



# 早发现、早诊治，结直肠癌不可怕

## 什么是结直肠癌

结直肠癌是一种恶性肿瘤，其病因主要来源于结肠或者是直肠（大肠的一部分）的病变，结直肠癌是生活中较为常见的消化系统恶性肿瘤之一，结直肠癌最初可能是小的非癌性肿块（腺瘤），随着时间的推移，其中一些可能会逐渐发展成癌症，通常从发生到癌变有一个非常漫长的过程。一般结直肠癌可以被分为结肠癌和直肠癌两种类型，结肠癌是发生在结肠的恶性肿瘤，而直肠癌则是发生在直肠的恶性肿瘤，这两种类型的癌症有时被合称为结直肠癌。

## 结直肠癌如何筛查

结直肠癌的筛查可以早期发现结直肠癌变，通过有效的筛查，我们可以早期切除癌变的结直肠，达到治愈结直肠癌的目的，从而大大提高患者的生存率以及尽量延长患者的生存期及提升患者的生活质量，筛查方法通常根据患者个体风险以及年龄来确定，以下是常见的结直肠癌筛查方法。

1. 粪便隐血试验 这是一种简单且非侵入性的检查方法，用于检测粪便中是否含有血液，具体分为人工大便隐血试验和免疫化学大便

隐血试验两种方式，需要说明的是，如果检测结果为阳性，也并不意味着患者就患有结直肠癌，还需要进一步进行结肠镜检查或结肠X线检查来加以确认。

2. 结肠镜检查 这是目前最准确、最可靠的结直肠癌筛查方法，在此检查中，医生使用结肠镜来检查患者的结肠以及直肠的内部，如果发现异常或者出现可疑的肿块或者腺瘤，医生可以直接进行活组织检查或者直接切除肿块或者腺瘤，以便进行更为详细的检测来确定是否存在癌症的风险。

3. 虚拟结肠镜检查 医生通过计算机断层扫描的办法来获取结肠图像的一种检查方式，通常这种检查方式所获得的图像没有传统结肠镜那样准确，但对于一些患者来说可能是更舒适的选择，尤其是对于不愿意接受传统结肠镜检查的人群。

## 结直肠癌的症状有哪些

1. 腹痛或者腹部不适 结直肠癌患者可能有腹部不适或腹痛的症状，这种疼痛可能是持续性的也可能是间歇性的，疼痛的强度以及疼痛的位置，取决于患者肿瘤的位置以及肿瘤的大小。

2. 排便习惯的改变、便中带血 患者可能会经历便秘或腹泻，或者



两者交替出现。同时结直肠癌出血是较为常见的症状之一，结肠癌患者可能粪便中出现鲜红色血液或者是出现柏油样黑便，出现这种症状是因为癌症在消化道内出血所致。

3. 不明原因的体重减轻、身体出现疲劳、虚弱感 没有进行有计划的降低体重，体重突然不断减轻是结直肠癌的一个明显症状，同时结直肠癌可能引起患者持续的疲劳和虚弱，因为癌症会对身体产生更大的消耗。

4. 肠道不适、经常感觉恶心呕吐 对于结直肠癌患者，部分患者可能会感觉到肠道内有障碍或者有阻塞感，这是由于肿瘤在结肠或者直肠内阻碍了正常的肠道排空功能所引起的身体不适，另外结直肠癌可能让患者出现恶心或者呕吐等症状，特别是在肿瘤造成肠道堵塞的时候，患者感觉愈发明显，这是由于食物和消化物无法顺利通过受阻

的肠腔所致。

## 如何有效预防结直肠癌

1. 饮食方面 生活中应该做到均衡饮食，科学营养搭配饮食对于预防结直肠癌至关重要，例如多吃蔬菜、水果、全谷物类食物，这些食物营养丰富，能够为身体提供各种必需的营养素，再如一些豆类等富含纤维、维生素和矿物质的食物，有助于身体肠道的消化。另外就是要尽量少吃或者不吃加工类食物，如香肠、腊肠、火腿等，因为这些食物与结直肠癌的风险增加密切相关。

2. 生活方面 一方面是要控制好健康体重，这是因为肥胖与结直肠癌的风险增加有关，为此通过保持适当的体重，控制体脂含量，可以降低患结直肠癌的概率。另一方面是要进行必要的体育运动，因为必要的体育锻炼可以降低结直肠癌的风险，如快走、慢跑、游泳等有氧运动，对提升身体免疫力有着非常积极的作用。再一方面是要做到不抽烟酗酒，这是因为吸烟饮酒可能会诱发各种癌症，其中就包括结直肠癌。

桂林市恭城瑶族自治县人民医院  
陈逸心

# 预防身边的危险：一氧化碳中毒



急性中毒，一个让人谈虎色变的话题。在我们日常生活中，各种有毒物质可能随时威胁着我们的生命安全。其中，一氧化碳（CO）中毒尤为普遍和危险。一氧化碳中毒的案例屡见不鲜，冬季取暖时使用煤炭、燃气等燃料，甚至夏季汽车尾气排放都可能导致一氧化碳中毒，且如果不及时处理，后果将不堪设想。因此，了解一氧化碳中毒的初步解救方法至关重要。

## 一氧化碳中毒的危害

1. 呼吸系统受损 一氧化碳与红细胞中的血红蛋白结合，形成一氧化碳血红蛋白，这种血红蛋白无法有效地携带氧气到身体组织。这会导致氧气供应不足，引起呼吸困难、气促和窒息等问题。

2. 神经系统受损 一氧化碳对神经系统非常有害，它可以影响大脑和神经细胞的功能。中毒者可能出现头痛、头晕、记忆力减退、注意力不集中、意识丧失等症状。严重的中毒情况下，一氧化碳可损害中枢神经系统，导致昏迷、抽搐和永久性神经功能损害。

3. 心血管系统受损 一氧化碳中毒可引发心脏问题，因为它干扰了心脏的供氧。中毒者可能出现心悸、心绞痛、心肌梗塞等症状。严重的中毒情况下，一氧化碳还可能导致中毒者心脏骤停，危及生命。

4. 消化系统受损 中毒者可能会出现恶心、呕吐和腹痛等消化系统问题。

5. 形成一氧化碳血红蛋白症 长期或高浓度的一氧化碳暴露会导致慢性中毒，形成一氧化碳血红蛋白症。这可能引发疲劳、肌肉无力、血压升高和内脏损伤等健康问题。

6. 对孕妇和胎儿的影响 孕妇中毒可能影响胎儿，导致生长迟缓、智力发育受损甚至流产。

7. 死亡 一氧化碳中毒严重时可导致窒息、心脏骤停和大脑缺氧，可能最终导致死亡。

## 一氧化碳中毒的初步解救

1. 确认中毒环境 如果怀疑某个环境中存在一氧化碳，并且有人表现出中毒症状，首先要确认中毒

环境，如果中毒环境是封闭空间，立即打开所有门窗，增加通风。

2. 停止一氧化碳暴露 确保中毒者迅速离开中毒环境到新鲜的空气中，如果有其他人在中毒环境中，确保所有人都尽快撤离。

3. 将中毒者转移到新鲜空气环境中 将中毒者迅速转移到室外或通风良好的地方。如果中毒者失去意识或无法行动，使用适当的方式将其转移至安全位置。

4. 检查呼吸和心跳 检查中毒者的呼吸是否正常。如果呼吸停止，立即进行人工呼吸；检查中毒者的心跳是否正常，如有需要，进行胸外心脏按压。

5. 如有必要，采取急救措施 如果中毒者呼吸或心跳停止，立即进行心肺复苏（CPR）。如果不清楚怎么进行CPR，应该立即拨打紧急救护电话并按照指导执行急救步骤。

6. 紧急就医 无论中毒者的症状有多轻微，都应该尽快寻求医疗帮助。在通往医院的路上，继续对中毒者进行监测，并确保他们保持呼吸和心跳稳定。

## 一氧化碳中毒的应急预防

1. 定期检查和维护燃气设备 燃气设备（如炉灶、热水器、暖气炉等）应定期进行检查，确保正常运行，排除漏气风险，定期清洁燃气设备，防止积聚灰尘和碳堆积。

2. 确保室内通风良好 在使用燃煤或天然气设备时，保持室内通风良好，可以开启窗户或使用通风设备来循环空气，不要封堵或遮挡通风口和排气管道。

3. 使用一氧化碳探测器 安装一氧化碳探测器可以帮助及早发现一氧化碳泄漏。确保探测器的电池始终正常工作。将探测器安装在可能产生一氧化碳的区域，如厨房、暖气室等。

4. 避免在室内使用燃煤或木材燃烧设备 避免在室内使用燃煤炉、壁炉和木材燃烧设备，因为这些设备容易产生一氧化碳。如果必须使用，确保房间通风良好，并维持设备正常运行。

5. 增强一氧化碳中毒的认知和预防意识 了解一氧化碳中毒的症状和危险性，以便及早判断和应对；教育家庭成员和员工识别和应对一氧化碳中毒，包括提供急救技能培训。

总之，一氧化碳中毒对呼吸、神经、心血管和消化系统都具有损害作用。它可能导致呼吸困难、昏迷、心脏骤停，甚至危及生命。特别需要强调的是，一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，中毒往往无明显症状，因此及早的预防非常关键。

河池市人民医院 蒙江琼