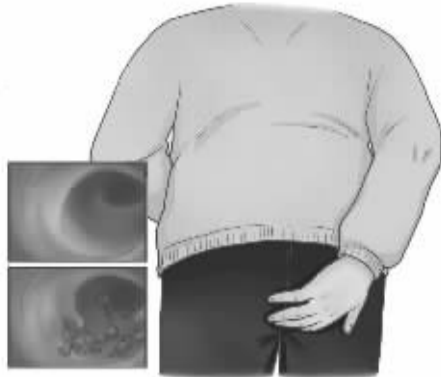


警惕结直肠癌的早期症状

据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的数据显示,我国2020年癌症新发病例数前十的癌症中,结直肠癌成为仅次于肺癌的第二大癌症。令人担忧的是,临床上确诊的肠癌患者中,85%以上是中晚期,可以彻底治愈的早期肠癌者不足15%,这也凸显了早发现、早治疗的重要性。专家提醒,一旦出现以下症状,一定要提高警惕,尽早就医,防范结直肠癌的发生。



1. 便血 便血是肠癌最常见的表现。不同部位的肠癌,便血的性质又有所不同。直肠癌由于肿瘤距离肛门较近,其便血性质与痔疮相似,呈鲜红色,血和大便分离;而升结肠的肿瘤,出血量相对较少,血混于大便后色泽发生改变,不易被察觉,大多仅为大便隐血阳性。

2. 排便习惯改变 如大便次数增多、便秘与腹泻交替出现,同时伴有肛门坠胀、里急后重等症状。里急后重是指患者有强烈的便意,但大便排出却并不顺畅,甚至没有大便排出。这主要是由于肿瘤刺激肠道,压迫肛门所致。

3. 大便性状改变 当肿瘤形成溃疡或坏死合并感染时,便会出现大便性质的改变,如黏液便、稀便、黏液血便、黏液脓血便等,常被误诊为肠炎、痢疾、溃疡性结肠炎等。受肿瘤的压迫,大便还可能变细或大便表面出现凹痕。

4. 腹痛 部分结直肠癌患者是以腹部隐痛为首发症状,程度轻重不一,多为隐痛或胀痛,可在排气排便后缓解。并发不完全肠梗阻者,可表现为阵发性绞痛,并伴有腹胀。

5. 腹部包块 20%~30%的结直肠癌患者在确诊时可触及腹部包块,是升结肠癌最常见的症状之一。值得注意的是,升结肠癌引起的包块并不完全是肿

瘤本身,常常是肿瘤合并感染,甚至穿孔引起的粘连团块,有时是由于肿瘤引起的肠套叠,后一种情况常表现为时隐时现的腹部包块。

6. 中毒症状 由于肿瘤溃烂和毒素吸收,患者可出现贫血、低热、乏力、消瘦、浮肿等症状,其中尤以贫血、消瘦最为常见。一般来说,病程越长,病情越重,出现贫血的频率越高,贫血程度越严重。对于升结肠癌患者来说,常以贫血为首发症状。

7. 压迫症状 当肿瘤体积过大压迫肠管时,可导致大便通过受阻,此时可出现腹痛、腹胀、便秘、排便困难、排便疼痛等症状。如肿瘤位于直肠,可出现大便变形、变细,排便困难,大便次数增加或里急后重等,严重者可发展为完全性肠梗阻。

8. 侵犯周围组织引起的症状 如肿瘤侵犯膀胱和前列腺等邻近组织,可引起尿频、尿急和排尿困难等症状;若肿瘤侵犯骶前神经丛,可出现骶尾和腰部疼痛;若肿瘤侵犯腹腔神经丛,可引起顽固性腰痛。

湖南中医药大学第一附属医院
彭书旺

胫腓骨骨折 该如何诊断?

胫腓骨骨折是骨科一种常见的损伤,它不仅给患者带来身体上的痛苦,还会影响日常生活和工作。那么,胫腓骨骨折到底有哪些原因?又该如何诊断和治疗呢?

胫腓骨骨折的原因

人体小腿有两根长骨,分别是胫骨和腓骨,胫腓骨骨折即指这两根骨头发生的断裂。胫腓骨骨折的主要原因包括直接暴力和间接暴力,前者是指外力直接作用于胫腓骨,如车祸中的撞击、跌倒时的直接撞击等;后者则是指外力通过身体其他部位传导至胫腓骨,如高处坠落时足部着地,地面反作用力传导至小腿导致的骨折。

胫腓骨骨折的诊断

胫腓骨骨折的诊断主要依据患者的病史、临床表现和影像学检查。

患者受伤后通常会出现局部疼痛、肿胀、畸形和反常活动等症状,体格检查时会有骨擦音和骨擦感等体征。影像学检查在胫腓骨骨折的诊断中起着至关重要的作用,常用的方法包括X线、CT和核磁共振(MRI)。X线检查可以明确骨折类型和程度,CT检查可以更清晰地显示骨折细节和周围软组织的损伤情况,MRI则对于软组织损伤的诊断具有较高的敏感性和特异性。

胫腓骨骨折的治疗

1. 一般治疗 发生骨折后,患者首先应保持良好的生活习惯,如早睡早起,保证充足的睡眠,卧床休息时可以抬高患肢,促进血液回流,减轻下肢肿胀。康复过程中要保证饮食营养,以支持身体恢复。

2. 药物治疗 可根据具体情况对症治疗,如局部疼痛严重者可服用非甾体抗炎药物,如吲哚美辛缓释片、尼美舒利分散片、布洛芬缓释胶囊等;水肿严重者可服用利尿剂;有感染者可服用抗生素等。

3. 手术治疗

(1) 钢板内固定术: 手术切开皮肤,将骨折处复位后,再用钢板进行内固定。这种方法固定牢固可靠,有利于患者早期进行功能锻炼。

(2) 髓内针固定: 此类手术创伤较小,对骨折端的血液供应破坏也小,术后骨折端可以存在微小的活动,有利于骨痂的刺激生长。

(3) 外固定支架固定术: 在骨折端采取有限的复位内固定,然后在骨折的上下两端固定上外固定支架。适用于严重的开放性骨折或术区皮肤及皮瓣损伤严重等情况。

(4) 骨牵引术: 如骨折端存在严重错位或软组织损伤,可采用骨牵引术来辅助治疗。

(5) 闭合复位固定: 对于移位较小的简单胫腓骨骨折,可采用闭合复位石膏或支具固定的方法。

(6) 闭合复位带锁髓内针内固定: 对于闭合性有移位的胫腓骨骨折、非感染性骨折不愈合、病理性骨折以及部分开放性骨折等患者,可采用此方法。

临湘市中医医院 郭健

了解高血压危险因素 积极干预

高血压是全球范围内的重大公共卫生问题之一,患病率逐年上升且趋于年轻化。那么,引起高血压的危险因素有哪些?人们又该如何预防呢?

高血压的危险因素

1. 遗传因素

如果有高血压家族史,相对来说发生高血压的几率会比较高,尤其是年龄大于60岁时,很容易发病。

2. 不良生活方式

(1) 高盐饮食: 摄入过多的钠盐是导致高血压的重要危险因素。高盐饮食会引起水钠潴留,加重心脏的负担,从而引起高血压;其次,高盐饮食容易引起高钠血症,导致体内水钠不平衡,从而引起血压升高。

(2) 高脂饮食: 过多摄入饱和脂肪和胆固醇容易引起动脉粥样硬化,增加高血压的发病风险,对高血压病防治不利。

(3) 缺乏运动: 缺乏运动容易引起肥胖及血脂升高,而高血脂会引起动脉硬化,血管狭窄、痉挛,继而引起高血压。肥胖高血压者容易增加心脏负担,诱发心功能不全。

(4) 吸烟: 烟草中的尼古丁会损害血管内皮细胞,引起血管内皮细胞功能紊乱、血管内皮受损,继而引起动脉硬化、血压升高。

(5) 过量饮酒: 酒精中的成分会使血管收缩,引起血压升高。

3. 精神心理因素

长期精神紧张、焦虑、压力过大等不良情绪会刺激交感神经兴奋,引起肾上腺素和儿茶酚胺的分泌增加,诱发血压升高。研究发现,精神长期紧张、焦虑者发生高血压的风险是正常人群的1.5倍。

4. 其他因素

如年龄增长、肥胖、糖尿病等,也是高血压的常见危险因素。

高血压的干预措施

1. 调整生活方式

(1) 健康饮食: 减少钠盐摄入,每日钠盐摄入量不超过6克。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物等食物的摄入。控制脂肪和胆固醇的摄入量,选择低脂肪、低胆固醇的食物。维持健康正常的体重,将体重指数BMI控制在24以内。

(2) 适当运动: 制定个性化的运动计划,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。鼓励患者增加日常体力活动,如步行上下楼梯、站立工作等。运动时注意监测血压和心率。

(3) 戒烟限酒: 充分认识吸烟和过量饮酒的危害,寻找适合自己的戒烟方法,严格限制饮酒

量,如男性每天不超过20~30克,女性每天不超过15~20克。

2. 良好心态

(1) 评估患者的心理状态, 及时发现焦虑、抑郁等不良情绪。

(2) 采用心理疏导、放松训练等方法 缓解患者的精神压力。

(3) 鼓励患者保持积极乐观的心态, 帮助其建立良好的应对机制,以更好地应对生活中的压力事件。

3. 健康教育

(1) 患者及家属应详细了解 高血压的危险因素,如超重和肥胖、高盐饮食、吸烟酗酒、缺乏运动、精神紧张、压力大等,并提高对这些因素的认识和重视程度。

(2) 强调定期测量血压的重要性, 30岁以上成年人应确保每年测量一次血压,这是早期发现高血压的最好办法。

(3) 正确识别高血压的早期症状, 一旦出现头痛、头晕、心悸、疲劳等不适,一定要及时检查诊断。

(4) 积极参与自我管理, 如记录血压变化、遵医嘱服药、定期复查等,提高自我保健意识和能力。

衡东县人民医院 罗秋华