

出现这些症状，别把肠癌当痔疮

高校退休老教授很早就出现腹痛、间断便血的症状，以为是吃了不干净的东西或者上火引起了痔疮，便没有重视，不料竟是结肠癌。5月16日，长沙市第四医院消化内科主任李建国提醒，出现大便习惯改变及便血症状时需及时进行结肠镜检查，避免误以为痔疮、慢性肠炎等疾病而延误早期诊断和治疗。

黄老师是一位高校退休的老教授，很早就发现自己有腹痛、间断便血的症状，开始以为是吃了不干净的东西或者上火引起了痔疮，便没有重视。后来情况严重了，三天两头大便带血，并且腹痛程度加重，在此期间她也去过医院，医生建议做肠镜检查，但是老教授认为肠镜检查很难受，自己年龄大了，不想受这个苦。

她自行调整饮食结构及使用治疗痔疮药物，这样陆陆续续地治疗了大半年，症状不但没有缓解，反而越来越重，便血的次数增加了，大便也逐渐变细了、不成形。不但如此，她还感觉体重减轻、浑身乏力、腰骶部疼痛，这才在家人劝说下来到医院做肠镜检查。

肠镜检查显示，其乙状结肠可见一隆起性肿块，几天后病检回报为中分化腺癌，进一步做全腹部增强CT示：乙状结肠肿块，考虑结肠癌并周围淋巴结转移，侵犯子宫。黄老师结肠癌已有淋巴结转移及周围脏器侵犯，治疗效果大打折扣。

长沙市第四医院消化内科主任李建国介绍，肠癌早期诊断、及时治疗，是可以治愈的；但是如果不及早

诊治，可出现肿瘤侵犯及周围脏器转移，甚至危及生命。由于痔疮和肠癌尤其是左半结肠癌最常见的症状都为便血，容易混淆。俗话说“十人九痔”，一旦出现便血，大多数人以为患了“痔疮”，未引起重视，而没有及时进行结肠镜检查，从而延误肠癌的早期诊断，错过最佳手术治疗时机。

所以，出现大便习惯改变及便血症状时需及时进行结肠镜检查。如果发现暗红色血便、脓血便，大便习惯改变（便意频繁、大便变细等）或伴有腹痛、消瘦、乏力等症状，应及时到医院就诊，避免误以为痔疮、慢性肠炎等疾病，延误肠癌早期诊断和治疗。

（据长沙市第四医院医疗宣传公众号）

健康识堂

腰椎间盘突出症“年轻化”，如何康复？

“工作不突出，业绩不突出，腰椎间盘突出最突出……”虽是调侃，却从侧面反映了腰椎间盘突出症正在悄悄年轻化。腰椎间盘突出症如何康复呢？

【健康的生活习惯】

长期从事坐位工作的人，应不断调整坐姿，可以抽出几分钟时间，站起来活动扭扭腰、做做伸展运动。

注意腰肌和腹肌的力量练习，腰、腹肌力量越强，腰椎稳定性就越好。

在搬、抬重物时，尽量不要弯腰，而应屈膝保持腰部正常直立位置时的曲度。如物体太重，不可强行用力。

选择中等硬度的床垫。

使用腰部护具。可以通过限制脊柱活动起到缓解疼痛，预防急性加重的作用。

【运动疗法】

核心肌力训练 可通过协调的方式训练核心肌群以促进腰椎稳定性。

方向特异性训练 根据个体情况，在特定方向的关节活动范围末端进行反复的屈伸牵拉，其中最常见的是麦肯基疗法。

身心训练 比如瑜伽、普拉提、太极，可促进患者肌力、柔韧性及平衡能力的改善。

【脊柱手法治疗】

通过牵伸脊柱结构，使其超过主动运动的正常关节活动度末端，但不超越其解剖学的关节活动度末端。

【牵引治疗】

可减轻椎间盘内压，改善局部血液循环并纠正小关节紊乱。

【针灸、推拿治疗】

效果显著，且安全无副作用，是真正意义上的绿色疗法。

【物理因子治疗】

热疗 可通过改善局部血液循环、缓解肌肉痉挛改善腰痛。

低中频电疗 有较好的镇痛效果。

超声治疗 可对深层组织加热，常用于多种肌肉骨骼疼痛综合征的治疗。

【术后康复】

在保证手术部位稳定及不影响愈合的前提下，进行维持性康复训练，可有效促进伤口愈合，增强腰椎功能。

（据《大众卫生报》）

医学前沿

人工智能助力胰岛素精准使用

近日，复旦大学附属中山医院内分泌科主任李小英教授团队创新研发的人工智能胰岛素辅助决策系统实现专利转化。

如何为糖尿病患者精确高效地调整胰岛素用量，一直是困扰医学界的难题。人工智能胰岛素辅助决策系统基于中山医院内分泌科糖

尿病患者电子病历，应用人工智能技术而建立。

据李小英介绍，该系统以专家经验为框架，建立真实世界数据机器学习模型，最大程度还原专家在糖尿病患者治疗过程中的胰岛素治疗策略。系统还嵌入诊疗模式，自动抽取应用人群特征，实时推荐治疗

方案。研究显示，该系统推荐治疗方案的准确性高达90%以上，达到内分泌科专科主治医师水平。

人工智能胰岛素辅助决策系统今后可应用于院内血糖管理等多个场景，辅助实现糖尿病个体化治疗，推动糖尿病慢病管理。

（据《健康报》）

健康资讯

中国抗衰老促进会合理膳食工作委员会在长沙成立

本报讯（通讯员 余珊）5月16日14时，中国抗衰老促进会合理膳食工作委员会成立大会在长沙召开。该大会由中国抗衰老促进会主办，中国抗衰老促进会理事单位桃园盛世生态科技有限公司与智航国际数字信息管理有限公司承办。原卫生部副部长曹荣桂、湖南省纪委原副书记阳茂南、中国抗衰老促进会理事长刘仁富等出席。

本次会议主题以健康中国行动推进委员会2021年工作要点的通知精神为方针，紧紧围绕进一步推动健康中国行动有关工作落实落地。

曹荣桂在致辞时表示，中国抗衰老促进会主动作为，趁势而为成立合理膳食工作委员会，是贯彻“共建共享、全民健康”国家战略的具体举措。

刘仁富在致辞时表示，合理膳食是科学的生活方式、是健康的饮食习惯、是健康长寿的必然要求。他希望工委成立后，一要加强学习，二要严格管理，三要勤奋工作，四要提高效益。合理膳食工作委员会主任刘汉钦在致词时表示：“从今开始，合理膳食工作



中国抗衰老促进会合理膳食工作委员会成立授牌仪式。

委员会必将以饱满的热情、去释放无穷的力量，团结一致、众志成城，与全国人民一道，绘就合理膳食健康中国蓝图。”

据介绍，中国抗衰老促进会合理膳食工作委员会今年将把握一条主线：为人民群众提供全方位、全周期膳食合理服务；着力夯实合理膳食专业技术人才和合理膳食科学管理人才两个基础；为消费者服好务、为企业服好务、为服务者服好务；做到四个结合：线上与线下相结合、公益与营销相结合、连锁与分散相结合、创新

与示范相结合；实现五个突破：举办公益活动突破三千次、培训健康管理师突破三千名、培训合理膳食配餐员突破三千人、上门辅导配餐突破三千家、建立健康驿站突破三千个。

会议期间还讨论了与健康驿站关于全民健康的战略合作项目。中国抗衰老促进会合理膳食工作委员会的成立，将“我之使命，乃促人人健康长寿”的理念追求与有效实践，在中国抗衰老行业更加发扬光大，为中国人民的抗衰老和健康长寿事业做出更大贡献。