

新民健康

晒一晒你的传统养生方——分享有奖!

2016 新民健康 (上海) 养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启! 与大家分享有奖! 你可关注“新民健康”微信号、“上海名医”微信号,展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾! 即日起可拨打新民健康会员热线 021—80261680 咨询报名, 也可发送稿件至编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖!



扫一扫,订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 144 期 | 2016 年 12 月 21 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

复旦大学附属中山医院徐汇医院内镜中心学科带头人周平红——牙痛、肩背酸痛警惕冠心病 ◆ 叶雪菲

近日,获“大国工匠”美誉的著名内镜专家周平红教授,在复旦大学附属中山医院徐汇医院成立了“周平红教授内镜工作站”。近年来,随着经济的发展,我国大肠癌发病率呈明显上升趋势,在大城市和沿海发达地区尤为明显。上海市大肠癌的发病率位居全部恶性肿瘤的第 2 位,其死亡率位居第 4 位。对此,复旦大学附属中山医院内镜中心主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)内镜中心学科带头人周平红表示,大肠癌的病因比较复杂,不良生活方式(比如久坐、缺乏体力活动、超重、肥胖等)是大肠癌的病因之一。因此,他建议,保持身体活动、采取健康饮食及适度饮酒,对于大肠癌的防治能起到作用,生活方式越健康罹患大肠癌风险越低。同时,45 岁以上人群应每年进行一次肠镜检查以做到早发现早治疗。

快餐等不良饮食易吃出大肠癌

近两年,因不良饮食习惯而吃出大肠癌的患者屡见不鲜。20 岁的大学生王某因腹痛入院,经检查确诊为结肠癌晚期,原因竟是在读书的 2 年时间里,几乎天天以麻辣烫为主食;19 岁的小黄刚考上大学,却被查出大肠癌,发病原因却是与过去几年频繁吃烧烤、油炸食物有关;夏天烤串、烤肉,冬天火锅麻辣烫配啤酒,吃完了肚子疼以为坏肚子不当回事,24 岁的小波被查出患上了肠癌……

都说大肠癌是一种“嫌贫爱富”的癌症,对此,周平红解释,一般认为高动物蛋白、高脂肪和低纤维饮食是大肠癌高发的因素,而粗粮、蔬菜、水果的摄入与结直肠癌的患病风险呈负相关。而对于颇受年轻人欢迎的快餐食品,“由于其多数属于油炸食品,高蛋白、高脂肪、低纤维类食物,长期食用肯定更易于罹

【专家简介】



周平红
主任医师、教授、博士研究生导师
复旦大学附属中山医院内镜中心主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)内镜中心学科带头人、上海内镜诊疗工程技术研究中心副主任、技术委员会主任

患大肠癌。另外现在国内环境因素以及当下年轻人工作压力大、生活节奏紊乱等因素也一定程度上增加了大肠癌的罹患风险。”

久坐增加患癌风险

日前,《结直肠癌家庭手册(预防篇和治疗篇)》在上海发布,数据显示,30 岁至 40 岁中青年人的肠癌发病率正呈逐年上升趋势,久坐办公室的人群结肠癌发病率高出常人 2-3 倍。对于长期久坐的人而言,周平红指出,其肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成

上海市卫生系统优秀学科带头人、上海市医务职工科技创新能手;兼任美国消化内镜学会(ASGE)国际委员会委员,印度消化内镜学会(SGEI)、南非消化内镜学会(SAGES)终身荣誉会员,欧洲消化内镜学会(ESGE)、日本消化内镜学会(JGES)国际会员;中华医学会消化内镜学分会常委、外科学组组长,中国医师协会介入医师分会常委、消化内镜专委会副主任委员,中国医师协会内镜医师分会常委、消化内镜专委会常委,中国抗癌协会肿瘤内镜学专业委员会委员,海峡两岸医药卫生交流协会消化病学专家委员会常委,上海市医学会消化内镜学专科委员会副主任委员、ESD 学组组长,上海市中西医结合学会消化内镜学专科委员会副主任委员。《Endoscopy》、《GIE》、《中华消化内镜杂志》等期刊编委。擅长胃肠道肿瘤的内镜微创和外科手术治疗。创造性地开展了几项世界领先的微创切除新方法;30 多个国家、地区大会演讲和手术演示,足迹遍布世界各地,吸引全球各国内镜专家前来观摩学习。

分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了大肠癌的发病危险。事实上,运动本身即可通过增强机体免疫力,达到抗肿瘤的作用。“生活方式越健康罹患大肠癌风险越低,有 2 种健康生活方式的人罹患大肠癌风险降低 13%,5 种健康生活方式则罹患大肠癌风险降低 37%。”周平红说道。

此外,大肠癌早期多出现的便血现象与常见肛肠疾病症状“雷同”,多被误认为痔疮。

周平红解释,痔疮其实就是肛周静脉曲张,每个人或多或少都有痔疮,主要与上厕所的习惯相关。痔疮导致的出血,是鲜红色的,主要是草纸上带有的,不与大便相混合,大便性状没有改变。大肠癌引起的便血有时鲜红有时暗红,一般间歇性出现,有时为黏液血便,伴有血块。大肠癌也会产生便秘、腹泻或便秘症状,有时便秘和腹泻交替,里急后重、肛门坠胀、腹部隐痛等,可通过直肠指检、肛门镜和结肠镜检查方便直观地加以鉴别。

哪些人群应警惕大肠癌?

大部分结直肠癌患者在发现时已是中晚期,对此,周平红解释,大肠癌早期无明显症状,病情进展到一定程度才会出现临床症状,再加上很大一部分人对于自身健康的关注很多时候还停留在老一代人的“小毛小病自己忍忍”的思维模式中,嫌看医生麻烦。肠癌早期筛查方法主要是:1. 血液检查 CEA、CA199 等肠癌相关抗原;2.肛门指检对于直肠癌的发现尤为重要;3.大便隐血检查;4.最重要、最直接的早期筛查方法就是肠镜检查。

周平红建议,凡 20 岁以上有以下表现:近期出现持续腹部不适、隐痛、胀气;大便习惯改变、出现便秘或腹泻、或两者交替;大便形状改变,出现凹槽,或大便变细;便血,尤其暗红色或伴有血块;原因不明的贫血或体重减轻;腹部肿块等,应考虑大肠癌的可能性,建议到医院进行相关的检查,以明确或排除诊断。另外,个人有腺瘤、结肠癌,炎性肠病(克罗恩病和溃疡性结肠炎)的病史,家族直系亲属有大肠癌或息肉的重要家族史,遗传性综合征如家族性多发性结肠息肉病、Peutz-Jeghers 综合征等,这些人群都需格外警惕大肠癌。而对于 45 岁以上人群,应每 3-5 年进行一次肠镜检查。

复旦大学附属中山医院徐汇医院结核病防治科主任董伟毅——肺结核“找上”年轻人,“宅一族”更应警惕 ◆ 叶雪菲

在许多人看来,肺结核已经是一个很遥远的记忆了,似乎只有在电视剧中才能看到因患肺结核而咳血、身亡的情节。然而,复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)结核病防治科主任董伟毅表示,其实结核病现在不仅依然常见,而且非常危险。对肺结核,世界卫生组织是这么描述的:它是继艾滋病/艾滋病之后,在全世界由单一传染性病原体引起的最大杀手。而如今,缺乏锻炼、喜欢“宅”在室内的年轻人已经成为结核病的高发群体。

“宅”在室内致免疫力下降成主因

曾有新闻报道,22 岁的小王因长期沉迷网吧,抵抗力下降,导致感染肺结核,以及肾衰和心衰,结果倒在了网吧,再也没有醒来。据介绍,小王连续在网吧玩游戏长达 16 个小时后,第二天便出现咳嗽、发烧等症状,误以为感冒了,治疗一个星期后,病情逐渐加重,后被医院确诊为肺结核。治疗期间,病情有所好转,他仍然上网、抽烟,后来索性连生病也管不了了。之后,病情再次加重,导致昏迷不醒,被送到医院进行治疗,结果因肾衰、心衰、肺结核等多脏器衰竭,最终还是不治而亡。

对此,董伟毅介绍,结核病是由结核分枝杆菌感染引起的一种慢性传染病,可累及全身各个脏器。其中,肺部是感染结核菌的最主要脏器,称为肺结核。“结核病很少见了”其实是

误区,其越来越受袭击缺乏运动、饮食不规律的青年人群。他解释,绝大部分年轻人是因为太“宅”,依赖网络解决社交问题,缺乏有效户外运动,同时饮食不规律、熬夜,导致身体免疫功能下降,让结核病菌有机可乘。此外,结核病另一爱袭击人群为患有糖尿病的老年人,“患上糖尿病后,人体免疫功能下降,不少老年人会合并感染各类疾病,结核病是其中一大元凶。”

据了解,结核病是人类最古老的传染病之一,时至今日仍是传染病中的主要杀手。中国 75% 的肺结核病人年龄在 15 岁-54 岁之间,呼吸道吸入是结核的主要感染途径。感染者是否发病,与感染的菌量有关,更取决于人体对结核杆菌的抵抗力。当机体抵抗力正常时,机体的免疫力可以将入侵的结核杆菌消灭,没有任何症状,不会发生肺结核,而当机体抵抗力下降时,入侵的结核杆菌就能“长驱直入”导致发病。

反复咳嗽应警惕肺结核

董伟毅指出,咳嗽咳痰大于 2 周、咯血或痰中带血是肺结核的主要症状,其他表现可有胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、贫血、食欲减退及体重减轻。但多数病人早期可没有症状或症状轻微,不易引起重视,常被误认为“感冒”“咽炎”“气管炎”而耽误诊治。还有些患者本来就有慢性支气管炎或吸烟史,平时就经常咳嗽,更容易误诊。此外,这部分将肺结核误认为感冒的患者,

因没有引起重视、及时治疗,日常生活中仍然接触人群,而肺结核最常见的传染方式是飞沫传染。结果不但自己患病,还传染给了同事、朋友。

因此,董伟毅提醒,对于咳嗽大于 3 周的患者,须警惕肺结核病,积极采取相关检查,排查结核,减少误诊和漏诊,提高肺结核早期诊断率。做好防护工作,最主要的是戴口罩。只要早期治疗,肺结核病是完全可以治愈的。

如何防治肺结核?

董伟毅表示,结核病发病率不高,但在临床工作中并不少见。一旦明确结核病诊断,不必过分悲观失望,要保持乐观的情绪,并做好长期服药治疗的思想准备,积极配合医生治疗,尽早控制病情发展。

结核病患者要保持正常的睡眠。结核病急性期一定要卧床休息,病情稳定后可进行轻度的活动,增强身体的抵抗力,防止继发感染。结核病咯血病人要消除紧张情绪,卧床休息并及时去专科医院就诊。保持呼吸道通畅。如有痰液要及时排出,可用变换体位、拍背等方法,使痰液顺利排出;如痰液咳不出,可遵医嘱用药物雾化吸入法有助于痰液的咳出。此外,还应加强营养。结核是消耗性的疾病,因此平时要多吃有营养的食物,多吃蔬菜和水果,给予高热量、高蛋白、高维生素的饮食。要多饮水、常洗澡,保持身体的清洁。

【专家简介】



董伟毅
主任医师
复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)结核病防治科主任
《现代中西医结合杂志》编委
从事感染性疾病的诊治和预防工作,擅长结核病防治,从事感染性疾病(呼吸道传染性疾病、肠道感染、肝炎)及狂犬病防治的综合诊疗工作。