

# 肠癌预防并不难

癌症“家族”各个成员性格脾气迥异,其中,结直肠癌属于简单迟钝的那一型。简单是指发展套路单纯,迟钝是指发展速度缓慢,这两者为我们的有效预防提供了广阔的空间。

## 没有息肉就没有肠癌

结直肠癌最容易预防的根本原因是发病机理明确。其前世今生一目了然——90%以上的结肠癌都是由腺瘤性肠息肉发展而来的。这就意味着,只要及

时发现并切除掉息肉,就可阻断其日后恶变的可能性,进而做到与肠癌绝缘。

肠息肉按其病理性质,可分为肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉两类。研究显示,直径超过2厘米的腺瘤近半数会恶变成癌。对家族性肠息肉患者来说,如果放任不管,70岁以后腺瘤性息肉癌变概率非常高。一般来说,息肉较大(≥2厘米)、不带蒂、呈多发性、呈扁平或者呈分叶状,癌变可能性较大。但是,息肉的癌变需要一个漫长的

过程,只要在癌变前及时处理掉,就相当于拆掉了这颗定时炸弹。

## 肠镜筛查预防肠癌

结直肠癌容易预防,还因为它的发展非常缓慢。一般来讲,结肠腺瘤从发生到演变为结肠癌需5~10年时间,我们有足够的时间去发现它、切除它。

对结直肠癌来说,筛查同时也是一种预防。结肠镜发现息肉并及时切除,就可以有效避免肠癌

的发生。

结肠镜是迄今为止最有效的结直肠癌的筛查和预防手段。遗憾的是,很多人对此并不了解,还有相当一部分人抗拒和拖延这种略有不适、不太“体面”的检查。正是因此,很多原本可以避免的惨剧一步步变成血淋淋的现实。换句话说,结直肠癌患者其实是世界上最冤的癌症患者,患病多半要归结于自己的拖延或无知。

结肠镜检查虽然有一点点不适,但随着技术

的进步、医生操作水平的提高,一般成年人都可耐受。从进镜到退镜,一般只需十几分钟。

## 八类人群宜做肠镜筛查

以下八类人群应及时做结肠镜筛查:1.40岁以上人群;2.有痔疮和长期便血的人群;3.直系亲属有结直肠癌病史的人群;4.有慢性腹泻,持续超过3个月的人群;5.经常发生便秘、黑血便和黏液便

的人群;6.有慢性阑尾炎、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊者;7.长期精神抑郁、近三个月体重明显下降的人群;8.肥胖者。

如肠镜检查没发现问题,可以之后每5年做一次。有结肠息肉病史者应做好复查。单发息肉切除、病理证明是良性的,刚开始每年只需查一次肠镜,连续2-3年检查不复发,说明息肉复发概率小,之后可改为每5-10年查一次。

(据《快乐老人报》)

## 养生神器要用得其所

针对现代人各种各样的养生需求,多款养生“神器”应运而生,如保健拍痧板、艾灸坐垫、加热理疗帽等,在多个电商平台上都能看到它们的身影。一些产品深受老年人喜欢,一些产品先是在年轻群体中受追捧。

### 拍痧板:不应强求出痧

拍痧是通过拍打身上多个部位,达到缓解病痛、强身健体的一种疗法。为了让老人拍起痧来更加方便,商家还研发出带有滚动钢珠的新型硅胶拍痧板,能用于按摩颈部、背部及腿部。

拍痧疗法适合经络不通、需要活血化瘀的人,但拍打力度和位置都有讲究。在拍痧前,一定要先让专业医生进行辨证,看看自己具体适合拍打哪些经络、每次需拍打多长时间等。体质虚弱、凝血功能欠佳者,拍痧时不必强求出痧,否则会损伤人体正气。

### 艾灸坐垫:需先辨明体质

为了给经常艾灸的人提供便利,商家在艾灸盒的基础上进一步研发出艾灸坐垫,使艾灸者可以“解放”双手。

比起传统的悬灸法,艾灸坐垫的便利性更高,但潜在的危险性也会相应提高。这是因为,艾灸坐垫的内容空间较大,能同时点燃多个艾柱。但由于体质不同,每个人所能承受的艾柱数量也不同。

一般来讲,体质虚弱的人宜频灸,而且每次艾灸火量要温和,时间宜短,每个部位艾灸5分钟左右。体质壮实的人,艾灸时间可以稍长一些,可艾灸15分钟左右,温度可根据皮肤耐受度,控制得稍高些。但如果不辨体质,只求贪图方便而点燃过多的艾柱,轻则“伤阴”加重干燥症状,重则会有灼伤皮肤的危险。因此在使用艾灸坐垫前,一定要先辨别清楚自身的体质。



### 理疗帽:药物成分要清晰

随着科学技术的日新月异,中药熏蒸逐渐广泛应用于休闲保健、康复治疗当中。而网上销售的电加热理疗帽,也是该技术的新型发展产物之一。

临床上适用于治疗头晕的中药熏蒸疗法方药众多,对于因贫血、低血压诱发头晕的人来说,适宜使用补益功效显著的中药组方,如当归、黄芪、丹参等;对于因肝阳上亢而诱发高

血压头晕的人来说,则适用平肝潜阳功效显著的中药组方,如天麻、钩藤、桑叶、菊花等。

虽然理疗帽能通过电加热的方法使帽内中药包的药效快速释放,但由于药包的组方单一,无法满足不同人群的真正所需,所以,在使用该产品前,应先研究清楚附送的药包的成分是否适合自己。用得其所,自然会有疗效。反之,会加重自身原有的不适症状。

(据《广州日报》)

## 老叹气会伤肺

一到秋天,很多人会不由自主地陷入忧郁气息,因此容易叹气。

很多人不知道的是,叹气容易伤肺。中医上的肺,不单单指肺这一脏器,更多的是指肺脏与大肠、皮毛、鼻等构成的肺系统。肺主一身之气、司呼吸,能助心行血,通调水道。频频叹气,往往表示人体内气机不畅,肝郁气滞,肺气不足。

现代医学认为,频繁的无故叹气,有可能与植物神经功能紊乱有关。举个最简单的例子,抑郁的人不喜外出、不喜交往,常常待在狭窄封闭的空间,这样的环境对肺来说本身就是不健康的。(据《钱江晚报》)

## 爱护肾脏四不要

爱护肾脏要做到四“不要”:

1. 不要吃腌制食物,不要吃太咸,控制味精的摄入量;
2. 不要口渴了才喝水;
3. 不要熬夜、疲劳;
4. 不要乱吃药。有的人为了强身健体喜欢吃各种保健品,结果肾功能受损,建议吃前咨询医生。

(据《生命时报》)



## 南北栗子各有所长

眼下,正是吃板栗的时节。北方的栗子个头小,扁圆形,糯性更大,更香甜,以炒食为主;而南方的栗子个头大,栗淀粉含量高,更适合入菜。建议大家最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,而不是饭后大量吃,以免摄入过多的热量,不利于保持体重。每日食用最好不要超过10颗。而对肠胃较弱的老年人,更应该控制每日食用量。(据《每日商报》)

## 益生菌定居肠道才能起效

最近,女艺人伊能静因在微博推荐益生菌引发了争议。有网友在评论区放出了专家科普,指出益生菌对一般人群没实质益处。买益生菌产品真的是“交智商税”吗?

**一棒子打死益生菌不合适** 世界卫生组织明确定义了益生菌的有益性,且国际主流观点是摄入益生菌达到一定数量时,会

对健康产生有益作用。但益生菌是否有效需经严格的医学研究证明,目前我国通过研究证明且正在使用的有效的益生菌有双歧杆菌、乳酸菌、鼠李糖乳杆菌等20多种。

**正常人群不需补充** 急性的肠胃炎会导致体内的益生菌的紊乱,此时医生一般会建议服用混合益生菌制剂,补充一些益生

菌来保持体内菌群的平衡。如果没有胃肠道功能紊乱、腹泻等情况,正常人不需要额外补充益生菌。

**让益生菌定居肠道是个难点** 使用益生菌有注意事项。①温度。一般在30~40摄氏度的水温下服用较好。②控制和抗生素服用的时间差,以免被抗生素“团灭”。如果抗生素需一天服用三次,益生菌

最好在服抗生素两小时后再吃。③要让益生菌起效,须其在肠道定居,而肠道原本的细菌群对服用的益生菌会有一定的排斥,所以要想达到定居的效果,服用不是一次两次就可以的。如果病人肠道功能菌群严重紊乱,服用益生菌常常至少需一个月才能完全起效,否则无法在肠道“定居”。(据《快乐老人报》)