

西红柿,营养好,貌美年轻疾病少。

不良饮食习惯可诱发大肠癌

肿瘤专家提醒,管好出入口,多运动

□ 崔媛媛 夏福华 记者 李皖婷/文 倪路/图

您了解大肠吗?大肠里的病变都是恶性的吗?大肠癌发生的原因有哪些?如何预防?2月19日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省肿瘤医院肿瘤内一科主任何义富与大家交流。



专家介绍

何义富,医学博士,硕士生导师,现任安徽省立医院肿瘤内科行政科副主任,安徽省肿瘤医院肿瘤内一科主任。

大肠里的病变并非全是恶性

读者:大肠里的病变都是恶性的吗?

何义富:大肠还有其他的一些病,比如说大肠的腺瘤、脂肪瘤、血管瘤,这些都是良性的。腺瘤虽然是良性的,但可能通过一段时间,比如5~20年发展为癌,而且癌变几率与腺瘤大小、数目、病理类型、部位,以及患者年龄、性别相关。

不良饮食习惯可能诱发大肠癌

读者:大肠癌发生的原因有哪些?

何义富:大肠癌的发病因素:一是饮食习惯,现在洋快餐太多了,吃的高蛋白、高脂肪和低纤维素的饮食,这是很重要的因素。二是环境因素,缺钼地区大肠癌多,石棉工人大肠癌亦多。三是个人习惯,抽烟、肥胖、低纤维素的食品,这些都跟结直肠癌有关系。另外,研究表明,缺乏体力活动、长期坐着的人容易得结直肠癌。这些都是很容易发生的因素,这些因素我们都可以避免,比如少吃油炸的食物,多吃纤维素、多运动、减肥,这都是很好的生活方式。

管好出入口,预防大肠癌

读者:如何预防大肠癌呢?

何义富:我们要“管好出入口,预防大肠癌”。入口是我们的嘴,我们吃很多油炸、高脂、高蛋白、低纤维素的食品,形成了一些致癌物质。我们又没有一个良好排便的习惯,在这样情况下,入口管不住,出口调得不好,导致我们陷入到一个容易发生大肠癌的陷阱当中,最终有可能导致我们发生大肠的恶性肿瘤。

定期体检,尽早筛查恶性肿瘤

读者:大肠癌的早期如何筛查?

何义富:大肠癌的发病机制,简单讲,就是正常黏膜发展成腺瘤或者息肉,然后逐渐长大,最后恶变,通常来讲这个过程要5到20年的时间,平均也要10年时间。这个过程很漫长,在这个过程中,如果我们进行了一个详细的体检,发现一些潜在的危险因素,我们把它打断了。就像我们发现息肉或者腺瘤,然后把它切除了,就不会再顺着癌变这个方向走下去,因此我们倡导正常人群应该定期体检,早期筛查恶性肿瘤,早诊断,早治疗。

排便习惯和粪便性状改变或是大肠癌征兆

读者:大肠癌的早期症状有哪些?

何义富:大肠癌早期的症状,是排便习惯和粪便性状改变,包括大便中出现血液,黏液成分的情况。大肠癌还有其他的一些症状,比如腹痛、腹部肿块、贫血、消瘦、无力等等。如果发生了后面这四个症状,才到医院来看,其实都不是特别早期的大肠癌了。

大肠癌术后一定要注意随访

读者:大肠癌术后如何预防复发与转移?

何义富:手术以后不啻于一劳永逸,要进行一个密切的随访,一方面要发现早期复发转移的征象,另一方面是观察有没有其他的潜在的恶性肿瘤。如果大家的亲属有这样的病人,要督促他们进行术后定期复查。复查的情况就是一年之内每三个月查一次,一到三年每半年查一次,三年以后每年查一次。我们可以看到随着时间的推迟,复查频率越来越低,因为复发转移的风险越来越低。

问题一:春季肿瘤病情易复发转移,原因是什么?该怎样预防?

安徽省针灸医院肿瘤科主治医师夏克春:春季万物复苏,细胞代谢加快,循环系统也快速运行,体内残存的肿瘤细胞也活跃起来。另外,春季各种细菌繁殖增长,侵犯人体,导致免疫力低下,增加肿瘤复发或者转移的几率。所以春季要加强运动,合理饮食,调畅情绪,按时起居。身体不适时及时看医生。

问题二:今年30岁,湿疹总是反反复复,日常生活中应注意些什么?

安徽省针灸医院皮肤科副主任医师张敏丽:1.饮食上应尽量避免辛辣刺激食物和酒等。2.过度清洗和长期不洗澡都是不正确的。忌用烫水或碱性的肥皂洗澡、擦洗患处的不良刺激,造成皮肤屏障的破坏,使皮损加重。3.患者要有规律地应用保湿剂,不仅仅洗浴后使用,应坚持每天多次,尤其在冬季干燥季节。

问题三:长期卧床导致褥疮反复不愈,应如何护理和治疗?

安徽省针灸医院外科副主任医师高翔:首先要勤翻身,最好2小时一次,常按摩受压部位,必要时使用气垫床或气圈使受压部位避免受压。其次加强营养,给予高蛋白高维生素饮食,加强局部护理,保持创面清洁及引流通畅,及时清除坏死组织,若有感染可适量使用抗生素。 王津淼 记者 李皖婷



下期预告

如何才能生个好“二宝”?

下周五,妇产科专家告诉你

要“二宝”前要不要做全身系统检查?子宫肌瘤一定要手术吗?下周五(2月26日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院妇产科主任医师杨丽华与读者电话交流。

杨丽华,临床工作近30年,擅长妇产科常见病、多发病的诊治及疑难杂症、危急重症的诊疗与抢救;对各种妇科肿瘤的手术治疗及高危妊娠的诊疗有丰富的临床经验。 张晓玲 记者 李皖婷

小小瓜子,险要娃娃命

医生提醒:孩子反复咳嗽、吼喘,可能是误吸了异物

一枚小小的葵花籽,竟差点要了三岁孩子的命。记者了解到,刚刚过去的春节假期里,省立医院耳鼻喉头颈外科收治了20余例因误吸异物而住院的小患者,占整个春节期间急诊手术的80%左右。据该院耳鼻喉科陈浩医生介绍,气道异物的高发群体为2~5岁的儿童,占就诊群体的90%以上。如何预防孩子误吸异物?现在就来听专家说一说。

陈浩介绍说,造成气管异物的食物主要是花生、瓜子、开心果、栗子等各种坚果,也有笔帽、小玩具等。大部分异物都会落入一侧肺,短期内对孩子呼吸影响较小;但如果异物较大,并且位于总气管就可能堵塞呼吸道,手术需要争分夺秒,否则就可能窒息死亡。

医生提醒,误吸异物后自行咳出的

可能性很小,所以家长不要消极等待,要及时到医院请专科医生处理。

儿童在误吞吸异物后大多不会表达,妈妈们可根据下面情况来判断:孩子出现剧烈的咳嗽、呕吐、呼吸困难、口唇发紫等症状,经过数天的平静期后出现反复的咳嗽、发热、吼喘。

怎样做好气管异物的防范呢?首先,5岁以下的孩子让他们远离坚果类食物,同时家长要看护好孩子,避免吃东西时哭闹、嬉笑、跑跳等。有的孩子习惯把笔帽、小玩具等含在口中,说笑时也会误吸入气管。如果孩子已经把异物放入口中,家长应引导孩子将异物吐出,避免训斥、打骂等会引起孩子哭闹的方法。

孙承伟 记者 李皖婷

无限极在全省开展冬季送温暖活动



一张张温暖的现场照片,一个个幸福的微笑。一声声祝福、一份份礼物,

焐热了敬老院孤寡老人们的心房。

春节前,无限极(中国)有限公司安徽分公司组织全省近200家专卖店发起了一场遍布全省的新春送温暖活动。活动涉及亳州、阜阳、蚌埠、宿州、滁州、马鞍山、安庆、宣城、池州、巢湖、淮南等县级地区,共计33个市县110余家无限极专卖店,在各市市民政、社居委、工商、派出所等部门的领导下,为社区的独居老人、敬老院或贫困家庭送去了慰问和祝福。