

梦想 不停歇

《郑州晚报》创刊68周年暨改版15周年特辑

4种大便异常,小心大肠癌

市民可拨打电话87503333申请肛肠病免费检查公益活动

由于直肠癌早期的患者无明显症状,因此被多数人所忽视。郑州丰益肛肠医院特聘专家刘佃温教授表示,长期便秘、溃疡性结肠炎、遗传、不规律生活饮食习惯等,都可以导致结直肠肿瘤,当出现以下4种排便异常情况时应及时去看医生。

第一种:大便带血

大便带血是肠癌向人们发出的警示,但是很多患者不予重视。刘佃温教授指出,如果出现大便带血,并伴有肛门疼痛、肿物脱出排便、少量黏液性便、黏液血便,且症状时轻时重,应及时去医院确诊治疗。

第二种:长期便秘

现实生活中,大多人都会有便秘的情况出现,但是往往都是吃点泻药草草了事,殊不知这样会加重病情,造成后期治疗的难度。当出现排便费力、排出的大便有血迹,呈槽沟状、扁条状、细条状等时,就需要提高警惕了。

第三种:大便异常突然加重

大便异常突然加重表现为粪便形态异常、便不成形、黑便、血便、大便泡沫样等。排便次数异常,如腹泻或便秘等。排便不尽或便后下坠感严重。

第四种:腹泻、便秘交替出现

无明显原因的便秘与腹泻交替出现更要引起重视,老年人的反应较慢,即便肠胃功能紊乱表现也不明显,但如果腹泻便秘症状突然加重,说明病变程度已经非常严重了。蒋晓蕾

福利

肛肠镜检查免费,每日限10名

郑州丰益肛肠医院引进的超导无痛肛门镜,采用1200万像素可视医用视频、摄像技术,放大病灶部位,让医患双方清晰、准确、直观地了解病情,避免误诊、误治,检查只需3~5分钟。

注:因患者众多,市民可拨打0371-87503333电话预约
郑州丰益肛肠医院地址:郑州市嵩山南路103号

老年人大肠癌易误诊

刘佃温教授介绍,他接诊过一位本身是医务工作者的患者,自己凭经验产生误判,结果把肿瘤从早期拖入晚期。患者长期腹泻,总怀疑自己是胃溃疡,吃了很多胃药都没用。到肛肠科就诊,确诊为结肠癌,已经到了晚期。

临床上老年人大肠癌误诊率较高,多数误诊误治半年以上,有的竟达数年之久,以致失去治愈机会。



刘佃温教授

主任医师,硕士生导师。郑州丰益肛肠医院特聘专家,中华中医药学会肛肠分会副会长,全国中医药高等教育学会肛肠分会副会长,河南省中医外科学会主任委员,河南省医疗事故鉴定委员会委员。曾荣获“全国中医肛肠学科名专家”“郑州市五一劳动奖章”等称号和殊荣。

糖友度夏 5点提醒要记牢

近日,气温持续升高,人体出汗较多,水分丢失相对增加,容易造成体液代谢失调和中暑。此时,人的抵抗力相对较弱,细菌、病毒也会乘虚而入,糖尿病患者更易遭受侵袭。那么,糖尿病患者如何平安度过高温天气?在生活上又要做些什么准备呢?

今天,郑州人民医院内分泌科主任董其娟将为大家支招。
郑报融媒记者 刘书芝

合理饮食

高温天气,糖友不宜过量进食冷饮、瓜果,否则容易导致胃肠炎或高血糖。苦瓜和洋葱素有“降糖斗士”之称,多吃有益。糖友饮食应遵循“无糖低脂低盐少荤”原则。

注意护脚

高温天气赤脚机会多,脚部出汗也更多,更容易引起脚部外伤及霉菌、细菌感染,进而导致或加重脚部溃烂和感染。所以,糖友应尽量让脚部多透气,经常洗脚并保持脚部干燥,定期检查脚部是否出现感染等。

预防感冒

患糖尿病后,人体内部出现了物质代谢失调,使体质变弱,抵抗力下降;而高血糖又有利于细菌和病毒的繁殖,所以,糖尿病患者更要当心感冒。高温天气,室内大多使用空调,室内空气不易流通,容易引发感冒,因此,糖尿病患者不宜长期待在空调房间里。

开空调后,室内外温差以5℃内为佳,同时经常开窗通风。一旦发生感冒,即使是轻度感冒,也要及时治

疗,切不可拖延,否则容易诱发肺炎。

坚持运动

天气炎热,糖尿病患者往往会放松运动治疗,运动不足必然会导致血糖升高。一般而言,糖尿病患者可选择游泳或餐后快走40分钟。切记不要空腹运动,以防止低血糖。

特别要提醒的是,糖尿病患者运动时不宜在卵石道等不平的道路上行走。因为糖尿病患者长期处于高血糖状态,导致了神经变性,引起感觉障碍,当行走在卵石道上时,容易被硌伤。

注意防暑

糖尿病和心脏病等慢性病患者更易发生中暑,在室外工作或运动时,要注意防暑。

中暑症状包括头晕眼花或昏倒、过量出汗、肌肉痉挛、皮肤发冷潮湿、头痛、心跳加快同时可能伴有恶心。如果出现任何上述症状,糖友应立即转移到阴凉处,大量饮用凉水或果汁或运动饮料,必要时需要就医。

常做5个小动作 老人健康又长寿

人到老年,身体各项器官系统功能出现日渐降低的趋势,体力会逐渐减退,身体抵抗力也大不如年轻人。老年人想要推迟衰老的步伐,增强各器官功能,进行体育锻炼是积极有效的最好手段。郑州大学附属郑州中心医院老年医学科心血管内科主任、主任医师吴琳在此和大家分享5个保健小动作。

捏腋窝

经常按捏腋窝可使人舒筋活络,调和气血,延缓衰老。

具体方法:左右臂交叉于胸前,左手按右腋窝,右手按左腋窝,运用腕力带动中、食、无名指,有节律地轻轻捏拿腋下肌肉3~5分钟,早晚各1次,切忌用力过猛。

远眺

登高远眺,可调节眼肌和晶状体,减轻眼睛的疲劳,改善视力。

具体方法:每天早晨、傍晚或大脑疲劳时,在自家的阳台或登上山峰,有规律地转动眼球和平视远处的山峰、楼

顶、塔尖等景物。长年坚持,必有好处。

转颈

茶余饭后的休闲时间,经常做做转颈运动,既能收到提神的效果,又能防止颈椎疾病的发生。

具体方法:坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颈俯至胸前,使颈背肌肉拉紧和放松,并向左右两旁侧倾10~15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

握拳

每天进行握拳锻炼,能增强体内脏器功能,使人的体力倍增,并保持旺盛的精力。

具体方法:将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复进行50~80次,每天早晚各做一次。平时感到注意力不集中及精力不足者,可采用此法。

摩鼻

鼻子是人体呼吸的一道门户,它外与自然界相通,内与很多重要器官相连。经常按摩鼻子,有增强局部气流通、润肺、防感冒之功效。

具体方法:用两手大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖24次,用两手指指摩擦鼻梁各12次,用手指刮鼻梁,从上向下10次。上述3个动作可同时做。书芝

