

便秘一年没重视,就诊发现是肠癌

专家提醒:排便习惯改变是大肠癌重要症状表现
市民拨打健康热线:87503333可申请免费筛查

持续便秘一年,51岁的方先生始终不当一回事,为了排便,自己买来泻药服用。直到近日腹部疼痛难忍,来到郑州丰益肛肠医院就诊,才发现患上了大肠癌,并导致肠穿孔。

案例 便秘一年没重视 就诊后查出肠癌

自从去年开始,便秘就成了方先生的烦心事。虽然便秘后他就开始十分注意,多吃蔬菜、水果,但便秘症状并没有缓解。方先生自己索性去买了泻药服用,便秘也确实有



所好转。不过近来方先生却时常感觉上腹部疼痛,且有逐渐加重的感觉,就诊后才发现患上了大肠癌,因肿瘤破裂导致肠穿孔,更糟糕的是肿瘤已经发生转移。

提醒 排便习惯改变是大肠癌早期症状

“正常情况下,每个人的排便都是有规律的,或是每天一次,或是隔日一次,但患肠癌以后这种规律就会发生改变。”中华中医药学会肛肠分会副会长、郑州丰益肛肠医院特邀专家刘佃温教授介绍,这种改变常表现为:或便秘,大便三四天一解;或腹泻,每日4~5次甚至更多;或便秘、腹泻交替出现;或解便后有便意未尽、排便不畅的感觉。

老年人便秘是临床上非常常见的一个症状,但究竟是便秘还是肿瘤,需要引起注意。

刘佃温教授提醒,有不少患者把肠癌便秘错以为是普通便秘,从而延误治疗。因此,对老人便秘更应警惕:

- 1.便秘是最近出现的吗?
- 2.有便血的情况吗?
- 3.伴有消瘦吗?
- 4.伴有进食困难吗?

如果有以上症状,就十分有必要到医院查清病因。大肠癌的便秘常常是因为肿瘤堵塞肠腔,肠管已经堵塞造成肠梗阻了。不是便秘而是肠梗阻,那么就需要重视了。

警惕 7类人群应重点筛查大肠癌

“结直肠病变自然病史可达5~10年,如能在癌前病变阶段查出,就能早发现早治疗,治愈率及生存率也可大大提高。”刘佃温教授因此提醒,早期筛查意义重大,尤其是大肠癌高危人群。

什么样的人属于大肠癌“高危人群”?刘佃温教授称,综合以下有两种或以上情况者属于筛查范围:

- 1.40岁以上人群;
- 2.有痔疮和长期便血;
- 3.直系亲属有结直肠癌病史;
- 4.长期有慢性腹泻持续超过3个月;
- 5.大便异常,且持续一段时间;
- 6.有慢性阑尾炎、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊的;
- 7.曾得过大肠息肉的患者,肠道恶变率更高。

解决 几分钟检查 或延长几十年生命

许多老年人在便秘时,会吃点泻药来通肠道。刘佃温教授表示,润肠通便药物大多含刺激性泻药,长期服用会引起结肠黑变病,导致结肠肿瘤发病可能升高,切不可乱用药,尤其是在病因不明的情况下。

“其实便秘原因确诊很简单,一般

检查花个三五分钟就可以,也没有痛苦与不适感,却可能因早检查治疗而多活几十年。”刘佃温教授介绍,超导光电子肛肠镜是目前国际上检查肛肠疾病更简单科学的设备,可将肛肠内部深层病灶进行实时采集并显示,患者现场即可看到结果。

福利 拨打电话肛肠镜免费查

目前,郑州丰益肛肠医院正在举办“保肛护肠万人筛查”活动,市民若有便血、肛门潮湿、瘙痒、肿物脱出、肛

门疼痛、坠胀等肛肠不适,只要拨打健康热线87503333,即可申请免费肛肠镜检查。

健康“3·15”

选购保健品时认准“小蓝帽”

“药到病除”不买 “天价”产品慎买

又进入产品促销旺季,近期,国家药监局等单位给出了不少简单易上手的指引,教广大消费者“避坑”。

据介绍,保健品属于食品中的特殊种类,其本身具有一定的调节身体机能的作用,但不能代替药品,也不允许宣传其疾病治疗、预防作用。

专家表示,“药到病除”不可信,消费者应科学理性看待产品宣传内容,凡声称疾病预防、治疗功能的,可选择“一刀切”不购买。负责任的企业、正规的产品不会违规过度宣传,但凡保健品广告只强调自身功效特点,只字未声明“本品不能代替药物”的也建议一律不要购买。

消费者在选购保健品时认准“小蓝

帽”(保健品标志),确保“小蓝帽”及保健品批准文号两者俱全,然后依据其批准功能有针对性地进行选择,并按标签说明书要求食用。此外,最好通过正规可靠渠道购买保健品,索要正规的销售凭据或发票,切忌通过非法的传销和会议销售等途径购买产品;消费者在网上购买保健品也要留心,不要轻信见效快口号。

药监局方面建议,太贵的保健品应慎买,不要相信商家所谓“越贵越好”的宣传。保健品的价格基本都有合理区间范围,对于一些普通材料却打着“进口珍稀原料”“高科技工艺”“祖传秘方”等噱头的天价产品要提高警惕,避免受骗。

据药监局披露的市场调研大数据显

示,以最“亲民”的几类为例,蛋白粉均价为388元、鱼油均价为115元、灵芝孢子油均价为267元、西洋参均价为204元、成人复合维生素均价为123元、氨糖/软骨素均价为212元。仁民

你在就医过程中遇到过哪些困惑?晚报健康“3·15”正在进行中,您可扫描“郑州名医馆”官方微信(zzmyg1)关注留言,也可拨打本报健康“3·15”维权热线56568223或发短信至13838146037告诉我们。



健康加油站

冬天水果这样吃,事半功倍!

水果营养又美味,但遇上大冷天,就少了很多“追随者”。其实,您不妨把水果做熟了吃,不但寒性会减弱,还能让食疗效果加倍。

熟山楂消食

做法:山楂去核,放碗里,加入冰糖,上锅蒸15分钟即可,常吃健脾助消化。

功效:山楂味酸甘、性微温,归脾经、胃经、肝经,有消食积、散瘀血之功。除了消食导滞作用外,山楂还有很好的扩张血

管、调节血压及胆固醇等功效,对于脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病、肥胖症等疾病的预防和治疗,起到了很好的保健作用。

蒸橙子止咳

做法:洗净后用盐水浸泡20分钟,在其顶部平切一刀,形成一个盅,将橙子放进碗里蒸,水沸后再蒸15分钟。

功效:此方适合因气滞血瘀或肺燥引起的热咳,主要症状为发黄、较黏稠,咽喉红肿,口干、口苦等。淡盐水可以祛痰,但盐不要放太多,还可以用蜂蜜代

替。若服用后仍无好转,应及时就医。

川贝梨润肺

做法:雪梨1个,去核,加3克川贝粉和适量冰糖,放碗中隔水蒸10分钟。

功效:川贝母味苦、甘,性凉,归肺经,有化痰止咳、清热散结的作用。川贝母不仅具有良好的止咳化痰功效,而且能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热,是一味治疗久咳痰喘的良药。冰糖味甘、性平,入肺、脾经,有补中益气、和胃润肺的功效。李静

健康前沿

7个动作检测身体好不好 看看您能做到不?

早上7点起床,9点就会无精打采

如果回答为“是”,那就说明你可能因为长时间缺乏运动或久坐,让身体已经过度疲劳,应该从现在开始打破静态的生活方式。

两只手各拎3公斤重的瓶子,手臂会不会感到酸痛

如果酸痛说明缺乏肌肉力量,人就容易受伤,以及患上关节炎、骨质疏松甚至抑郁和痴呆。

上下跳动10次,心跳是否加速

这是检查心率控制状况和心血管健康的一个重要指标。如果是,平时可通过多运动来改善,如将快速跑和慢跑结合起来,以保护心脏。

剪指甲时,身体弯曲是否有不适感

如果伸展时觉得很吃力,就要重视你的关节和骨质情况,当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门,这也可能是心脏出问题的信号。

能否后踢到自己的臀部

这是另一个能测试身体柔韧性的方法,如果你做起来感到很困难,说明你身体的灵活性和力量都不过关。

不挪动双脚,能否转身向后看

这个动作如果做起来困难,可以经常转转腰,对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等都有防治作用。

坐飞机或火车时,能独立地将行李箱放在行李架上

这个动作可以检验你的腰背和腿部力量,腰背力量差的人容易被慢性腰疼缠身。“倒退走”可增强腰背肌群力量,缓解腰背疼痛。