郑州去年3万参检市民,癌前病变超过300例

大便带血,别耽误赶紧查

专家强调:便血、长期便秘、肛门疼痛或肿块是肠肿瘤高危症状

免费筛查专线:87503333

“去年在家带孙子,也没来得及报名,今年一定要检查!”“老伴一直有便秘的毛病,让专家给瞧瞧才放心……”自2017大肠癌免费筛查工作开展以来,报名参检的中老年市民特别多,让负责登记的工作人员忙得不可开交。蒋晓蕾

数据 错把肠肿瘤当痔疮、便秘的患者超过三成

郑州丰益肛肠医院调查数据显示,去年,共有3万多名市民参与筛查,检测出结直肠癌患者12例、结肠息肉等癌前病变300余例、结肠溃疡20余例、肠道炎症30余例,其他病变50余例。

郑州丰益肛肠医院刘佃温教授表示,很多市民检查前,都简单地认为自己是痔疮或者便秘,丝毫没有意识到问题的严重性,结果出来后,才后悔万分。这种情况在临床上占三成以上。所以有了肛门不适症状,一定要早检查、早确诊。

警惕 大肠癌早期症状不明显,潜伏期较长

大肠癌是结直肠癌的总称,一般来说,从肠黏膜增生到腺瘤病变至少需要5~10年,且早期症状并不明显。因此患者有了以下早期症状,就需要格外警惕。

1.排便习惯改变。比如之前排便很规律,最近拉肚子或便秘的情况却十分频繁。

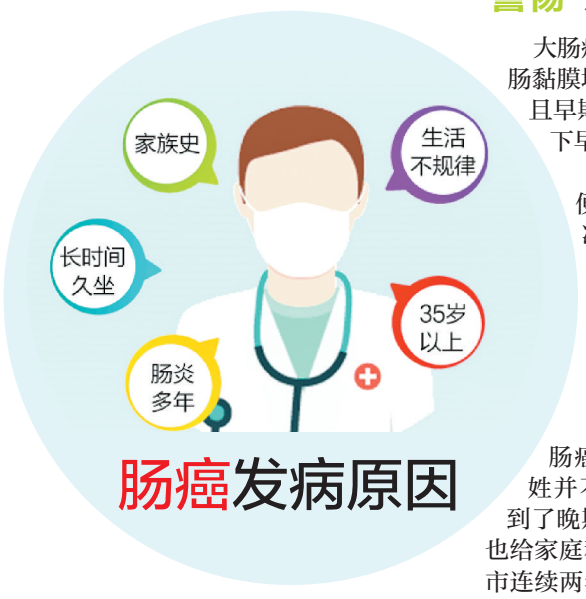
2.长期便秘。常表现为大便困难或粪便变细,且一次不能完全排尽,感觉想排又排不干净。

3.腹泻。常常水性粪便中还混杂着血液,排便后还有粪便残留的感觉。

4.肛门疼痛或瘙痒。可能是肿瘤细胞刺激神经末梢所引起的症状。

5.肛门肿物脱出。指肛缘有肿物隆起或直肠内肿物脱出肛门外。

6.便血。大肠癌早期的首要症状,常表现为大便表面带血,颜色鲜红或暗红。



提醒 40岁以上市民应每年做一次肛肠检查

最近几年,临床医生发现,结直肠癌发病率日渐上升,但大多数老百姓并不重视,很多患者被确诊时,已经到了晚期。而手术不仅给病人带来痛苦,也给家庭和社会带来了负担。据了解,郑州市连续两年将结直肠癌筛查纳入郑州市“十大实事”。

为让更多人受益,丰益肛肠医院也开展了大肠癌免费筛查活动,医院相关负责人表示,40岁以上的郑州户籍人口或常住居民,自愿参加并能接受检查者均可参与。专家建议,40岁以上应每年做一次肛肠常规检查。

郑州丰益肛肠医院是医保、新农合定点医院,市民就诊时请携带相关证件。医院地址:郑州市嵩山路与陇海路交叉口向北100米

本周推荐专家

刘佃温 主任医师,教授,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,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”“河南省优秀青年科技专家”“郑州市五一劳动奖章”等称号。

相关链接

三大坏习惯使大肠肿瘤高发

首先,对体检不重视。很多患者在出现便血等症状时,误认为是痔疮,不到正规医院检查治疗。

其次,运动少、久坐或久站。长期不运动,免疫系统下降,更容易发生肠道炎症,肠道恶变的概率大大增加。

再者,饮食习惯的改变。随着生活水平提高,人们摄取肉类较多,膳食纤维较少,导致便秘、排便困难等。

维C“泡”出来 温度有讲究

40℃温水冲泡刚刚好,喝完还要赶快漱漱口

很多人都喜欢VC泡腾片,简单的一片扔在水里,飞快地旋转出水花,很快,酸酸甜甜的一杯维生素水便生成了。不过,国家二级营养师王旭峰提醒,泡腾片对于水温和时间都是有讲究的,在泡好后不要放太久,以免影响效果。 郑报融媒记者 蒋晓蕾

VC泡腾片不能天天喝

在白领阶层及不少年轻人中,服维生素C泡腾片盛行。很多人有点感冒发烧,或者有些疲劳的时候,就会把维生素C泡腾片放一片在杯中,有些人甚至把这当成一种习惯天天喝。这种做法是非常可怕的。

虽然维生素C是水溶性维生素,多余的部分可随尿液排出体外,但若是长期大剂量服用,过量的维生素C在体内会被分解成草酸和二氧化碳。草酸在尿液中生成的草酸盐容易形成结石。高浓度的维生素C还会使尿液酸度增高,在结石的形成中起到推波助澜的作用。不仅如此,还能促进动脉硬化,服用维生素C的剂量越大,动脉壁增厚的速度越快。若服用者同时吸烟,其增厚的速度则更明显。

一般说来,每日30毫克即可满足代谢的需求,100毫克已是药理剂量,感冒时服用维生素C泡腾片也是一日一次,3~5天为宜,最好不要长期服用。

另外,VC对VA有一定的破坏作用,长期服用的话也需要适时补充下VA和叶酸。

40℃温水冲刚刚好

维生素C是水溶性维生素,性质不稳定,易氧化变质、分解失效。如果用100℃的开水冲泡,其含量会在高温下分解得所剩无几。正确的方法是用40℃的温水冲泡,这样,维生素C才不会遭到破坏。

另外,泡腾片泡好后不能放太久再喝,以避免暴露在空气中而被氧化,影响效果。

如果还没等泡腾片完全溶解就喝,未溶解的药片会在口腔和胃部继续产生二氧化碳,引起胃部不适。因此,泡腾片要现喝现泡,每次冲调用200毫升左右水即可,且心脑血管病高危人群应少用或慎用。

王旭峰提醒,有些人还会用茶水或饮料冲泡腾片,也可能埋下安全隐患。因为常用的泡腾崩解剂,是由碳酸氢钠与枸橼酸组成的,而茶水中含有的茶碱等成分,会与维C或崩解剂起化学反应,所以平时一定不要拿可乐等碳酸饮料来冲泡腾片。

喝完维C泡腾片漱漱口

英国《每日邮报》引用英国牙医协会发言人默文·德瑞安的话称:“如果你每天饮用一种泡腾片溶液,它可能会使你的牙齿变脆弱。”

对此,首都医科大学种植医学博士、德贝植牙首席种植专家李会龙的解释是:“维生素泡腾片尤其是维生素C泡腾片因为含有酸性成分,确实会对牙齿有一定损害。不过要看服用的次数和饮用的量,只要不是天天喝、频繁喝,偶然喝些应该影响不大,毕竟生活和试验中设定的严格条件不一样。”

李会龙还是建议经常喝维生素C泡腾片的人,最好每次服用后能用清水漱漱口,而且不要在晚上刷完牙后才服用,以减少酸性物质对牙齿的刺激。

养生讲堂

长寿从散步开始

散步是一项有益健康的活动,被世界卫生组织定为“世界上最好的运动”,尤其对老年人来说,可谓是理想的锻炼方式之一。不过散步的益处很多,但也需要因人而异。

体弱者:甩开胳膊大步跨 体弱者要达到锻炼的目的,每小时走5公里以上最好,走得太慢达不到强身健体的目的。只有步子大、胳膊甩开、全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢。时间最好在清晨和饭后进行,每日2~3次,每次半小时以上。

肥胖者:长距离疾步走 肥胖者散步每日2次,每次1小时,步行速度要快。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

高血压患者:脚掌着地挺起胸 高血压患者散步,步速以中速为宜,行走时上身要挺直,走路时要前脚掌着地,不要后脚跟落地,以免使大脑处于不停地振动,容易引起一过性头晕。

冠心病患者:缓步慢行 冠心病患者散步步速不宜过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时再缓慢行走,每日2~3次,每次半小时。

糖尿病患者:摆臂甩腿挺起胸 糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后进行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或1小时为宜。不过正在用胰岛素治疗的患者,应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时,而且活动时间也不要超过1小时。 中健