

# 大便粘马桶是肠癌征兆?

大便经常粘在马桶上冲不走,要小心结肠癌。这是真的吗?要弄清楚这个问题,我们先要弄清楚粪便的构成。

大便是反映人们日常饮食内容的重要依据,主要为人体无法消化吸收的膳食纤维。如果人们日常饮食中摄入的主要为蔬果、五谷杂粮等高纤食物,则粪便较易成形;反之,若是进食过多的高脂肪、高蛋白、高淀粉(糕点、白面包、玉米粉)类的食物,粪便就不易成形,表现为质地黏腻,容易粘在马桶上。

临床上,结肠癌的先兆症状通常有以下三个。一是大便次数明显增加;二是大便性状改变,即是否成形;三是伴有便血。在诊断结肠癌时,大便性状的改变的确是重要的参考因素,但其中并不包含“大便粘马桶”这一现象。西医认为大便粘在马桶并不属于疾病范畴,只考虑与不良生活习惯有关,和身体健康与否并无太大关联;而中医则认为这一现象主要是“肠道湿热”造成,这类患者通常会表现出腹胀、消化不良,舌体偏大、舌苔黄

腻等,治疗应以清热除湿为主。

那么,大便粘马桶冲不走怎么办?应先调整日常饮食开始,建议补充足够的水分,每天应保证摄入2000-2500毫升水;多吃水果以及一些富含膳食纤维的食物,如苹果、柚子、红薯、玉米、小麦、芹菜、胡萝卜、牛蒡、苦瓜等。除了饮食的调整,还要适量运动,避免肥胖,这样对预防大肠癌也是有帮助的。

山东省淄博市中医院主任医师  
曹元成

## 心梗当胃痛 差点丢性命

王爹爹两年前被确诊患有糜烂性胃炎,胃部不适症状时有出现。近段时间王爹爹又出现了“胃痛”,以为是胃病犯了,可是服药后,“胃痛”并没有好转,还出现了晕厥,家人忙把他送到医院。医生在为其做心电图时,发现“普遍ST段压低,T波倒置”,提示急性心内膜下心肌梗塞,幸亏抢救及时,才捡回一条命。

冠心病为什么会出现在胃痛呢?这是因为内脏疾病引起的疼痛具有定位不准确的特点,且常伴有体表一定部位的牵涉痛,由于支配心脏的神经节段范围较大,故当心脏发生疾患时,能引起多处体表发生牵涉痛,它不仅包括心前区痛、左手臂痛,而且还可出现颈部、胸部及腹部疼痛。

一旦将“心痛”误认为“胃痛”,就会延误治疗而引起严重后果,甚至危及患者生命,所以必须认真鉴别到底是真胃痛还是假胃痛。首先,“真胃痛”时会伴有恶心、呕吐等其他消化道症状,如果没有恶心、呕吐,反而出现胸闷、气短等不适,则很可能不是胃痛,而是“心痛”。其次是做心电图,这是最简便无创经济的检查方法,早期即可发现心肌缺血变化,如“ST段压低,T波低平、倒置,病理性Q波”等,真胃痛是不会出现心电图改变的,必要时还可结合心肌酶等检查加以鉴别。

长沙市中心医院病理科  
主治医师 谢晋予

## 咳嗽肩背痛 提防肺癌

年过古稀的王老先生,半年前出现咳嗽,因为症状很轻,他以为是有点炎症,并没有在意,后来出现肩背痛,又以为是患了肩周炎,做了一段时间的理疗也不见好。随着症状越来越重,王老先生才来到胸外科就诊,经检查才知是肺癌伴骨转移,已经没有手术的机会了,只能依靠放化疗。

很多人肺癌一发现就是晚期,这种病例并不少见。病人多以咳嗽、咯血、胸痛、发热等症状来就诊,但也有一部分患者是因转移瘤的一些症状来就诊,比如像王老先生那样发生了骨转移,还有就是脑转移,患者会出现无原因的头痛、呕吐、视觉障碍等。等有了这些症状来就诊的患者都已是晚期,失去了手术机会,只能主要依靠放化疗,患者生活质量较差,生存时间也较短,有些患者甚至生存期不到1年。

肺癌是我国近十年来增长最为



快速的癌症。肺癌发病率的增加与人口老龄化、城乡工业化、环境污染以及不健康的生活方式有关。吸烟是导致肺癌的重要因素之一,被动吸烟者肺癌患病率也明显增加。而且,城市居民肺癌的发病率比农村高,肺癌发病呈现出低龄化和女性化趋势,这可能与吸烟人群的低龄化、女性吸烟人数逐年增加、生活工作压力加大等因素有关。

钱伟

## 衣着单薄 当心寒冷性脂膜炎

寒冷性脂膜炎是一种皮下脂肪组织疾病,是由于脂肪组织遭受寒冷刺激损伤而发生的一种局限性脂膜炎。该病多见于末梢循环不良者,如易患冻疮的人以及渔民等水下工作者,也常见于穿着单薄的爱美女性。目前正值冬季,天气寒冷,应警惕本病的发生。

寒冷性脂膜炎好发于两大腿、臀部、面颊和下腹部等皮下脂肪组织较多的部位,一般在遭受寒冷刺激后2-3天,局部皮肤会出现边界清楚的皮下结节和斑块,可伴有瘙痒和疼痛感,皮肤表面呈青红色或发绀色,局部皮肤温度降低,触之有冰凉感。

本病有自限性,可不予特殊治

疗,只要祛除病因,避免再受寒冷刺激,注意保暖,一般1周左右皮下斑块和结节可缓慢变软,数周后可消退,留有暂时色素沉着。病情严重者,可给予适当药物治疗,如口服大剂量维生素E,每日3次,每次200毫克;也可口服烟酸片,每日3次,每次0.2克;或局部使用皮质类固醇激素外用制剂。

预防本病的发生,主要是加强体育锻炼,促进末梢血液循环;穿着宽松保暖的棉质衣裤,勿穿富有弹性紧身打底裤或短裙;同时饮食要有保证足够的热量和丰富的维生素,以增强对寒冷的适应性。

江苏省泰州市姜堰区皮肤病防治所  
胡亚莹

张医生信箱

## 肠镜检查后 为何总是腹胀?

张医生:

我前天做了个无痛肠镜检查,检查完后一直觉得腹胀,医生说这是正常现象,不用担心。但是,直到现在腹胀的感觉一直没有缓解,请问是怎么回事?怎样才能缓解?和术中使用的麻药有关吗?

湖南读者 朱先生

朱先生:

一般来讲,为了便于肠镜检查时插管和观察,医生往往会向肠管内注入少量气体,在肠镜检查快结束时,会边退肠镜边吸肠道内的气体,尽量把肠道里的积气全部吸出来。如果吸气不彻底,肠道内就会残留少量气体,被检者就会出现腹胀、腹痛的感觉。但这些残留的气体不会对身体造成危害,一旦排出,症状就会自行缓解。

为加速缓解症状,可以通过揉腹、运动等办法加速这些残留气体的排出。至于检查时使用的麻醉药物,如丙泊酚、芬太尼等,其药效一般会在半小时内消失,是不会引起肠胀气等副作用的。

张医生

健康卡通



## 糖尿病患者 慎走石子路

糖尿病发展到一定程度,都会并发微血管病变和神经病变,使患者对冷、热、疼痛等感觉较健康人迟钝。如果这类患者经常走石子路,可能会出现已经磕伤而不知知的情况,而对于糖尿病患者来说,即使是很轻微的伤口也可能导致足部感染或坏死,后果非常严重。

图/文 陈望阳

## 治疗皮肤顽疾 就到湘潭科林皮肤病医院

地址:湘潭市雨湖区砂子岭新景西城上筑小区入口(市内乘坐2.3.29.123路公交车科林医院站下)

电话:0731-55559120

网站: <http://www.39kl.com>

(湘)卫医广[2016]第05-07-39

## 帕金森病的三级预防

**一级预防** 加强环境保护,减少环境污染,维持生态平衡;养成良好卫生习惯,尽量减少直接接触化学物质;脑力劳动和体力活动并重,避免长期用脑过度。

**二级预防** 关键是早期发现、

早期就医。帕金森病有较长代偿期,故疾病早期很难被觉察。其中,有家族史的中老年人更要注意。

**三级预防** 已确诊为帕金森病的患者,重点是减缓致残过程,减少威胁生命并发症。尽管病人

运动功能和自理能力已有障碍,仍应鼓励他们尽量自己的事自己做,这样做有助于防止和推迟关节强直和肢体挛缩。

南京军区福州总医院

吴志 罗金财