

暑期肛肠筛查仅剩3天 别让误诊危机再持续

本报面向全市发起“暑期健康行·肛肠我最行”团体肛肠筛查近尾声

由兰州晨报携手甘肃东大肛肠医院联合发起的“暑期健康行·肛肠我最行”公益筛查将在本周四(7月20日)结束,主办方呼吁尚未筛查的市民,抓紧最后机会申请公益名额,每日限额前20名,拨打本报热线0931-8151705提前预约或持本报到甘肃东大肛肠医院筛查。

本次暑期筛查已持续半月有余,公益惠民政策覆盖兰州三县五区,受益市民已超过3000人次,平均每天有100多人报名筛查,团体报名占总数的39.78%。活动受到各界高度关注与赞誉,在百姓中取得了良好信誉,反响热烈。随着活动的火热进行,也暴露出不少问题,如近两成市民存在肠肿瘤恶变风险,引起了主办方的高度关注。

问题一:自诊自治 肠肿瘤误当痔疮医
 在筛查中,笔者调查发现,市民

对肛肠疾病的认识多数停留在痔疮上。便血作为多种肛肠疾病的共有症状,发病率极高,且误诊率也最高。例如,参与本次筛查的市民中,便有八成不知道“便血”是肿瘤信号,部分市民一出现便血,就单纯认为是痔疮出血,按照老方法买药涂抹,不出血了就觉得没事了,不仅治标不治本,反而容易掩盖真实病情。

问题二:讳疾忌医 久拖不治导致恶变
 市民中,除部分因缺乏健康常识,而自诊误治耽搁病情的,还有另外一类怕查出问题不敢检查的。47岁的于先生就是此类典型,1年前大便出血,且有便秘与腹泻反复交替出现症状,他曾在报纸上看到这是肿瘤的预兆,心里担忧却不敢去医院确诊。直到病情严重无法忍耐时,才在家人的陪同下来院就诊。经检查,其肠道内存有肿块,切片化验有癌变倾向,幸好发现及时,否则后果不堪设想。

建议:“当断则断”早诊疗切断肠癌恶变之路

肠肿瘤从正常黏膜发展到癌变时间长达7-9年,在此期间,定期体检是预防肿瘤恶变的最佳方式。卫生部门提醒,肠肿瘤已成为第二大健康杀手,发现有便血、腹痛腹泻、便秘、肛门异物感等症状时,尤其是久坐、熬夜、喝酒、喜肉食辛辣食物以及有肛肠疾病家族史等高危人群,应尽早到指定肛肠医院进行专业检查,做到小病早防、大病早治,远离肠肿瘤威胁。

(刘佳)



“暑期健康行·肛肠我最行”公益筛查最后3天

《生活周刊·健康在线》温馨提示:为确保筛查质量,体检女性请避开月经期,已孕女性需提前告知,曾有重大疾病及手术患者,需带相关病历,如有肛肠不适请及时参加体检:

50元团体全套检查:原价268元,含清洁灌肠+肛门镜+负压检测+图文报告+B超+心电图+血常规+血糖+血压等全套检查项目,单人49元,3人以内团体50元;70岁以上群体此项检查免费。

查胃治胃一步到位:暑期胃镜检查仅需288元,精准查胃病,打响保“胃”战。

“肠寿”才能长寿:肠镜检查仅需396元,高倍清晰查肠道。



公益热线:0931-8151705 筛查单位:甘肃东大肛肠医院(中山桥南)

(田小磊)

孩子比大人更容易中暑

皮肤发热、干燥、不流汗是中暑常见表现

专家指出,宝宝们对周围环境气温变化适应性差,而且汗腺数量少,不发达,体内水分贮存也有限。如果孩子日光下暴露时间过长,吸收了热量,体温调节中枢不能及时调节体温,又不能通过大量出汗及时排出体内热量,导致体温快速升高,就很容易出现宝宝中暑。若有以下表现,表示宝宝可能中暑了:一、皮肤发红、发热,而且干燥;二、虽然很热,但可能不会流汗,这是中暑最典型的表现之一;三、宝宝烦躁不安及哭闹,呼吸及脉搏加速,接着会显得倦怠,甚至进入抽搐或昏迷状态;四、较大的孩子会有头晕、恶心、失去方向感、昏昏沉沉、反应迟钝的表现。

专家提醒,如果孩子的肛温超

“小暑不算热,大暑三伏天”。近日,医院儿科接诊的中暑患儿增多。**儿科专家表示,和大人不同,小宝宝的体温调节中枢还没有发育成熟,更容易中暑,除了学会处理中暑,平日还应多加防范。**

过39℃甚至40℃(不建议量腋温或口温,易低估实际体温),同时合并以上现象,须高度怀疑中暑的可能。

物理降温、药物祛暑、饮食调理对付中暑

宝宝中暑了家长千万不要慌乱。首先,物理降温。将宝宝转移到通风、阴凉、干燥的地方,让宝宝仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服,用湿毛巾擦拭孩子全身或用冷手帕敷额头。如果宝宝的衣服已被汗水浸透,应及时给宝宝更换干衣服,同

时打开电扇或空调,以便尽快散热。要注意降温方式要温和,避免环境温度骤降,风不能直接朝宝宝身上吹。其次,药物祛暑。孩子中暑了,家长可以给他们口服仁丹、十滴水、藿香正气水等药物,还可以在宝宝的额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,但不能擅自给他们吃退热或抗生素类药物。再次,饮食调理。在意识清醒的情况下,应让宝宝多次喝淡盐水,补充足够的水分和盐分,如果不是很严重或者已经基本恢复时,可让孩子吃一些绿豆粥、冬瓜汤或富含水分的水果。需要注意的是不能给孩子吃太多油腻食物。最后,及时就诊。如果孩子中暑症状严重,出现精神萎靡、烦躁不安、惊厥、昏迷、抽搐等症状时,应立即送医院,以免延误病情。

(阎韵竹)

暑天孩子应少户外、多通风、多喝水

温差太大,而且不要让儿童长期处在空调环境里。儿童身体的体温调节功能还没有完全发育成熟,当脱离空调环境后就很容易中暑。

三、让宝宝多喝水。母乳喂养的宝宝,在出汗不多的情况下,不需要额外饮水,但吃奶粉的宝宝就需

要多喝水。对大一些的孩子,活动时爸爸妈妈们也应当鼓励他们多喝水,多吃新鲜的蔬果,如西瓜、黄瓜、西红柿等。

四、家中常备防暑药品。如藿香正气液、十滴水等,以备不时之需。

(阎韵竹)

专家建议,天气热时家长应注意做到如下四点:

一、减少户外活动。高温天气,尽量减少宝宝户外活动,不得已出去时要注意防暑措施,如给宝宝戴上凉帽,穿宽松、柔软的衣服。

二、保持室内通风。即使是开空调的房间,也要在早晚定时开窗通风。开空调要注意不要让室内外

过分贪吃会带来疾病

有些人看到美食就抑制不住自己,总觉得世界上美食那么多,一定要都尝遍,结果不仅仅是胖了那么简单,经常大吃大喝是会给身体带来严重疾病的。

胃病:人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2-3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就得不到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,产生胃部炎症,还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

疲劳:吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。人们在吃饱后,血液要跑到肠胃系统去“工作”,容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。

癌症:据科学家指出,吃得过饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患癌几率。

骨质疏松:长期饱食易使骨骼过分脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。

肾病:饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担。

(刘佳)

三伏天运动要注意4点

一、避开最热时段

夏季,11时到16时是一天中阳光最强的时候,对人的皮肤有直接伤害,此时应尽量避免在室外锻炼身体。比较合适的夏季锻炼时间是早上7时-10时,又或者是在17时以后,不用工作的中老年人尤其需要注意。

二、户外运动注意补给

三伏天气温高,运动时更容易流失水分。如果户外运动时间超过30分钟,一定要带一瓶水(最好是800毫升的),也可以选择运动饮料。在运动中,应遵循“少量多次”的补水原则进行补水,运动后补水注意不要过快过猛。

三、选择轻运动

三伏天运动应选择体能消耗少、技术要求低、时间要求宽松的轻运动,以半个小时的运动量为宜,快步走、瑜伽、轻体操、太极拳、跳交谊舞都是不错的“轻运动”。

四、注意运动后饮食

“三伏天”运动后,人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,所以在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,饮食上最好荤素搭配。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品。

(田小磊)

预防骨质疏松 得从娃娃抓起

是不是从三四十岁就要开始预防骨质疏松?答案是:太晚了!相关内分泌专家认为:预防骨质疏松应从娃娃抓起,从婴儿期就要重视,可降低成年后患骨质疏松的几率。例如,出生低体重儿一定要更注意补充维生素D。

女性在怀孕、母乳喂养过程中,激素之间的相互作用导致雌激素下降,骨量快速流失,有的女性在孕期就表现出抽筋,产后表现出骨关节疼痛等症状。而人体累积骨量就像建楼,若拆比盖快,骨吸收>骨形成,储存骨量就自然越来越少。故女性孕期要注意补充钙和维生素D,整个母乳喂养期都应坚持。产后已经有严重骨量丢失表现的,除了坚持吃3个月建议量钙和维生素D外,还要结合相应的药物治疗。

专家指出,人体骨骼中的矿物质含量在30多岁达到最高的峰值骨量。峰值骨量越高,就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多,到老年发生骨质疏松的时间越推迟,程度也越轻。所以,30岁前“存”入的骨量越多越好。建议:20-29岁要养成营养、运动、晒太阳等的好习惯,30-39岁要学会减压,40-49岁当心慢性病,50-59岁密切关注骨健康。

(叶晶晶)

洋葱真+能抵抗癌细胞吗?

据研究人员发现,洋葱的确能杀死癌细胞,但烹饪后的洋葱能否获得相同功效还有待商榷。

有研究人员在《国际食品研究》杂志上发表文章说,他们让结肠癌细胞直接接触从五种洋葱中提取出的槲皮素,结果显示,槲皮素是杀死癌细胞的一把“快刀”——它们能开启癌细胞“自杀通道”、破坏它们的生存环境、阻碍癌细胞之间的交流。这其中,红洋葱的“抗癌”效果最好。

这是否意味着多吃洋葱就不会得癌症?有科学家说,不能轻易下此结论,毕竟人体是一个极其复杂的组织。如果科学家可以找出洋葱中具体哪种分子有这样的作用,或许能够帮助开发抗癌新药。

(叶晶晶)