

二月二 龙抬头



肛门有肿块、肉球,或是直肠肿瘤先兆

郑州一市民长期肛门不适,直至大便困难才去医院检查,经查是恶性肿瘤。市民拨打0371-87503333即可申请超导光电子肛肠镜免费检查(每天仅限10个名额)

肛门肿块是肛肠疾病的常见症状之一,与10多种肛肠疾病相关,是血栓性外痔、混合痔、肛瘘等多种肛肠疾病共有的症状。对此,我省知名肛肠专家刘佃温教授提醒,肛门肿块发病初期对人的正常生活影响不大,但随着疾患的加重,轻者出血、疼痛难忍,重者甚至有恶变可能,一定要重视。蒋晓蕾

不同性质的“肿块”,病情轻重也不同

“平时也没啥影响,压根没想到是肛管直肠癌……”得知自己患的是肿瘤,嵩山路的王先生瘫坐在候诊区。他爱人低声啜泣道:“家离医院没两步,就是因为平时工作忙,怎么说他也不到医院看看,后来出现肛门疼痛、大便困难才过来。”

刘佃温称,早期直肠肿瘤治愈,5年生存期可达70%~90%,而晚期则只有20%~30%。所以,一旦发现有关肛门肿块、疼痛、便血、大便不规律等大肠肿瘤高危症状,一定要及早就医。

外痔 常见于炎性外痔和血栓性外痔。炎性外痔一般表现为肛门口出现赘生物,疼痛、坠胀、不适;后者一般是排使用力、咳嗽等使腹压增加因素造成,非常疼痛。

肛周脓肿 肛周周围凸起硬结肿块,并逐渐增大,久拖不治自行破溃。患者常行走不便、端坐受限,甚至还会有寒战高热、全身倦怠不适、食欲不振、睡眠欠佳等症状。

肛瘘 肛门肿块或流脓是肛瘘的主要症状,长期不愈,可引起多条瘘管。

刘佃温提醒,肛门肿块若是痔疮、失血过多,则会造成缺铁性贫血;痔核脱出易形成嵌顿,造成肛周肌肉组织坏死;病情持续加重,还可诱发直肠恶变。

所以,一旦发现有肛门肿块、便血及排便障碍等相关症状,应及时到正规医院做一次肛肠镜检查,以便确诊。只有找对病因、对症治疗,疾病才会尽快痊愈。

结直肠肿瘤 四大高危症状需警惕

便血

它是直肠恶变早期的首要症状,常表现为大便表面带血、黏液血便,血量不一定多,很容易与内痔或直肠息肉等疾病的出血相混淆。

肛门瘙痒疼痛

在结、直肠恶变早期,如果出现不明原因引起的瘙痒或疼痛,就有可能是恶变细胞刺激神经末梢所引起的症状。

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,有的便时脱出,便后能自行回纳入肛管内;有的则便后不能回纳或经常性在肛门外。

大便异常

其一通常表现为粪便形态异常,便不成形、黏液血便、黑便、便血、大便泡沫样等;其二为排便次数异常,如腹泻或者便秘等;其三为排便不尽、里急后重或便后下坠感剧烈等。

注:因患者众多,市民可拨打热线电话0371-87503333预约。

院址:郑州市嵩山南路103号

推荐专家



刘佃温,主任医师,教授,硕士生导师。河南中医学院中医外科研究所所长,中华中医药学会肛肠分会副会长,中国医师协会肛肠分会副会长,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”“郑州市青年科技标兵”等称号,是“郑州市五一劳动奖章”获得者。

“男女分诊”受市民青睐,医院荣获年度榜样医院

据了解,为了免除患者看病的尴尬,郑州丰益肛肠医院积极响应卫生主管部门号召,早在几年前就率先在业内实行男女分诊模式,成立女子肛肠诊疗中心,女性患者从问诊到治疗、手术、换药,均由女医生完成,避免了以往女性患者由男医生接诊、检查时心理上的不安和顾虑。

2016年,权威媒体经过近半年的市场调查问卷及严格的专家考评,医院荣获“2016年度榜样医院”称号。女性肛肠专家程青峰主任表示,便血、肛门疼痛、肿物脱出、便不成形,是结直肠肿瘤的高危症状,市民可拨打0371-87503333预约超导光电子肛肠镜免费检查。

低头60度,相当于让脖子负重50斤

“二月二 龙抬头”,健康生活不做“低头族”

“二月二,龙抬头,一年都有精神头。”今天是中国一年一度的传统节日——二月二龙抬头日,“TOP养生”在此倡议,请放下手机、抬起头,健康生活从不做“低头族”开始。蒋晓蕾

现状—— 颈椎病盯上年轻“低头族”

随着智能手机的普及,不少人在乘车、吃饭时,都会低头看手机,仰起头才发现肌肉酸痛。专家表示,长时间低头,无论是看平板还是玩游戏,伤眼之余,都易损伤脆弱的颈椎。

武警河南总队医院骨科主任于振声表示,低头时颈椎失去“自然曲线”,承受额外压力,会造成颈椎早期磨损甚至变形。比如经常低头玩手机的人,颈部越来越前倾,颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸,时间一长会造成慢性劳损。“一天的紧张工作之后,在地铁、公交上再不停地低头看手机或玩平板电脑,无形间又加重了颈椎的疲劳程度。”长时间地低头,不仅会让颈椎过度牵拉,还极有可能导致颈椎曲线变形。

试验——

头部弯曲15度 脖子增压多3倍

美国纽约市脊椎外科和康复医学中心曾做过一项研究,发现低头玩手机会让脖子承受过度压力,导致脊柱出现问题。

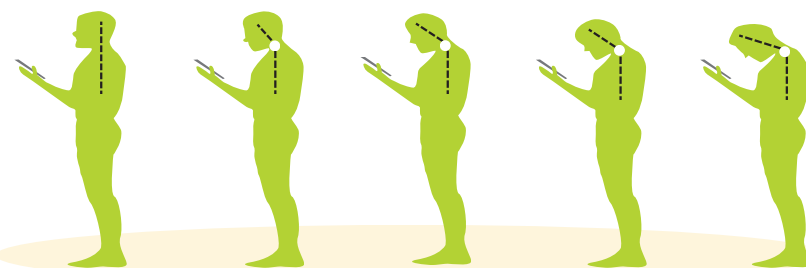
通常,人类大脑平均重量约为10磅(约合5千克),但头颈弯曲呈15度角和30度角看手机时,分别会给脖子增加相当于27磅(约合12千克)和40磅(约合18千克)重物的压力。而弯曲呈60

度时,压力高达60磅(约合27千克),重量相当于一个8岁小孩或一只成年德国牧羊犬。

此外,如果长时间低头玩手机、平板电脑,对颈椎过度牵拉,还可能引起颈椎曲线变形,严重的甚至会引起颈椎反弓,造成颈椎劳损,牵扯颈椎肌肉加速颈椎退变,诱发腰椎间盘突出、腰肌劳损等。

长期低头颈肩“伤不起”

0度	15度	30度	45度	60度
4.5~5千克	12千克	18千克	22千克	27千克



支招——

“龙抬头” 颈椎劳损可预防

于振声称,一般患者抬头伸颈锻炼数次后,上述症状即会减轻或消失。如果你伏案工作时间长,不妨经常做做以下保健操,对预防或减轻此病是有帮助的。

锻炼肩部肌肉 方法是:抬头、伸颈、转颈和扩胸练习,每次各10~20下,每日练习2~3次。

骶束肌训练 早晨起床前做俯卧撑20下。做时昂首伸颈“龙抬头”,使骶束肌紧张,可为一天的低头工作储备颈力。每晚睡前做“仰卧挺腹”,取“五点式”(头枕部、双肘部和双足五点支撑)或“三点式”(去掉双肘支撑点),每次挺15~30下。

延伸——

“低头族” 伤了颈椎还伤眼

除了颈椎,低头看手机还非常伤眼睛。郑州华夏视光眼科医院刘苏冰表示,长时间看手机,首先会直接影响视力,导致近视及度数加深。其次,目不转睛盯着手机屏幕看,会使泪液蒸发增多,对眼球表面的泪膜层造成伤害,引发干眼症。她提醒,每次使用视频终端的时间不要超过40分钟,休息的时候可以简单的恢复工作。