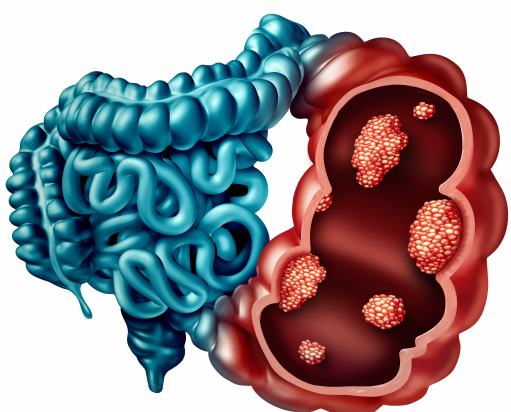


肠道肿瘤的早期征兆和预防方法

□刘振生



肠道肿瘤是发生在肠道(如大肠、小肠)的肿瘤,分为良性、恶性两种类型。一般良性肿瘤症状轻微,甚至无症状;有的恶性肿瘤早期无明显症状,不易发现,所以会影响诊断,有可能延误治疗。对此,应初步了解肠道肿瘤的早期征兆,掌握相应的预防方法。

1 肠道肿瘤的早期征兆

1.1 排便习惯改变

大便次数发生变化,由每天一次变为两次、三次或者几天一次,或大便感觉明显排不尽或排便困难,则有可能是肠道肿瘤的初期表现。

1.2 便血

由于肠道肿瘤的早期病变主要发生在黏膜部位,因此一般没有明显症状,患者可能仅有排便习惯改变。随着病变的进一步发展,患者可能出现粪便隐血阳性(通过粪便镜检,能够发现红细胞),随后出现大便混有鲜红色或暗红色的血液。肠道肿瘤初期最主要的表现是便血,如果持续便血,应首先考虑是否患有肠道肿瘤疾病,及时到医院做相关检查。

医院做相关检查。

1.3 腹泻与便秘交替

肿瘤在生长过程中会对肠管的正常生理功能产生影响,出现腹泻、便秘或二者交替的症状。如果腹泻与便秘交替出现,则要考虑癌变可能。

1.4 腹痛和腹胀

由于肿瘤生长阻碍肠内容物造成肠道梗阻,患者往往会感觉到出现腹胀、腹痛等腹部不适症状。在肠道肿瘤初期腹部不适具有更高的发生率。一般集中在中下腹部,患者有明显的疼痛感,但疼痛程度各有不同,隐痛、胀痛居多。

1.5 贫血与消瘦

随着病情发展,贫血、消瘦、乏力、发热等慢性消耗性症状随之出现。部分患者没有摄入充足营养,而消耗过多,出现强烈的疲劳感,体重在短时间大幅度下降。

2 肠道肿瘤的治疗与术后护理

2.1 治疗

肠道肿瘤的类型众多,包括良性肿瘤(如平滑肌瘤、腺瘤、纤维瘤等);恶性肿瘤(如直肠癌等)。因此,应结合患者的具体病情,选择针对性的治疗技术。平滑肌瘤、腺瘤和纤维瘤都可能在生长过程中发生癌变,应尽早手术切除,若无严重并发症,一般预后良好。直肠癌是指乙状结肠、直肠交界处至齿状线的恶性肿瘤,以腹泻、腹痛、脓血便为主要症状。在治疗时,可选择瑞戈非尼片、奥沙利铂注射液等药物,手术则选择直肠切除术、根治性直肠切除术等。

2.2 术后护理

手术后,患者饮食尽量多样化,平衡营养素,不要过多食用高脂肪、高蛋白的食物。多补充维生素丰富的食物,饮用果汁和菜汤。如果每日饮食中维生素含量较少,可另外加入维生素C片。手术刺激机体肾上腺皮质功能分泌增加,刺激机体排钾量上升,导致血钾与细胞内钾浓度降低。因此,在术后,患者可多吃肉汁、菜汤、连皮水果等富含钾元素的食物。多数术后患者可能出现不同程度的失血,即便术中输血补充,也应在饮食中增加补铁的食物,如动物肝脏、瘦肉、牛奶等富含蛋白质和铁元素的食物。癌症患者术后免疫力较低,白细胞值低于正常值,可选择羊肉、牛肚、鸡肉、鸡蛋等温补类食物。此外,要少量多餐、细嚼慢咽,吃少纤维、无刺激的食物,避免饮食对伤口愈合产生不良刺激。每天干稀分食,进餐半小时后再喝水。根据机体恢复进展,也可适当进行一些体育锻炼,增强自身抵抗力,加快机体恢复速度。但要注意动作幅度与运动量,不要剧烈运动。

2.2 术后护理

3 肠道肿瘤的预防方法

肠道肿瘤的危害极大,因此,要做好日常预防工作,通过调整饮食、加强锻炼、戒掉不良嗜好等预防肠道肿瘤。

3.1 注意饮食

在日常生活中,要养成良好的饮食习惯,控制一日三餐的进食量,避免暴饮暴食,否则机体肠胃负担将会加重。在食物方面,可多吃白菜、西红柿、苹果、香蕉等新鲜且富含营养素的食品,少吃炸鸡、辣椒、肥肉等油腻辛辣的食物。

3.2 注重锻炼

运动能够加快人体的血液循环,加快新陈代谢,有利于增强体质,提高抗病能力。因此,人们应多坚持运动,选择适合自己的运动方式。但要控制运动量与运动强度,根据自己的身体状况,灵活确定运动量。

3.3 戒掉不良嗜好

很多人平时有吸烟、喝酒的不良习惯,一些年轻人经常熬夜,这些都容易导致机体免疫力下降。因此,要逐步尝试戒掉不良嗜好,少抽烟,少喝酒,少熬夜,规律作息,保持健康的生活状态,预防肠道肿瘤。

3.4 定期体检

通过定期体检,能够及时发现肠道肿瘤前病变,包括腺瘤、肠道息肉、肠道炎症等。如果在体检中发现异常,应及时就医,可采用手术和药物干预方法,阻断其向肿瘤发展的进程。如果家族有遗传病史,在40岁后要去做肠道肿瘤筛查,肠道健康者,一般3—5年要做一次肠镜;若发现肠道出现问题,每年复查一次肠镜。

3.5 保持良好心情

很多疾病的发展与心情有很大关系,如果在日常生活中经常出现情绪波动,时常过度喜悦或悲伤,将会影响到机体健康。因此,人们平时要保持平和的心态,掌握一些简单调节情绪的方法,尽量减少情绪波动。例如,当感觉不开心时,可以做一些喜欢的事情,包括听音乐、看书、整理房间等。当遇到开心的事儿时,要保持平常心,不要过于激动。

(作者单位:广西防城港市第一人民医院)

必须要掌握的小儿腹泻的护理要点

□周华

小儿腹泻是由多病原、多因素引起的,以排便次数增多、大便性状改变或带有黏液、未消化食物为特点的消化道综合征。小儿腹泻是婴幼儿的常见疾病之一,6个月至2岁婴幼儿发病率较高,是造成儿童营养不良、生长发育障碍的主要原因之一。腹泻可以由多种因素引起,如病毒、细菌、寄生虫感染、食物过敏、药物反应等。儿童的消化系统较脆弱,容易受到外界因素的影响,因此,腹泻在儿童中较为常见。腹泻会导致体内水分和电解质失衡,引起脱水,特别是对于婴幼儿而言,脱水风险更高。

水风险更高。

1. 腹泻的危害

腹泻是一种常见的消化系统疾病,它的危害主要体现在以下几个方面:

脱水:腹泻会导致大量的水分和电解质流失,特别是钠、钾、氯等重要的电解质。脱水会导致不同程度的口渴、尿量减少、皮肤干燥、乏力、烦躁等症状,严重时可能出现昏迷、休克,甚至危及生命。

营养不良:腹泻会导致食物在肠道内停留时间减少,从而影响营养物质

的吸收。长期腹泻会导致蛋白质、维生素和矿物质的缺乏,使人体处于营养不良的状态,出现体重下降、贫血、免疫力下降等问题。

免疫系统受损:腹泻可能会破坏肠道屏障,导致肠道菌群失衡,影响肠道免疫系统的功能,使得细菌、病毒等有害物质更容易进入体内,增加感染、炎症的风险。

心理影响:腹泻会给人们的日常生活带来很大的不便,如频繁上厕所、失去食欲、腹痛等症状,给人们的工作、学习和社交带来困扰。长期腹泻还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。

2. 小儿腹泻的饮食禁忌

高脂肪食物:避免给儿童食用油炸食物、油腻食品和高脂肪肉类,因为这些食物会增加肠道负担,加重腹泻症状。

高纤维食物:避免给儿童食用高纤维的食物,如火龙果、糙米、粗粮等,因为这些食物会增加肠道蠕动,加重腹泻。

辛辣食物:避免给儿童食用辛辣的食物,如辣椒、花椒等,因为这些食物可能刺激肠道、肛门,导致腹泻加重。

奶制品:避免给儿童食用含乳糖的奶制品,如牛奶、奶酪等,因为腹泻可能导致乳糖不耐受,加重腹泻症状。

高糖食物:避免给儿童食用高糖食物,如糖果、巧克力等,因为这些食物可能增加肠道负担,加重腹泻症状。

在儿童腹泻期间应给予清淡、易消化的食物,如米粥、面条等,少量多餐,由稀到稠,保持充足的水分摄入,并及时就医。

3. 小儿腹泻的护理原则

补充水分和电解质:腹泻会导致儿童体内水分和电解质的流失,因此,应及时补充液体。母乳或配方奶是良好的选择,也可使用口服补液盐,以预防脱水。

饮食调整:腹泻期间,暂时避免高脂、高纤维和刺激性食物,如油炸食品、辛辣食物和过多的纤维。可以选择易消化的食物,如稀饭、面条、蒸蔬菜和水煮的肉类。

观察症状:密切观察儿童的症状,注意体温、呕吐、腹痛及大小便等情况。如果出现持续高热、剧烈腹痛、持续呕吐或血便等,应及时就医。

保持卫生:腹泻常由细菌、病毒、寄生虫引起,保持儿童的个人卫生很重要。饭前便后要洗手,避免交叉感染的发生;每次便后用温水清洗臀部并擦干,以保持皮肤清洁、干燥,防止红臀发生。

避免滥用药物:腹泻一般是机体的自我清除过程,应避免滥用抗生素等药物,除非医生明确指示。

注意脱水:密切关注儿童的脱水状况,如口渴、尿量减少、眼窝凹陷等。如果出现脱水,应立即就医。

休息:腹泻期间,应保障儿童充足的休息时间,有助于恢复体力和免疫力。

总之,处理小儿腹泻需要综合考虑儿童的年龄、症状严重程度和身体状况,及时采取相应措施以保障儿童的健康。如有需要,请及时就医并遵循医生的建议。

(作者单位:广西桂林市荔浦市妇幼保健院)

