘤进展风险。



冷饮多加冰？实际上更解渴的是它

来杯冷饮！多加冰！这是很多年轻人夏季饮水的现状。可你知道吗,冰水虽然能让身体短暂降温,却有健康隐患。

浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)心内科主任医师黄琪说,冷饮会导致血管收缩,血液对管壁的压力增强,使血压增高,血压增高后就会导致心脏的后负荷增加,对心血管疾病患者健康不利,还可能刺激胃肠道,诱发痉挛或者出现腹部不适。

天气炎热,每天都需要补充大量水分,怎么科学喝水?

首先要多喝温水。夏季出汗多,需要及时补充水分,但不要马上大量饮水,尤其是凉水、冰水,其实温水才是最解渴的。还要重视电解质钠钾离子的补充,可以适量补充淡盐开水或者功能型电解质饮品,中药酸梅饮具有生津止渴的功效可以适量饮用。

其次,注意隐形缺水。夏天离不开空调,长时间待在空调房中,空气干燥,机体会出现缺水状态,需及时补充水分,老年人夜间起床小便后也可适量补充水分。夏天细菌繁殖快,水杯中没有喝完的久置的水请不要再饮用,以免出现腹泻等情况。

再次要主动喝水。夏季尤其要注意补水时机和补水量,不要等口渴了再喝,儿童青少年和老年人尤其应当主动饮水,注意预防中暑。儿童青少年身体水分占比高,日常活动量大、出汗多,使得他们比成年人更容易出现脱水现象,对他们的健康造成潜在威胁。老年人的身体代谢速度减缓,体内水分储备减少,建议老年人在外出散步或进行其他活动时,携带水杯随时补充水分。

此外,夏季的高温,对心血管也是不小的考验。黄琪建议有这方面疾病的患者,在夏季需要经常监测血压,调整降压药物的使用,尽量减少利尿作用的降压药物,以免低血压的出现,引发脏器灌注不足,尤其是老年人,出现头晕、胸闷、气急、浮肿等不适立即就诊。

大量出汗后除了不要马上饮用冰水,还要避免马上用冷水冲凉,或者对着低温的空调出风口吹,这容易导致动脉粥样硬化斑块破裂或者严重的动脉痉挛,急性心肌梗死、急性脑梗死甚至猝死都曾经发生。

饮食要清淡。夏季消化液分泌减少,重油重盐高糖的食物难以消化吸收,另外可能导致血液黏稠度升高而容易出现各类病症,减少生冷食物的摄入,西瓜性寒凉,尤其冰西瓜更伤脾胃,食用需适量。

天气热不少人喜欢吃清爽的凉拌菜,但注意生熟食物的砧板和刀具需要分开,以免传播疾病,凉拌菜现做现吃,避免搁置时间长,细菌繁殖导致胃肠道感染性疾病出现。

夏季运动尽量在室内适宜的温度环境下进行,或者选择相对凉爽的清晨和傍晚。运动形式以有氧运动为主,如散步、慢跑、太极拳等,避免大幅度剧烈运动,避免过度劳累。

控制好自己的情绪,避免遇事过于激动而导致血压以及心率剧烈波动,而出现各种心血管疾病突发事件。

来源:潮新闻 作者:孙燕 张弛 黄琪

