

新民健康



扫一扫就能订制
“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 96 期 | 2016 年 1 月 20 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

年关将至,打好消化道“保卫战”

长期胃肠道不适需提防胃肠肿瘤

◆ 吴瑞莲

春节临近,各种“吃货”又爆满网络手机视频。但往年春节也都是“节日病”的高发期,患上消化不良、急性肠胃炎、胆囊炎、酒精中毒等疾病的病人增多,这和春节期间暴饮暴食有着直接联系。上海市浦东医院普外科主任闵志均主任医师建议,节日中如果经常大吃大喝,过后不妨多吃素食,有助于胃肠道休息调整。闵主任强调,除了节日需要小心呵护胃肠道,平时更需要重视可能掩藏在这些胃肠道不适症状中的严重疾病,例如若出现一个月以上消化不良、乏力、腹部隐痛、大便习惯和性状改变等症状,还应警惕可能是胃肠道肿瘤发出的信号。

腹痛两月,竟是结肠癌伴肝转移

几个月前,徐阿婆一直感觉腹部隐隐作痛,因疼痛不是很剧烈,老人想再观察一段时间再说。直到两个月后的一天,阿婆因腹痛难忍,前往上海市浦东医院胃肠病综合门诊就诊,经仔细检查,老人被确诊为“结肠癌”,而且伴有肝转移、肠梗阻。内镜中心付白清主任介绍,像徐阿婆的情况,以前多通过急诊手术解决,但风险较大,需要分期手术,且术后腹部会留下结肠造瘘口,给患者带来了诸多不便。

如今,在浦东医院胃肠肿瘤多学科综合诊疗部,经胃肠外科、消化内科、肿瘤内科、内镜中心等多学科专家讨论后,立即为徐阿婆制定了最优治疗方案。

首先,由内镜中心付白清主任于肠镜下并在 X 光的辅助下,通过一根引导导丝将支架放到梗阻部位,在堵塞的肠腔中撑开一条通道,形成真正意义上的“疏导”,当

晚徐阿婆的肠梗阻就得到缓解。接着,经过 1 周的营养支持等治疗和详细的术前评估,等肠壁水肿消退后,胃肠外科专家团队又在腹腔镜下同时切除了患者结肠癌和肝脏转移病灶。术后,老人接受了由肿瘤内科、病理科、胃肠外科共同讨论制定的个性化的化疗方案,目前恢复良好。

胃肠外科全亚军博士介绍,消化道肿瘤是肿瘤里的高发疾病,而且呈逐年升高趋势,其死亡率居恶性肿瘤前列。然而,因为大肠癌早期症状不易被发现,尤其多数病人常以腹泻、腹痛、便血首发,并未引起重视,直到出现腹部包块、肠梗阻、乏力、发热和消瘦等症状才就医,此时往往已有部分病人出现肿瘤转移。消化道肿瘤的早发现、早诊断、早治疗,对个人、对家庭、对社会都有非常重要的意义。据了解,早期胃肠道肿瘤治疗后 5 年生存率高达 90%以上,而晚期 5 年生存率不足 20%。据了解,徐阿婆发现肿瘤时虽已出现转移,经多学科综合治疗后近期疗效良好,但远期疗效还需要进一步随访观察。

多学科协作治疗让病人少走弯路

上海市浦东医院暨复旦大学附属浦东医院院长余波教授表示,国内对于肿瘤治疗往往缺乏明确的标准及规范流程,面对不同的治疗方案,患者往往无从选择,先找专家还是先找医院?先做手术还是先做放疗?一大堆问题摆在眼前,让人迷茫不已。随着医学科学技术的迅速发展,对于恶性肿瘤的治疗模式已经有了重大变化,“多学科协作攻克医学疑难杂症是目前医学发展的趋势。”基于此理念,“胃肠肿瘤多学科

综合诊疗部”于去年在浦东医院正式成立。

闵志均主任介绍,我国胃肠道肿瘤的发病率逐渐增加,虽然胃肠肿瘤诊疗也取得了一定的进步,但和欧美发达国家相比,患者生存率仍然偏低。单一治疗手段仅针对部分肿瘤有效,但难以获得满意疗效,把多种方法有机结合应用于治疗肿瘤,才是当今肿瘤治疗学中缺一不可的格局。据悉,该院胃肠肿瘤多学科综合诊疗部聘请了我国著名的胃肠肿瘤微创手术治疗专家郑民华教授担任名誉主任,进行定期的手术和学术指导。胃肠外科团队近年来也积极开展腹腔镜微创手术治疗,通俗来说仅仅通过腹壁打几个小洞就可以根治性切除肿瘤,创伤小、术后恢复快、远期疗效好,团队胃肠肿瘤治疗水平和疗效已达国内先进水平。

预防胃肠道肿瘤还得“管好嘴”

随着生活水平的提高和生活习惯的改变,胃癌、直肠癌等消化道肿瘤的发病率也在明显增加。全亚军博士指出,消化道肿瘤很大一部分和“吃”有关。因此,他建议市民“管好嘴”,限制高脂、高热量、低纤维素食物的摄入量,增加新鲜瓜果、蔬菜、高纤维素的进食量,戒烟限酒,保持良好的运动习惯,同时定期体检也尤为重要。

浦东医院内镜中心付白清主任表示,应该注重对于早期胃肠道肿瘤的筛查,胃癌、大肠癌筛查主要针对 40 岁以上高危人群。在欧美国家,胃镜、肠镜均被列入体检必检项目,但在我国尚未普及。因此,他建议,人到 40 岁时应该定期行胃镜、结肠镜检查,若无异常,则可以延长周期,改为 5 年复查一次。

【专家简介】

闵志均 主任医师,上海市浦东医院普外科主任,复旦大学硕士研究生导师
上海市医师协会肿瘤分会第一届委员会委员,上海市抗癌协会头颈外科委员会甲状腺学组委员。擅长胃肠肿瘤规范化手术及综合治疗。率先在区域内开展腹腔镜胃肠肿瘤根治术,糖尿病减重手术。



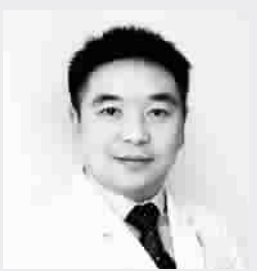
付白清 副主任医师,上海市浦东医院内镜中心主任

熟练操作胃镜、肠镜、胶囊内镜,对消化道早期病变的镜下识别有丰富的经验。擅长内镜下微创治疗,包括内镜下息肉、早期肿瘤的黏膜切除术、黏膜下剥离术等。

全亚军 胃肠外科医学博士,副主任医师

参与大量胃癌、肠癌标准根治手术和腹腔镜下胃癌、肠癌的微创外科手术。擅长胃肠道肿瘤的早期诊断和多学科规范化治疗。

胃肠病综合门诊时间:周一至周五全天



全家的营养保健一次搞定

21 周年庆暨新年联合特惠 盐水瓶加 50 元多一箱

给您四个购买的理由:一、限时 10 天,过时就没了;二、每种产品限量 3000 瓶,抢完就没了;三、高博特牌钙片新鲜上市,适合孕妇和乳母;四、数十款产品加 50 元多一倍。再不购买就亏了!

高博特盐水瓶生态口服液,畅销了近 20 年。吃什么都不拉,肠胃不好怎么办?高博特盐水瓶调整肠道菌群失调,让肠胃更健康! 600 元一箱,加

50 元再送一箱,想都不敢想的特惠(适宜人群:肠道功能紊乱者)。

高博特牌钙片具有补钙的保健功能【卫食健字(2002)第 0115 号,适宜人群:需要补钙者】,适合中、晚期孕妇和哺乳期女性食用,新品上市只要 158 元/瓶,加 50 元再送一瓶,买 6 瓶加 50 元再送 6 瓶。(活动赠品皆为同品)

九鹿回胶囊对化学性肝损伤有辅助保护作用,调节血脂等【卫食健字(2002)第 0427 号,适宜人群:有化学性肝损伤危险者、血脂偏高者,不适宜人

群:少年儿童】,限时 10 天,过时就没了!每种产品限量 3000 瓶,抢完就没了!错过这一次,明年有没有说不定!再不买就亏了!1994 年至今,高博特品质始终如一。

点评:上海高博特,近 20 年的上海老牌子,办理增值贵宾卡还有更多优惠,更多特权。高博特天猫旗舰店线上同步活动进行中。关于本次活动的相关细则请电话咨询客服。

咨询电话:51208801、400-720-1320【本品不能代替药物,沪食健广审(文)第 2015110191 号】

慢性肾炎患者冬季应注意节食

◆ 叶雪菲 实习生 高媛

冬日气温渐降,正是进补的好时机。但对于慢性肾炎患者,冬季往往是病情容易恶化的时期,那么此时应如何防治慢性肾炎加重呢?上海中医药大学附属第七人民医院肾病科陈晔表示,除了常规的防寒保暖、控制血压外,慢性肾炎患者更要注意适当节食。

在冬天,人体的代谢废物通过皮肤排泄减少,因此肾脏的代谢负担较其他季节明显增大,这也是慢

性肾炎患者病情容易恶化的原因之一。陈晔建议,肾功能正常的慢性肾炎病人,每日蛋白质的摄入量以每公斤体重 0.8 克为宜;如伴有肾功能减退,应采用优质低蛋白饮食,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鸡和鱼等,每日摄入限制在每公斤体重 0.6 克左右,其热能的供给以碳水化合物和脂肪为主;严重水肿及高血压时,钠盐量要控制在每天 2 克以下,甚至给予无盐饮食;肾功能减退的病

人要注意限制磷的摄入,肉汤、动物内脏、坚果要少吃;尿量少的患者,要限制钾的摄入,少吃柑橘类、香蕉、土豆等。

此外,慢性肾炎患者应密切关注天气变化,及时加减衣物。若慢性肾炎患者伴有肾性高血压,应经常测量血压,必要时测 24 小时动态血压,根据血压水平随时调整降压药物的种类和用法。患者还应加强锻炼,提高机体抵抗力,避免感染。

中老年人成我国缺牙“重灾区”

——50 个爱牙惠民大礼包等你拿 ◆ 蔡骏

据中华口腔医学会统计,我国 45 岁以上中老年人 79%存在缺牙,大家都知道,缺牙的人总是特别显老,没有牙齿和骨骼的支撑,脸颊和嘴巴明显内凹,鼻唇沟深刻。但其影响的不仅仅只是容貌,还会造成营养不良,食物塞牙缝等,缺牙最好在三个月内尽快修复,否则可能造成肠胃功能紊乱、面容塌陷、影响发音,甚至会妨碍记忆力等更严重的问题。

■ 回馈社会,将爱心进行到底

有很多人认为牙齿缺一两颗没什么大碍,殊不知缺牙还会引起或加重心脏病、糖尿病、心血管病等并发症,严重的甚至危及全身健康,其危害不容小觑。为呼吁全社会共同关注牙缺失口腔健康问题,回馈社会,将爱心进行到底,新民健康特邀沪上多名口腔专家为牙齿缺失,活动假牙配戴不适的人群免费做口腔健康交流。届时还会送出 50 个爱牙惠民大礼包。

■ 健康生活吃出来

牙齿是通向身体健康的首个

通道。转眼热闹的农历新年即将到来,希望大家能有一口好牙,跟家人开开心心过大年!

【医生简介】

江中明 第二军医大学获博士学位,副主任医师、副教授,发表 SCI 及核心期刊学术论文 20 余篇,科研:主持国家自然科学基金 1 项,主持上海市自然科学基金 1 项。



活动内容:

● 免费提供口腔健康评估建议
● 50 个爱牙惠民大礼包免费领取

报名方式:

1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343
2. 编辑短信“关爱+姓名+联系方式”发送至 18930224117
报名日期:1月20日-1月26日



卫食健字(96)第031号