

粪便潜血检测：结直肠癌信号早发现

□刘利芬

在医学领域，结直肠癌作为一种常见且可预防的恶性肿瘤，其早期发现和治疗对于提高患者生存率至关重要。而粪便潜血检测作为一种无创、非侵入性的筛查手段，正逐渐成为结直肠癌早期筛查的重要工具。本文将从以下几个方面介绍粪便潜血检测及其在结直肠癌早期发现中的重要作用。

一、粪便潜血检测的基本原理

粪便潜血检测，又称便隐血试验，主要用于检测粪便中隐匿的红细胞或血红蛋白。当消化道有少量出血时，红细胞会被消化破坏，而粪便外观可能并无明显异常，这时就需要通过特定的检测方法才能发现。FIT 技术通过特异性的抗体检测粪便标本中的人体血红

蛋白，从而提示可能的肠道病变。

二、粪便潜血检测的重要性

- 早期预警：**结直肠癌早期往往没有明显的临床症状，而粪便潜血检测可以作为消化道异常的早期预警信号。研究发现，消化道癌症早期有 20% 的患者可出现潜血试验阳性，晚期病人的潜血阳性率更是高达 90% 以上。
- 高灵敏度：**FIT 检测对结直肠癌和癌前病变的灵敏度较高，且不受检查者饮食和药物的影响，为早期筛查提供了可靠依据。
- 无创便捷：**与传统的肠镜检查相比，FIT 检测具有无创、非侵入性、成本低和操作简便的特点，特别适合在基础人群中进行广泛筛查。

三、如何进行粪便潜血检测

- 标本采集：**被检查者需要在医生的指导下，自行采集粪便标本。采集前应避免食用含动物血液、叶绿素丰富的食物及服用铁剂等药物，以减少假阳性反应。
 - 检测步骤：**通常使用特定的 FIT 检测试纸，将试纸投入含有粪便的水中，根据试纸的颜色变化判断结果。
 - 结果判读：**阳性结果提示可能存在消化道出血，需要进一步进行肠镜检查以明确诊断。
- ## 四、结直肠癌的早期症状与筛查建议
- 虽然结直肠癌早期症状不明显，但随着病情发展，可能会出现大便习惯改变、便血、腹痛、消瘦等症状。因此，对于高危人群，如年龄

超过 50 岁、有结直肠癌家族史、肥胖、吸烟饮酒等，应定期进行粪便潜血检测和肠镜检查。

根据《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南（2020，北京）》，普通人群从 40 岁起应评估结直肠癌风险，并在医生指导下进行定期筛查。筛查手段包括结肠镜检查、FIT 检查等，不同人群筛查周期也有所不同。

五、结语

粪便潜血检测作为结直肠癌早期筛查的重要手段，具有无创、便捷、灵敏度高等优点。通过定期进行粪便潜血检测，可以及时发现消化道出血等异常情况，为早期发现和治疗结直肠癌提供有力支持。

（作者单位：河北省涿鹿县疾病预防控制中心）

揭秘脑血管健康：预防胜于治疗的关键策略

□路玉亮

脑血管健康是维护人体健康的重要一环，其重要性不言而喻。脑血管疾病，如中风、脑出血等，不仅对个人生活质量造成严重影响，还给家庭和社会带来沉重的经济负担。

因此，掌握脑血管疾病的预防策略，做到预防胜于治疗，显得尤为重要。以下将从多个方面揭秘脑血管健康的预防关键策略。

1. 控制高血压

高血压是脑血管疾病的主要危险因素之一。通过合理饮食、适当运动、保持良好心态等方式，将血压控制在正常范围内，是预防脑血管疾病的首要任务。

建议定期监测血压，一旦发现血压升高，应及时就医，并在医生指导下进行药物治疗和生活方式调整。

2. 调节血脂

高血脂也是导致脑血管疾病的重要因

素。通过低脂饮食、适当运动、药物治疗等方式，将血脂控制在合理范围内，有助于预防脑血管疾病的发生。饮食中应减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷类食物。

3. 控制糖尿病

糖尿病患者易患脑血管疾病。因此，糖尿病患者应严格控制血糖，遵循医生的建议进行治疗，以降低脑血管疾病的发病风险。通过饮食调整和口服降糖药物或胰岛素注射来降低高血糖水平，是控制糖尿病的重要手段。

4. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加脑血管疾病的发病风险。戒烟限酒，养成良好的生活习惯，对于预防脑血管疾病具有重要意义。吸烟会促进动脉硬化，而过量饮酒则会导致血压升高和血脂异常。建议戒烟并限制酒精摄入，男

性每日不超过 25 克，女性不超过 15 克。

5. 保持健康体重

肥胖是脑血管疾病的危险因素之一。通过合理饮食、适量运动等方式，保持健康体重，有助于降低脑血管疾病的发病风险。建议每日进行适量运动，如快走、游泳、骑自行车等，每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动。

6. 加强锻炼

适当的体育锻炼可以提高心肺功能，改善血液循环，有助于预防脑血管疾病。除了日常的有氧运动外，老年人还可以选择太极拳、散步等低强度运动方式，以增强身体素质。

7. 定期体检

定期进行体检，及时发现并处理潜在的健康问题，是预防脑血管疾病的重要措施。体检项目应包括血压、血糖、血脂等指标的检

测，以及心电图、脑部 CT 等影像学检查，以便早期发现脑血管病变。

8. 药物预防

对于已经存在脑血管疾病风险的人群，如高血压、高血脂、糖尿病患者，应在医生指导下进行药物预防。

常用的药物包括抗血小板药物、降胆固醇药物和降压药物等。这些药物有助于降低脑血管疾病的发病风险。

结语

脑血管疾病的预防需要全社会的共同努力。政府应加大宣传力度，提高公众对脑血管疾病的认识和重视程度；医疗机构应加强脑血管疾病的筛查和诊治能力；个人和家庭则应从生活习惯、饮食结构、运动锻炼等方面入手，积极预防脑血管疾病的发生。

（作者单位：河北省曲阳县下河镇卫生院）

心血管内科护理视角下的心力衰竭患者的家庭管理

□罗建红

心力衰竭，作为一种常见且严重的心血管疾病，不仅给患者带来身体上的痛苦，也给家庭带来沉重的负担。然而，通过科学的家庭护理和有效的自我管理，患者可以在很大程度上控制病情，提高生活质量。

本文将从心血管内科护理的视角，探讨心力衰竭患者的家庭护理与自我管理策略。

一、家庭护理的重要性

家庭是心力衰竭患者康复的重要环境，家庭护理者的角色至关重要。首先，药物管理是家庭护理的核心内容之一。

心力衰竭患者通常需要服用多种药物，包括利尿剂、洋地黄类药物、ACEI/ARB、 β 受体阻滞剂等。家庭护理者需确保患者按时服药，并注意观察药物可能引起的副作用和相

互作用。

饮食管理同样不容忽视。心力衰竭患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。限制盐分摄入，避免水肿和血压升高；控制液体摄入，保持体液平衡；增加膳食纤维摄入，促进肠道健康。家庭护理者需帮助患者制定健康的饮食计划，并监督其实施。

此外，定期医疗随访也是家庭护理的重要组成部分。

家庭护理者应协助患者安排定期的医疗检查，确保病情得到及时监测和调整。

二、患者的自我管理

心力衰竭患者同样需要积极参与自我管理，以更好地控制病情。首先，了解疾病是基础。患者和家庭成员应深入了解心力衰竭的

病因、症状和治疗方法，以便更好地管理病情。其次，遵循医嘱至关重要。患者需严格遵循医生的建议和治疗方案，包括按时服药、限制盐分和液体摄入等。同时，患者还应学会监测体征，如体重、血压、心率等，以及及时发现并报告任何异常。

此外，保持健康生活方式也是自我管理的重要内容。

患者应保持适当的运动，选择轻度有氧运动如散步、骑自行车或游泳等，避免剧烈运动导致身体过度疲劳。同时，保持良好的作息习惯，合理安排休息时间，保证充足的睡眠。

三、心理护理与情绪管理

心力衰竭患者往往面临较大的心理压力和焦虑。家庭护理者和患者都应重视心理护

理。家庭护理者需给予患者足够的情感支持和鼓励，帮助他们保持乐观的态度。患者也应学会有效应对压力，通过健康的生活方式、放松技巧和寻求心理咨询来缓解压力。

四、总结

心力衰竭患者的家庭护理与自我管理是控制病情、提高生活质量的关键。家庭护理者需在药物管理、饮食管理、医疗随访等方面发挥积极作用；患者则需积极参与自我管理，了解疾病、遵循医嘱、监测体征、保持健康生活方式，并学会应对心理压力。

通过全面的护理和管理，心力衰竭患者可以在家庭环境中得到有效康复，过上更健康、更幸福的生活。

（作者单位：四川省广安市人民医院）

守护儿童呼吸道健康：鼻炎、鼻窦炎的预防与护理

□苗亚欣

儿童呼吸道健康是每位家长都极为关注的话题，其中鼻炎和鼻窦炎作为常见的儿童呼吸道疾病，不仅影响孩子的日常生活和学习，还可能引发一系列并发症。

因此，掌握鼻炎、鼻窦炎的预防与护理方法，对保障儿童健康至关重要。

一、病因解析

鼻炎和鼻窦炎的病因多种多样，主要包括感染因素（如病毒、细菌、真菌感染）、解剖结构因素（儿童鼻腔、鼻窦发育不完善）、免疫因素（儿童免疫系统尚未成熟）、遗传因素以及环境因素（如空气污染、烟草烟雾、尘螨等过敏原）。

了解这些病因，有助于我们更好地预防和护理。

二、预防措施

- 增强免疫力：**合理饮食，保证孩子摄入充足的营养物质，多吃蔬菜水果，同时鼓励孩子参加适当的运动，如户外活动、体育锻炼等，以增强体质，提高免疫力。
- 注意环境卫生：**保持室内空气流通，定期开窗通风，避免烟雾、尘螨等过敏原。使用空气净化器，降低室内空气污染。家中不要养宠物，避免烟草烟雾刺激。
- 预防感冒：**感冒是鼻炎、鼻窦炎的常见诱因之一。家长应关注天气变化，及时增减衣物，尽量避免孩子感冒。
- 在感冒高发季节，可以适当增加孩子的免疫力，如接种流感疫苗等。**
- 避免接触过敏原：**了解并避免孩子接

触过敏原，如花粉、尘螨等。定期清洁家居环境，减少过敏原的滋生。

- 养成良好的卫生习惯：**教育孩子勤洗手、不随使用手触摸口鼻眼等部位。家长也应树立榜样，保持良好的卫生习惯。

三、护理措施

- 保持鼻腔通畅：**教会孩子正确擤鼻涕的方法，避免用力过猛。使用生理盐水或鼻腔护理液清洗鼻腔，缓解鼻塞症状。鼻塞严重时，可采用热敷的方法缓解面部疼痛。

- 合理用药：**在医生指导下，给予孩子抗感染、抗过敏、减轻鼻黏膜肿胀等药物。注意药物剂量和疗程，避免滥用抗生素。

- 合理安排生活：**保证孩子充足的睡眠时间，避免过度疲劳和熬夜。合理安排作息时

间，保持良好的生活习惯和饮食习惯。

- 积极治疗原发病：**如果孩子患有感冒、过敏性鼻炎等相关疾病，应及时治疗，以降低感染风险，预防鼻窦炎的发生。

- 心理关怀：**对于患有鼻炎、鼻窦炎的孩子，家长应给予足够的关怀和支持，帮助孩子保持乐观的心态，积极配合治疗。

四、总结

守护儿童呼吸道健康，预防与护理鼻炎、鼻窦炎是一项长期而细致的工作。家长应了解病因，采取科学合理的预防措施，并在孩子出现症状时及时就医检查和治疗。

通过共同努力，我们可以为孩子们创造一个更加健康、快乐的成长环境。

（作者单位：河北省邢台市妇幼保健院）