

识别结直肠癌的典型症状与诊断方法

□ 邢俊雅

者,表现为右腹钝痛或同时涉及右上腹、中上腹。餐后腹痛加剧,可能是由于胃结肠反射增强所致。当结直肠癌并发肠梗阻时,腹痛会进一步加重,呈现为阵发性绞痛。

3. 腹部肿块:随着病情的进展,患者腹部可触及肿块,这通常是中晚期结直肠癌的体征。肿块的位置取决于癌肿的部位,其质地坚硬,形态不规则,常伴有压痛。

4. 直肠肿块:对于直肠癌患者,直肠指检是不可或缺的检查手段。多数直肠癌患者经指检可以发现直肠肿块,质地坚硬,表面呈结节状,有肠腔狭窄,指检后的指套常带有血性黏液。

5. 全身情况恶化:晚期结直肠癌患者常出现贫血、低热、进行性消瘦、恶病质、腹水等

症状。这些症状的出现,往往预示着病情已经较为严重。

二、结直肠癌的诊断方法

1. 便隐血实验:这是大规模筛查或高危人群初步检查的重要手段。通过检测粪便中的隐血成分,可以初步判断是否存在消化道出血,为进一步检查提供线索。

2. 肿瘤标志物检测:癌胚抗原(CEA)是常用的肿瘤标志物之一,虽然其在早期结直肠癌的诊断中意义不大,但可用于监测肿瘤复发情况。

3. 直肠指检:对于直肠癌患者,直肠指检是简单而有效的诊断方法。通过直接触摸直肠内部,可以初步判断是否存在肿块及其性质。

4. 内镜检查:内镜检查结合病理组织学

检查,是目前最有效、最安全、最可靠的结直肠癌检查方法。通过内镜可以直观观察肠道内部情况,并进行活检以明确诊断。

5. 影像学检查:包括钡剂灌肠、CT和MRI等,这些检查可以提供关于结肠癌病变部位、大小、形态、转移情况以及术前评估手术适应证等信息,为治疗方案的制定提供依据。

结语

结直肠癌虽然起病隐匿,但只要我们提高警惕,关注身体发出的信号,并借助现代医学手段进行及时诊断,就能做到早发现、早治疗。希望通过本文的介绍,大家能够对结直肠癌有更深入的了解,并在日常生活中保持健康的生活习惯,远离疾病的困扰。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

脊柱是我们的“生命支柱”需要用心呵护

□ 王梓安

能,甚至威胁生命。

二、脊柱常见问题

1. 颈椎病:长时间低头看手机、电脑等电子设备,以及不良坐姿和缺乏运动,容易导致颈椎过度疲劳,引发颈椎病。表现为颈肩部疼痛、僵硬,甚至影响头部转动。

2. 腰椎间盘突出:长期久坐、弯腰提重物等不良姿势,以及肥胖、遗传因素等,容易引起腰椎间盘突出,导致腰椎间盘突出。常见症状包括腰痛、下肢放射痛等。

3. 骨质疏松症:这是一种全身性骨病,主要表现为骨密度和骨质量的下降,骨微结构破坏,使骨脆性增加,容易发生骨折。好发于老年人及绝经后的女性,症状包括腰痛、身高缩短、驼背等。

三、保护脊柱的措施

1. 保持正确姿势:无论是站立、行走还是坐立,都要保持挺胸收腹、腰背挺直的姿势。避免长时间低头、弯腰等不良姿势,保持脊柱的自然曲线。

2. 加强体育锻炼:通过适当的运动,如游泳、瑜伽、慢跑等,可以增强脊柱的柔韧性和力量,减轻脊柱负担。游泳是特别推荐的运动,因为水的浮力可以减轻脊柱的压力。

3. 避免长时间久坐:每隔一段时间就站起来走动一下,缓解脊柱的压力。在坐立时,应选择高度适中的椅子,背部紧贴椅背,避免弯腰驼背。

4. 定期检查:定期进行脊柱检查,了解自己的脊柱健康状况。一旦发现异常情况,及时

就医治疗,避免病情恶化。

四、关注特殊人群

青少年是脊柱健康发育的关键时期,8至14周岁是脊柱健康发育的黄金期。家长应督促孩子养成正确的坐姿和站姿,合理安排学习和休息时间,控制电子产品使用时间,增加身体活动和体育锻炼。

结语

脊柱作为我们身体的重要支柱,需要我们用心去关爱。

通过保持正确的姿势、加强体育锻炼、合理饮食、定期检查和关注特殊人群等措施,我们可以有效预防脊柱疾病的发生,保持脊柱的健康与稳定。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

剖宫产手术的护理与康复

□ 肖永红

分平衡。

3. 身体准备:术前应确保产妇身体状况良好,没有其他疾病或感染症状。如存在感染迹象,应推迟手术时间。

二、术中护理

1. 观察生命体征:手术过程中,医护人员应密切观察产妇的生命体征,包括心率、血压、呼吸等指标。如有异常情况,应及时处理。

2. 保持舒适:手术过程中,产妇可能会感到疼痛或不适,医护人员应采取适当的措施,如使用镇痛泵等,帮助产妇缓解疼痛。

三、术后护理

1. 观察生命体征:术后,产妇的生命体征需要密切观察,包括心率、血压、呼吸等指标的变化。同时,还要注意观察伤口情况,如有

无渗血、感染等。

2. 饮食调整:术后6小时内需禁食,6小时后可适当进食流质食物,逐渐过渡到正常饮食。饮食应以高蛋白、低脂肪、易消化的食物为主,有助于产妇恢复体力。

3. 伤口护理:术后需保持伤口清洁干燥,避免感染。如发现伤口红肿、疼痛等异常情况,应及时就医。

4. 早期活动:术后尽早下床活动有助于促进血液循环和预防血栓形成。医护人员可指导产妇进行适当的活动,如床上翻身、坐起等。

四、康复方法

1. 适当锻炼:术后逐渐恢复体育锻炼有助于增强体质,提高免疫力。建议选择轻松的

运动方式,如散步、瑜伽等。

2. 保持良好的作息:充足的睡眠和良好的作息习惯有助于身体恢复。建议产妇在剖宫产手术后保持规律的作息时间。

3. 营养补充:合理的饮食对于产妇身体的恢复非常重要。应注重蛋白质、维生素和矿物质的摄入,多吃蔬菜水果,以促进伤口愈合和身体康复。

总之,剖宫产手术的护理与康复是一项重要的工作。医护人员应密切关注产妇的病情变化,提供必要的护理措施,并指导产妇在术后逐渐恢复身体健康。同时,产妇自身也应积极配合医护人员的指导,保持良好的心态和合理的饮食起居,共同促进身体的康复。

(作者单位:河北省固安县中医院)

疼痛管理中的护理小妙招

□ 谢红玉

议每60分钟起身活动10分钟,调整坐姿时尽量让腰部得到支撑,避免长时间低头或仰头。

戒烟限酒:吸烟会导致脊椎血流变差,加速椎间盘退化,增加疼痛的风险。同时,过量饮酒也会加重身体负担,引发或加剧疼痛。

2. 热敷与冷敷

热敷:使用热毛巾或热水袋对疼痛部位进行热敷,有助于促进血液循环,缓解肌肉紧张和痉挛,适用于肌肉劳损、关节炎等疼痛。但需注意,对于急性损伤或炎症初期,应避免热敷以免加重肿胀。

冷敷:冷敷则适用于急性损伤或炎症初期,如扭伤、拉伤等。使用冰袋或冷毛巾包裹后对疼痛部位进行冷敷,能有效减轻肿胀和疼

痛。但每次冷敷时间不宜过长,以免造成冻伤。

3. 辅助疗法

按摩与理疗:轻柔的按摩和专业的理疗能够促进血液循环,缓解肌肉紧张和僵硬,对于缓解慢性疼痛有显著效果。但需注意,按摩时应避免力度过大以免加重损伤。

物理疗法:如针灸、拔罐、艾灸等中医疗理疗法,以及超声波、电疗等现代物理疗法,都能在一定程度上缓解疼痛。但选择物理疗法时应根据个人情况和医生建议进行。

4. 药物治疗

合理用药:药物治疗是疼痛管理的重要手段之一。但需注意,应根据疼痛的类型和程度选择合适的药物,并遵循医嘱合理用药。避

免滥用药物或误用药物导致不良反应。

非处方药与处方药:对于轻度疼痛,可尝试使用非处方药如布洛芬、对乙酰氨基酚等。但对于中重度疼痛或慢性疼痛,可能需要处方药的帮助。

结语

疼痛管理是一个综合的过程,需要患者、家属和医护人员共同努力。通过养成良好的生活习惯、合理使用热敷与冷敷、进行心理调节、接受辅助疗法以及合理用药等措施,我们可以有效地减轻疼痛带来的困扰,提高生活质量。希望本文介绍的疼痛管理小妙招能对大家有所帮助。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

脊柱,被誉为人体的“第二生命线”和“生命支柱”,不仅支撑着我们的头颅、内脏器官和四肢,还保护着脊髓和神经等重要结构。在这个快节奏、高压力的时代,脊柱健康问题日益凸显,影响着无数人的生活质量。以下是关于脊柱健康的基础知识,让我们一同了解并守护这根重要的“生命支柱”。

一、脊柱的重要性

脊柱作为人体的中轴骨,具有支撑、保护和运动等多重功能。它像一座稳固的桥梁,连接着我们的头颅和四肢,让我们能够自由活动,尽享生活的美好。脊柱的健康直接关系到我们的身体姿势、运动能力和整体健康。一旦脊柱受损,不仅可能导致疼痛、僵硬等不适症状,还可能影响神经系统的功

剖宫产是一种常见的手术方式,用于解决某些特殊情况下胎儿无法通过自然产道娩出的难题。然而,剖宫产手术对产妇的身体和心理都会产生一定的影响,因此,护理与康复就显得尤为重要。本文将介绍剖宫产手术的护理要点和康复方法,帮助产妇更好地恢复身体健康。

一、术前护理

1. 心理护理:剖宫产手术对于产妇来说是一种较大的心理压力,因此,医护人员应该与产妇进行积极的沟通,帮助她们放松心情,减轻紧张情绪。

2. 饮食调整:手术前一晚需要禁食,避免手术过程中出现呕吐、误吸等意外情况。同时,术前可以适当补充水分,保持身体水

疼痛,作为人体的一种保护机制,在提醒我们身体可能受到伤害时起着重要作用。然而,长期或剧烈的疼痛不仅影响身体健康,还显著降低生活质量。因此,科学有效的疼痛管理显得尤为重要。

本文将介绍一系列疼痛管理中的护理小妙招,帮助大家更好地应对疼痛。

1. 养成良好生活习惯

规律运动:规律且适量的运动能够增强肌肉力量,提高身体柔韧性,减少因姿势不良或肌肉紧张导致的疼痛。同时,运动还能促进血液循环,有助于减轻炎症和疼痛。

正确坐姿与站姿:长时间保持同一姿势,如久坐或久站,会增加脊椎和关节的负担。建