

# 肠癌危险因素与预防知识

□ 蒙柳艳

肠癌并非无中生有，它的出现往往伴随着一系列的危险因素。想象一下，我们的肠道就像一条繁忙的街道，如果垃圾堆积如山，交通就会受阻，疾病也就容易趁虚而入。高脂肪、低纤维的饮食、缺乏运动、肥胖、吸烟饮酒等这些不良生活习惯，就像是肠道街道上的“垃圾车”，不断给肠道增加负担，提高了肠癌的发病风险。

在健康的交响乐中，肠道是不可或缺的旋律制造者。然而，当肠癌的阴影悄然降临，这美妙的乐章就可能戛然而止。肠癌，作为消化系统常见的恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率在全球范围内均居高不下。了解肠癌的危险因素并采取有效的预防措施，对于维护我们的肠道健康至关重要。

## 一、警钟长鸣：肠癌的阴影

肠癌的发病是一个多因素、多步骤的复杂过程，涉及不良饮食习惯、缺乏运动、肥胖与超重、吸烟与饮酒、遗传因素以及肠道疾病等多个方面。通过改善生活方式、加强健康管理、定期进行筛查等措施，我们可以有效降低肠癌的发病风险，守护肠道健康。

不良饮食习惯与肠癌风险：在探讨肠癌的成因时，不良饮食习惯无疑是一个不容忽视的重要因素。长期偏爱高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食结构，特别是大量摄入红肉（如牛

肉、猪肉）、加工肉类（如香肠、火腿）以及油炸食品，会显著增加罹患肠癌的风险。这类食物在消化过程中，往往需要更长时间停留在肠道内，这不仅给肠道带来了额外的负担，还促进了有害物质的生成，如亚硝酸盐、多环芳烃等致癌物。这些有害物质长期刺激肠道黏膜，可逐渐引发慢性炎症，进而促使细胞发生异常增殖，最终导致癌变。

缺乏运动与肠癌的关联：现代生活中，久坐不动、缺乏体育锻炼已成为普遍现象，这不仅影响心肺功能，还与肠癌的发病风险紧密相连。缺乏运动会使肠道蠕动减缓，粪便在肠道内的停留时间延长，从而增加了有害物质与肠道黏膜接触的机会和时间。此外，运动不足还可能影响身体的新陈代谢和免疫系统功能，可进一步削弱机体对癌变的防御能力。

遗传因素：不可忽视的“内在”风险，肠癌的发病还受到遗传因素的影响。具有肠癌家族史的人群，其发病风险通常高于普通人群。这可能与遗传基因中的某些突变有关，这些突变可能增加了对致癌物质的敏感性或影响了肠道细胞的正常修复机制。此外，家族成员间共享的生活环境和生活习惯也可能在一定程度上加剧了这种风险。

肠道疾病史：癌变的前奏，患有溃疡性结

肠炎、克罗恩病等肠道慢性炎症性疾病的患者，其肠癌的发病风险也显著高于一般人群。这些疾病往往导致肠道黏膜长期受损并反复修复，这一过程中容易出现细胞增殖异常和基因突变，从而诱发癌变。因此，对于这类患者而言，定期进行肠道健康检查、及时干预治疗至关重要。

## 二、肠癌的预防策略

肠癌作为一种可预防的疾病，通过采取一系列科学、合理的生活方式和健康管理措施，可以显著降低其发病风险。包括调整饮食结构、增加运动量、定期体检等。通过这些综合措施的实施，我们可以有效降低肠癌的发病风险，守护肠道健康。

调整饮食结构，均衡膳食，增加膳食纤维摄入：膳食纤维能够促进肠道蠕动，帮助食物残渣快速通过肠道，减少有害物质在肠道内的停留时间。因此，应多吃富含膳食纤维的食物，如绿叶蔬菜、水果（特别是带皮的水果）、豆类、坚果和全谷类食物（如燕麦、糙米）。适量摄入乳制品：乳制品中的钙和维生素D对肠道健康有益，但过量摄入高脂肪乳制品可能增加风险。建议选择低脂或脱脂乳制品，并适量食用。

增加运动量，促进肠道健康：定期进行有氧运动：快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运

动能够增强心肺功能，同时促进肠道蠕动，加速粪便排出。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟高强度运动。

结合力量训练：瑜伽、八段锦、普拉提等力量训练可以增强腹部和骨盆肌肉的力量，有助于改善肠道功能。这些练习还能帮助减轻压力，促进身心健康。

定期体检，早期发现，高风险人群筛查：对于有肠癌家族史、肠道疾病史或长期不良饮食习惯的人群，应定期进行肠镜检查等体检项目。一般建议从40岁开始进行筛查，或根据医生建议提前开始。

关注肠道健康信号：注意便血、腹痛、腹泻、便秘、腹部肿块等肠道健康信号的出现。一旦出现这些症状，应及时就医检查，排除肠癌等肠道疾病的可能性。

肠癌的预防是一个综合性的过程，它需要我们从日常生活的点滴做起，将健康的生活方式融入每一天。通过调整身体状态，并及时关注肠道健康信号，我们能够有效地降低肠癌的发病风险。此外，我们还应该注重心理健康，学会减压放松，保持积极乐观的生活态度。让我们从现在做起，从自我做起，将肠癌的预防策略付诸实践，为自己和家人的健康保驾护航。

（作者单位：广西河池市宜州区人民医院）

# 预防儿童肺炎从“衣食住行”出发

□ 赵阿倩

儿童肺炎作为常见的儿童呼吸道疾病，对孩子们的健康成长构成了威胁。然而，通过日常生活中的细心照料和科学预防，我们可以有效地降低孩子患病的风险。本文将从“衣食住行”四个方面出发，为大家详细介绍如何合理穿衣、均衡饮食、保持环境清洁以及注意个人卫生，从而全面预防儿童肺炎。希望这些实用的建议能够帮助家长们更好地守护孩子们的健康。

## 一、衣——合理穿衣，保暖不捂热

在孩子穿衣这个问题上，我们既要确保他们不受凉，又要避免过度捂热。合理穿衣，关键在于“适度”。首先，我们要根据天气的变化及时调整孩子的衣物。早晚温差大时，记得给孩子准备一件轻便的外套，方便随时增减。这样既能防止孩子因天气突变而感冒，又能保证他们在活动时不会因衣物过厚而感到束缚。其次，我们要注意衣物的材质和厚度。选择棉质、透气、保暖性好的衣物，能够让孩子在保持温暖的同时，也能让皮肤得到良好的呼吸。避免选择过于厚重的棉衣或羽绒服，以免影响孩子的正常活动。最后，我们要学会观察孩子的体感。摸摸孩子的后

颈或背心，如果不出汗也不发凉，那就说明衣物穿得恰到好处。我们就能根据孩子的实际情况，灵活地调整他们的穿衣方案了。

## 二、食——均衡营养，增强免疫力

俗话说得好，药补不如食补。在预防儿童肺炎的过程中，均衡的饮食同样起着至关重要的作用。首先，我们要确保孩子摄入足够的蛋白质。瘦肉、鱼、蛋、奶等富含蛋白质的食物，都是孩子成长所必需的。它们不仅能为孩子提供充足的能量，还能帮助孩子增强免疫力，抵抗病菌的侵袭。其次，我们要关注孩子的维生素和矿物质摄入。多吃新鲜蔬菜和水果，特别是富含维生素C的食物，如柑橘、草莓、猕猴桃等，有助于提高孩子的抵抗力。此外，钙、铁、锌等矿物质的摄入也不容忽视，它们对孩子的生长发育和免疫系统都有着重要的影响。最后，我们要注意饮食卫生。食物要煮熟煮透，避免生冷食物和过期食品的摄入。同时，我们还要教育孩子养成良好的饮食习惯，如不挑食、不偏食等，以保证他们获得全面的营养支持。

## 三、住——保持环境清洁，通风换气

孩子的居住环境对他们的健康有着直

接的影响。为了预防儿童肺炎，我们需要从以下几个方面入手：首先，我们要定期清洁孩子的居住环境。经常打扫房间，保持地面、桌面等处的清洁，减少灰尘和细菌的滋生。同时，我们还要定期清洗孩子的衣物、床单、被罩等用品，以确保他们的卫生状况良好。其次，我们要保持室内空气的流通。每天至少开窗通风两次，每次不少于半小时，让新鲜空气流通进来。这样不仅能减少室内空气中的细菌和病毒数量，还能提高室内空气的湿度和含氧量，对孩子的呼吸系统健康非常有益。最后，我们要避免让孩子接触烟雾等有害气体。吸烟的家长最好戒烟或至少不在室内吸烟，以免二手烟对孩子的呼吸道造成伤害。同时，我们还要避免让孩子接触其他有害气体和污染物，如油漆、甲醛等。

## 四、行——避免拥挤场所注意个人卫生

孩子的活动范围广泛，但也意味着他们更容易接触到各种病菌。为了预防儿童肺炎，我们需要在孩子的出行和卫生习惯上多加注意。首先，我们要尽量避免带孩子去人多拥挤的地方，如商场、游乐园等。这些地方空气不流通，容易传播病菌。如果

必须前往这些地方，我们要做好防护措施，如佩戴口罩、勤洗手等。其次，我们要教育孩子养成良好的卫生习惯。教会他们正确咳嗽和打喷嚏的方式，用纸巾或肘部遮挡口鼻。同时，我们还要督促孩子勤洗手，特别是在在饭前便后、外出回家后等关键时刻。此外，我们还要定期为孩子修剪指甲、清洁耳朵等，以保持他们的个人卫生状况良好。最后，我们要鼓励孩子参加适当的户外活动。适度的运动能够增强孩子的体质和免疫力，降低患病的风险。但我们也要注意避免让孩子过度劳累和出汗过多，以免对他们的身体造成不良影响。

## 五、结语

综上所述，预防儿童肺炎需要从“衣食住行”全方位入手。通过合理穿衣、均衡饮食、保持环境清洁以及注意个人卫生等措施，我们可以有效地增强孩子的免疫力，降低患病风险。家长们应当密切关注孩子的身体状况，及时调整预防策略，并在日常生活中践行这些科学的预防方法。共同努力，为孩子们营造一个健康、快乐的成长环境。

（作者单位：中南大学湘雅二医院桂林医院）

# 全身麻醉对儿童生长发育的影响

□ 梁洁

全身麻醉在儿童手术和医疗程序中广泛应用，它的主要目的是确保手术过程中的无痛感和患者的舒适。然而，对于儿童来说，这种麻醉方式是否对他们的生长和发育产生长期影响，一直以来都引发了广泛关注。尽管现代医学技术日益进步，能够有效控制麻醉药物的使用，但对儿童生理和心理发育的潜在影响仍然需要深入研究。本文将介绍全身麻醉对儿童生长发育的影响，为大家提供参考。

## 一、全身麻醉的基本原理与应用

1、全身麻醉的定义与目的：全身麻醉是一种使患者完全失去意识、感觉和记忆的麻醉方法，旨在提供无痛的手术体验。它通过注射麻醉药物或使用吸入麻醉剂来实现，能够让患者在手术期间保持静止，避免疼痛和不适。

2、儿童全身麻醉的特殊性：儿童的生理结构和药物代谢与成人有所不同，因此在麻醉过程中需要特别注意药物的剂量和种类。儿童对麻醉药物的反应更加敏感，麻醉师必须根据儿童的年龄、体重及健康状况来调整麻醉方案。

3、麻醉药物的种类和使用：常用的全身麻醉药物包括麻醉气体（如氟烷、异氟烷）、静脉麻醉药物（如丙泊酚、芬太尼）等。这些药物在实施麻醉时会结合使用，以确保麻醉的深度和持续时间满足手术要求。

## 二、全身麻醉对儿童生长发育短期影响

1、术后认知功能：研究表明，儿童在全身麻醉后的短期内可能会出现认知功能的暂时变化。例如，注意力不集中和记忆力下降是较常见的现象。这些变化通常是暂时的，但在某些情况下，可能会对儿童的学习和行为产生一定影响，尤其是在术后恢复期内。

2、心理行为反应：全身麻醉后的儿童可能会经历情绪不稳定、焦虑或行为改变。这些反应可能与术后的疼痛、麻醉药物的副作用、以及对手术环境的不适应有关。家长和医疗人员应密切关注儿童的心理状态，并提供适当的支持和安抚，以帮助他们顺利度过术后的恢复期。

3、生理恢复情况：儿童在手术后的恢复期内可能出现体温波动、呕吐和食欲下降等生理反应。这些症状通常会在短时间内缓解，但仍可能对儿童的整体健康状态产生一定的

影响。及时的医疗干预和适当的护理可以帮助儿童更快地恢复正常的生理状态。

## 三、全身麻醉对儿童长远发育潜在影响

1、长期认知发展：一些研究提出，全身麻醉可能对儿童的长期认知发展产生影响。例如，长期跟踪研究显示，接受多次全身麻醉的儿童可能在学业成绩和认知功能上表现出一定的差异，但这些结果仍需进一步验证。

2、神经发育影响：全身麻醉可能影响儿童的神经发育，特别是在婴幼儿阶段。动物研究表明，某些麻醉药物可能对大脑发育产生负面影响，如神经细胞的发育和连接。然而，这些结果是否适用于人类儿童尚未有定论。

3、行为和情绪问题：长期的行为和情绪问题也是关注的重点。一些研究表明，多次全身麻醉的儿童可能在行为表现上有一定的改变，如更易出现焦虑和抑郁症状，但需要更多的临床数据来确认这些关联性。

## 四、如何降低全身麻醉对儿童的影响

1、优化麻醉方案：为了减少全身麻醉对儿童可能产生的负面影响，医生应根据儿童的具体情况选择合适的麻醉药物和剂量。术前充分评估和术后的密切观察可以有效降低

风险。

2、术后护理：提供一个舒适、安静的环境可以帮助儿童更快地恢复，同时需要进行适当的疼痛管理。术后，及时给予心理支持，帮助儿童缓解可能的焦虑和不适，可以有效减轻术后的负面影响。

3、长期跟踪观察：术后定期的复查和评估可以帮助及时发现潜在的麻醉影响，进行必要的干预和治疗。这包括监测儿童的神经发育、行为表现及认知能力等，确保麻醉对孩子的长期影响处于可控范围内。通过这种方式，可以为儿童的健康提供长期的保障。

总的来说，全身麻醉作为一种常见的医疗手段，在儿童手术中的应用具有重要的医学意义。然而，它对儿童生长发育的潜在影响仍然是一个复杂的课题，需要不断的研究和观察。通过优化麻醉方案、提供术后护理和实施长期跟踪观察，我们可以在最大程度上减少全身麻醉对儿童可能产生的不利影响。未来的研究将继续深入探索这一领域，以便为儿童提供更加安全和有效的医疗服务。

（作者单位：广西柳州市妇幼保健院）