

早期消化道肿瘤的症状与诊断

□ 陈艳红

目前,消化道肿瘤越来越趋近于年轻化,其发病率居高不下,由于早期消化道肿瘤并没有表现出明显的症状,一旦出現明显症状,说明患者已进入晚期阶段,其治疗效果不佳,影响预后。如果能够早发现、早治疗,则是不一样的结果,消化道肿瘤甚至可以被完全治愈,所以,早期消化道肿瘤诊断和治疗是保证患者康复效果的最佳手段。

一、早期消化道肿瘤定义

消化道作为一种连续性管道,可从口腔直接连接到肛门。早期消化道肿瘤作为一种常见的癌前病变,其癌细胞主要出现于消化道黏膜浅表层位置。

二、早期消化道肿瘤常见症状

(一)出现明显的食欲减退症状

目前,大部分人容易忽略早期消化道肿瘤症状问题,这是由于早期消化道肿瘤并不会出现明显症状。但是,消化道肿瘤中发病早期,患者会明显感觉到食欲低下、胃胀、饱腹感明显、消化不良等症状。但是,很多患者只是简单地认为消化不良,即使就医治疗,也仅仅以普通消化不良疾病进行治疗和处理,这种做法很

容易错失最佳治疗时机。因此,患者一旦出現食欲低下、消化不良症状时,要在第一时间到正规医院接收系统化检查和治疗。

(二)不规则腹痛

早期消化道肿瘤患者经常出現不规则腹痛感,这是由于消化道肿瘤在体内慢慢增长导致的。但是,部分患者麻痹大意,认为小病无伤大碍,没有到正规医院接收系统化检查和治疗,造成消化道肿瘤不断增加,患者腹痛感越来越明显。

(三)进食受阻感

早期消化道肿瘤患者在进食期间,会出现明显受阻感,特别是摄入食物之后,其受阻感异常明显。

(四)大便发生改变

早期消化道肿瘤患者很容易出現便秘、腹泻、黑便、便血等大便改变症状。一旦出現上述症状,患者要引起格外重视和警惕,并积极到正规医院接收系统化检查和治疗,从而抓住治疗早期消化道肿瘤的最佳时机,这为后期患者的快速康复打下坚实的基础。

三、早期消化道肿瘤诊断方法

(一)幽门螺杆菌检测

世界卫生组织通过调查胃癌发病原因,发现50%以上的胃癌与幽门螺杆菌感染存在密切关系。建议成年人要定期每年进行幽门螺杆菌检测,这在某种程度上可以降低胃癌出現风险。但是这种方法具有很大局限性,而且对肠道肿瘤无能为力。

(二)直肠指诊

通过指诊80%的直肠癌能够被发现。如果出現便血、腹痛、排便习惯改变等现象,尤其是便血,应及时做一个肛门指检以排除直肠癌。但是这种方法不能发现结肠癌、胃癌等其他消化道肿瘤。

(三)大便潜血试验

大便潜血试验有利于有效地筛查结肠肿瘤,在治疗早期消化道肿瘤方面具有重要意义,但这种方法不能够直接确诊,还需要做进一步检查。

(四)胃肠镜检查

以上三种方法要么是间接的方式,要么局限在某一特定的部位,都不能直接、全面地排查消化道早癌。不要期望借助

核磁检查、彩超检查、CT检查法,进行早期消化道肿瘤诊断,一旦發現,说明患者消化道肿瘤已经处于晚期阶段。这些局限在消化道黏膜表层的病变(消化道早癌)只能在胃肠镜直视下被发现,因此胃肠内窥镜检查才是发现消化道早癌的重要诊断方法。胃肠镜是习惯性把胃镜和肠镜连在一起的说法,它们其实是两根镜子来做,即胃镜和肠镜,胃镜和肠镜都是一根带有高清摄像头的柔软管子,可以观察消化道黏膜的情况,还可以取活检和镜下治疗。胃镜检查主要是指向患者食管内缓慢插入细软管子,观察消化道黏膜情况,并进行拍摄和取活检处理。肠镜检查主要是指从患者肛门处,将携带高清摄像头1cm长的纤维软管插入道直肠内,并延伸至大肠,此时,可以直观观察消化道黏膜病变情况。

总之,通过科学合理地进行胃肠镜检查,可以帮助患者及时了解自身健康状况,预防和治疗早期消化道肿瘤,提高生活质量。因此,建议具有相关风险因素的人群积极主动地接受胃肠镜检查,从而提高生活质量以及预防疾病的发生,确保患者可以快速恢复到正常的生活和工作。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

水痘的预防与护理

□ 史一萍

水痘是一种常见的病毒性传染病,主要通过呼吸道感染和接触感染。特别是在小儿高发季,水痘的预防与护理尤为重要。本文将围绕水痘的传播途径、症状、预防措施和家庭护理方法进行科普,帮助家长们更好地应对水痘小儿高发季。

一、水痘的传播途径

水痘主要通过空气飞沫和直接接触患者的疱疹液传播。在小儿高发季,学校和幼儿园等集体场所是水痘的高发区域。因此,家长们需要注意个人卫生和环境卫生,减少接触感染的机会。

二、水痘的症状

水痘潜伏期一般为10-21天,平均为2-3周。初期症状类似于感冒,出現发热、头痛、面部开始出现红色斑疹,很快发展成疱疹。疱

疹会经历破裂、结痂的过程,最终脱痂痊愈。在此过程中,如果發現患儿出現高热、咳嗽等症状,应立即就医。

三、预防措施

为了预防水痘,家长们可以从以下几个方面着手:

- 加强锻炼:增强孩子的体质和免疫力,提高抵抗病毒的能力。
- 保持个人卫生:勤洗手,避免与感染者接触。家长在照顾患儿时,要戴口罩、勤换衣服,避免病毒传播。
- 接种疫苗:接种水痘疫苗是预防水痘最有效的方法之一。接种疫苗可以显著降低感染水痘的风险。
- 避免去人多拥挤的场所:在小儿高发季,尽量减少带孩子去人员密集的场所,以降低感染风险。

四、家庭护理方法

1. 保持皮肤清洁:定期清洗患儿的皮肤和双手,避免疱疹破溃感染。

2. 避免抓挠:患儿的水痘疱疹破溃后容易感染,因此要避免抓挠。如果孩子痒感明显,可以涂抹炉甘石洗剂等止痒。

3. 合理饮食:饮食要清淡易消化,避免刺激性食物,有助于缓解症状。

4. 多喝水:多喝水有助于排毒,促进身体康复。

5. 注意休息:保证患儿充足的睡眠时间,有助于身体恢复。

总之,在水痘小儿高发季,家长们需要了解水痘的传播途径、症状、预防措施和家庭护理方法,做好预防和护理工作。同时,如果孩子出現高热、咳嗽等症状,应及时就医。相信在家长的精心照顾下,孩子们一定能够顺利度过水痘高发季。

(作者单位:河北省大城县中医院)

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其特征是血糖水平过高。为了控制血糖,糖尿病患者需要使用降糖药物。降糖药物可以分为口服药物和注射药物,其中口服药物是最常见的治疗方式。

一、常见口服降糖药物

1. 磺脲类:此类药物通过刺激胰腺产生胰岛素来降低血糖。常用的药物有格列齐特、格列本脲等。使用此类药物时,需要注意饮食和运动习惯,避免过度饥饿。

2. 格列奈类:此类药物主要用于控制餐后高血糖,主要作用是刺激胰岛素分泌,降低餐后血糖峰值。常用的药物有瑞格列奈、那格列奈等。

3. 双胍类:此类药物通过抑制肝糖原生成和促进肌肉组织对葡萄糖的利用来降低血糖。常用的药物有二甲双胍。使用此类药物时,需要注意饮食控制,避免摄入过多的糖分和高热量的食物。

4. 噻唑烷酮类:此类药物通过增加胰岛素敏感性来降低血糖,同时还可以帮助控制体重。常用的药物有吡格列酮等。

5. 糖苷酶抑制剂:此类药物主要用于控制餐后高血糖,通过抑制肠道对糖分的吸收来降低血糖。常用的药物有阿卡波糖等。

二、使用方法

每种降糖药物都有其特定的使用方法和注意事项。如磺脲类药物,以餐前半个小时服用较为适宜。长效的比如格列本脲,也可以早餐前一次服用。短效的则需要一天三次,在饭前服用。格列奈类药物,又称为餐时血糖调节剂,属于快速胰岛素促泌剂。由于起效快,半衰期短,因此每天早中晚服用三次,餐前服用即可,不需要提前服,也不要再在餐后服。在使用任何一种药物时,都应该按照医生的建议进行饮食和运动的调整。

三、其他注意事项

除了药物的种类和使用方法外,糖尿病患者还应注意饮食和运动习惯。饮食应该以低糖、低脂肪、高纤维为主,尽量避免摄入过多的糖分和高热量的食物。运动可以帮助糖尿病患者提高胰岛素敏感性,增强肌肉组织对葡萄糖的利用能力,从而控制血糖水平。

总的来说,降糖药物是糖尿病患者控制血糖的重要手段之一,但同时也需要配合饮食和运动习惯。在使用任何一种降糖药物之前,都应该咨询医生的建议,并根据医生的建议进行饮食和运动的调整。此外,糖尿病患者还需要定期监测血糖水平,以便及时调整治疗方案。

(作者单位:河南省开封市中医院)

各种降糖药物及使用方法

□ 钱莹

高血压危象的症状及注意事项

□ 石蕊茹

高血压危象是高血压的一种急症,通常发生在高血压患者因某些特定因素(如情绪波动、过度疲劳、饮食不当等)导致血压急剧升高的情况下。这种危象可能导致患者血压急剧升高,出現头痛、心悸、视力模糊等症状,严重者甚至可能引发脑出血、心肌梗死等严重后果。

一、日常生活中的注意事项

1. 饮食控制:控制饮食是预防高血压危象的重要措施。应保持低盐、低脂、高纤维的饮食习惯,少吃油腻和高盐食物,如腌制品、腊肉等。适量增加水果、蔬菜的摄入,以补充体内所需的维生素和矿物质。同时,保持适量的饮水量,以预防便秘。

2. 保持良好生活习惯:包括保持充足的睡眠时间,避免熬夜和过度疲劳。合理安排工作和生活,避免过度压力和紧张情绪。此外,坚持适量的运动,如散步、慢跑、游泳

等有氧运动,有助于降低血压,增强心血管系统的健康。

3. 控制体重:肥胖是高血压的重要危险因素之一。因此,保持健康的体重和合理的饮食结构对于预防高血压危象具有重要意义。

4. 定期检查:定期进行血压检查,及早发现高血压并进行有效控制。同时,如果有家族高血压史或年龄在45岁以上的人群,应提高警惕,增加检查频率。

二、应对高血压危象的策略

1. 自我监测:在出現高血压危象的高危因素时,应提前进行自我监测,如血压变化、身体状况等。若出現异常情况,应及时就医。

2. 正确服药:高血压患者应在医生的指导下正确服药,不可随意更改药物剂量或停药。对于有服用降压药的高血压患者,家中应常备降压药,以备不时之需。

3. 心理调节:情绪波动是导致

高血压危象的重要因素之一。因此,保持乐观、稳定的情绪状态对于预防高血压危象具有重要意义。

4. 健康的生活环境:避免在过于嘈杂或刺激性的环境中生活,以免影响血压的稳定。此外,戒烟限酒也是预防高血压危象的重要措施之一。

5. 紧急处理:当出現高血压危象时,应立即停止一切活动,卧床休息,避免情绪激动。

高血压危象是一种潜在的致命性疾病,但其可以通过合理的饮食控制、良好的生活习惯、定期检查等方式进行有效预防。在面对高血压危象时,我们应保持冷静,采取正确的应对措施,以保障自身的健康安全。了解并遵循这些注意事项和应对策略,我们便能在日常生活中更好地预防和应对高血压危象这个“隐形杀手”。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)