

# 害怕做肠镜? 听听医生们怎么说

前段时间,76岁的林奶奶因便血、身体消瘦近两个月来到医院肛肠科就诊,结果诊断出直肠癌,综合评估她的身体状况后,医生认为通过手术可以切除肿瘤。手术前,林奶奶被告知需要进行一轮肠镜检查,但检查的当天林奶奶十分紧张,换了2位医生检查才得以完成,事后她说:“以前自己很少做肠镜,因此非常不适应。”说起肠镜,很多人都有相似经历,肠镜检查真的很吓人吗?它的“痛”点在哪?如何摆脱恐惧,顺利完成检查呢?

人类总是对未知的事物充满恐惧,要消除这种恐惧感,我们首先要对事物有一个充分的了解。对于普通人来说,肠镜检查可以帮助我们预防肠癌,而像案例中林奶奶这样确诊的直肠癌患者,如无明显禁忌症,医生常规上也提倡在术前行肠镜检查,这对确保手术效果,提高患者生活质量极为重要。

具体而言,术前肠镜可以协同直肠指检进行肿瘤定位,帮助医生确定最合适患者的手术方式;可以筛查大肠有无其他部位癌变,以免手术不彻底;可以进行对症治疗,例如肠癌出血以及发现大肠息肉等病变时,必要时在肠镜下可予以治疗;对于伴随严重肠梗阻的患者,为避免二次手术,可先放置肠道支架予以减压,待状况改善后切除肿瘤。但是,对于伴有中毒性巨结肠、肛门化脓性炎症、腹腔慢性炎症至腹腔内广泛粘连、急性弥漫性腹膜炎、严重腹水、妊娠、出血性疾病以及严重的心肺功能

不全的患者,需要慎重考虑肠镜检查。

了解了肠镜检查的必要性,我们再来看看检查的过程。检查过程会不会对人体产生损害呢?

肠镜检查是经肛门将肠镜循腔插入至回盲部,从黏膜侧观察大肠病变的过程,是一项成熟且广泛普及的侵入式检查技术,相关的不良反应是可以防控的。由于需要充入适量气体以扩充肠道方便内镜观察,患者在生理反射下会产生腹部胀痛感,属正常生理现象,但腹痛若持续不缓解需及时告知医生以防意外发生。另外,很多有便血的患者担心检查会加重出血,对于这种情况,内镜医生会予以评估是否需要镜下止血,同时肠镜检查结束后会予以留观,发现问题及时处理,不必过分担心。

对肠镜检查感到排斥和恐惧,还有一种可能是由心理原因造成的。比如有些年纪偏大的人会说,我的体质不耐受,因此不能进行肠镜检查。事实上,医学上对于肠镜检查是不存在“耐受体质”一说的。患者出现严重不适体验的主要原因是思想包袱过重,需要克服心理障碍,积极配合医生治疗,才能尽量减少不适体验。心理方面,可以在专业的心理医生、心灵关怀师指导下进行呼吸放松训练,就像产前的呼吸训练一样,通过呼吸带动身体紧张松弛的律动,这样的训练有助于调节身体紧张度,更利于其配合医生更快速、身体更小痛苦地完成肠镜检查。放松呼吸法众多,针对林奶奶的情况可考虑:深吸气缓慢数3

下,快速呼气,如此反复,直到检查完成,具体的训练方式还需针对具体情况由专业人士指导。

条件允许的情况下,在做肠镜的过程中,如果能为患者放一些轻柔的音乐,对减缓疼痛的效果更好。包括音乐放松在内的音乐治疗是心灵关怀常用的方法之一。一方面可以帮助患者转移注意力,减轻对肠镜疼痛感的关注,另一方面,有助于患者伴随轻柔的音乐放松心情,起到镇静的作用。研究显示,音乐疗法对人们的心理健康产生了巨大的影响,可使患者减轻痛苦、焦虑和压力,改善情绪状态,获得心理健康。同时,医生在与患者解释及安抚的过程中,言语温暖轻柔,表情和善亲切,或在患者允许的基础上,进行友好的身体接触(比如抚摸患者背部)等,都能帮助减轻疼痛。

最后,患者做肠镜前应了解有关注意事项,为正式检查做好充足准备,就不会感到紧张失措:

1. 检查前一天不要吃富含纤维的蔬果,检查当天禁食。
2. 按医嘱进行肠道清洁,口服药物清洁肠道者,服药后要多饮水,最后排出大便呈清水或淡黄色,无粪渣,为最佳的肠道清洁效果。
3. 检查前需做心电图和凝血功能等检查。

相信只要科学积极地配合医生,肠镜检查将不再是噩梦,而能真正成为守护患者健康的一种适宜医疗手段。

指导专家:湖南省肿瘤医院结直肠外科主任、主任医师 胡英斌  
心理咨询门诊 心灵关怀师 童菲  
通讯员 彭璐

## 一个慵懒春日, 我遇见重生的米拉

一个慵懒的春日,星期六,我在一家中文书店的音像区,无意间拾起一本泛黄的CD,它由有着“台湾跨界音乐与身心灵音乐第一品牌”之称的风潮唱片公司发行,CD名字浪漫而富有诗意——《遇见米拉拉》。封面上,一个女孩身着素雅紫色亚麻裙,正羞赧地低着头,将一抹浅笑揉进纤细的双手,一旁几行文字写着——“疗伤系音乐家米拉(本名林慧玲)的爱与希望,一个女孩的心灵成长故事,献给所有遇见的纯真与梦想”。一种久违的温暖扑面而来……虽然这年代已经很少有人用CD来听歌,但我还是忍不住将它买了下来。

回家一试听,果不负期待,旅程、那年夏天的海、摇摆的黄围裙、鸟儿巴娜娜……十首钢琴曲自然灵动地从米拉的指间滑落,倏地,就落在我的心房,心情瞬间明亮……直到后来翻看随附的小册子才了解到,米拉创作钢琴曲的背后有着一段特殊经历,又不禁被她身上的纯粹、坚强、勇敢所深深打动。

四年前,米拉碰上人生中最大的关卡。一场肾病让她的肾脏失去原有功能,但所幸她成功完成了肾脏移植手术,在家人、朋友、医生的细心照顾及乐迷们的长期关怀中,她重生了。对此,米拉对生命充满了无限的感激感谢,而这本《遇见米拉拉》也应运而生,它和米拉交融在一起,共同奏响了一曲生命之歌。

米拉和乐迷们分享了她住院期间的心路历程,由此也带给大家关于生命、自由以及希望的思考。

CD中有一首名叫《鸟儿巴娜娜》的曲子,它的创作灵感源自米拉生病忌口的经历,她写道:

住在医院时,护士苑鸿请我帮她画一幅画,她刚搬了新房,想挂一幅色彩缤纷又有生命力的画。我莫名地就画了一堆“香蕉花”,后来才明白,前些年肾病的日子里禁食香蕉,解禁后,我不假思索地画出了第一个渴望。

记得手术后第一件事,就是请看护帮我买串香蕉,吃着它时,内心说不出有多满足。生病期间,除了吃的期盼外,内心更渴望自由与飞翔,心灵与身体的全然释放。于是,鸟与香蕉成了与画面结缘的娇客,在我心里,鸟儿巴娜娜,或许是只浴火凤凰,也是守护我与家人的大天使。

另一首钢琴曲《花语》背后也有一个美丽故事,她如是写:

住院时,我买了两枝桔梗插在废弃的营养海绵里,海绵是朋友送的花谢掉后留下的。我每天都和它们说话,谢谢它们陪着我。我看着它们含苞开放,居然长达三个星期之久,直到我出院,它们依然抬头挺胸不枯萎,我心疼地将它们带回家,两天后,它们就像完成使命般地凋谢了。

回想起来,心中仍是充满感谢。每每心中涌起不友善的情绪,就会想起它们曾给我的感动,就会学着它们挺起背脊面向阳光。肾移植后,更懂得爱惜生命。想到另一个人的生命因我而延续,更感到珍惜。写下这首《花语》,是为了谢谢这两株陪我度过黑暗的桔梗,也是我想对着所有病友说的话,走下去,需要勇气和信心,但,让我们一起,走下去!

合上CD,我想我聆听到了一个柔软又坚强的女孩的小心事,也读懂了她温柔而坚定的心语:活着的每一天,都要珍惜生命,重视健康,感恩遇见。即使身处逆境,也不要放弃寻找生活中的小确幸,那些并不完美的小插曲,终会汇成你独一无二的印记。

何念

### 扮演医生

这幅画由英国风俗画家弗雷德尼克·丹尼尔·哈蒂于1863年创作。画中有6个小孩,他们正在玩着扮演医生的游戏。画左边的一个小女孩躺在椅子上装作生病的患者,另一个孩子像医生一样正在给她诊脉;中间两个孩子一本正经地用研钵和研杵“捣药”;右边爬上椅子的小孩打开了药柜,把不知什么液体倒在杯子里,另一个帮忙扶着椅子并伸头打探是否有人进来。孩子们已经将家里翻了个底朝天,门外回家的大人可能会为孩子们可爱的行为感到啼笑皆非。

这幅画创作于19世纪中期的英国,当时英国社会已经经历了第一次工业革命,社会各方面都在进步,这幅画从侧面反映出医学已经深入到了普通阶层,甚至是小孩子间的游戏玩耍,受到群众的推崇。

编者:王斌全 王磊 来源:《名画中的医学》

