

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 85 期 | 2015 年 11 月 18 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

健康由内而外，胃肠道说了算

同济大学附属杨浦医院胃肠科专家传递消化道健康知识

◆ 张筱琳 解雯赞

人类的胃像一个口袋，袋口朝上，食物经食道进入胃后，因为重力而落入袋底，然后从胃内排空，来到十二指肠、小肠、大肠，最后经肛门排出。胃肠道是人体最大的微生态环境，它的健康状态直接关乎人的生活质量。当胃肠道健康不容乐观时，体内毒素就会因停留体内过久而重新被吸收，导致身体年龄的提前老化，给健康带来莫大的危害。同济大学附属杨浦医院的四位消化道专家做客新民健康，畅谈胃肠道健康话题。

大肠癌：早筛有价值 保肛有诀窍

近年来，虽然大肠癌的诊治已取得长足进步，但中国大肠癌的发生率和死亡率仍呈急剧上升状态，究其原因还是在于我们对大肠癌重“治”轻“防”。美国对其大肠癌死亡率下降的原因分析表明，通过改变生活方式的Ⅰ级预防和开展大肠癌的筛查普查的Ⅱ级预防发挥了 88% 的作用，而对已明确诊断的大肠癌的规范性治疗仅发挥了 12% 的作用。相对于其他肿瘤，大肠癌的发生要经过腺瘤—癌的转变过程，时间较长，这为早期筛查大肠癌提

供了可能。许多发生在结肠或直肠的恶性肿瘤，如果能够早期诊断、早期治疗，效果是非常令人满意的。然而遗憾的是，有很多患者往往是在有明显不适时才前来就诊，但已是晚期，治疗效果差。因此，杨浦区中心医院胃肠外科主任林谋斌提醒，不要忽视大肠健康，高危易感人群应定期到医院进行肠镜健康检查，了解自己身体状况。

据了解，中国直肠癌病例中约有半数以上为低位直肠癌。传统手术后需终身在病人腹部上另造一个

人工肛门以替代排便。如此一来，给患者带来生活的极度不便。对此，专家表示，对早期直肠癌可用经肛门切除肿瘤的微创保肛手术，即经肛门内镜显微手术。该手术能达到直肠中上段部位，直肠和病灶经放大及充气以后视野暴露清晰，这使针头样电刀能进行精确的无血分离和肿瘤切除，让肿块完整切除不破碎，避免了肿瘤的污染和重叠缝合引起的肠腔狭窄。运用微创的方法，让大手术引起的并发症和腹部伤口成为过去。

各类微创胃肠肿瘤根治手术及低位直肠癌保肛手术，如对距肛门 14 厘米以内直肠良性肿瘤或早期恶性肿瘤的经肛门内镜显微手术(TEM)，以及对超低位直肠癌的内括约肌切除术(ISR)；2. 顽固性便秘的微创手术治疗；3. 炎性肠病、家族性息肉病的微创手术；4. 甲状腺肿瘤。

专家门诊：(总院)周一上午

便秘：多管齐下 肠道“保畅”

黄玲博士表示，长期使用蒽醌类刺激性泻剂或含有这类泻剂的保健品，可使结肠上皮细胞色素沉着，引起结肠变黑；同时，可能引起不可逆的肠神经损害，长期服用反而加重便秘症状。因此，滥用泻剂、排毒保健品无疑是给肠道惹是生非。如有长期便秘的情况，应该及早就医，弄清诱发便秘的原因。

目前，杨浦医院开展了高分辨肛门直肠测压、盆底超声、结肠传输试验等检查，对于排便障碍型及混合型便秘患者，可行生物反馈治疗，疗效满意。



黄玲 副主任医师，博士，毕业于第二军医大学附属长海医院消化内科。专长：胃肠动力性疾病、尤其是慢性便秘的诊治；急性胰腺炎及肝硬化并发症的诊治

专家门诊：(总院) 周五上午，(安图分部)周五下午

为了让市民更好地监测血压，新民健康推出“冬令进补礼包”——智能血压计！只要关注新民健康(微信号:xinminhealth)，并转发本活动微信至你的朋友圈，截图回复，就有机会领取智能电子血压计一份！每周抽取 10 位幸运读者，共 100 个名额，你还在等什么？快来参加吧！



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

消化道疾病讲座信息

活动主题:胃肠健康与胃肠疾病的科学诊治

活动时间:11 月 28 日(周六)上午 9 时至 12 时

活动地点:同济大学附属杨浦医院(腾越路 450 号)2 号楼六楼大会议室

活动内容:胃肠科专家主题讲座、现场交流、健康咨询、抽奖环节等。

专家团队:同济大学附属杨浦医院胃肠外科专家团队、消化内科专家团队
报名方式:021-52920338

肛瘻：新式武器带来福音

由于“面子”观念作怪，肛周疾病特别是肛瘻等疾病，很多时候都被患者“故意”忽视。如此一来，肛瘻便会“忘我”滋生，从而增大了疾病治疗难度。如何早期预防、治疗、远离这个臀部“小问题”可有大讲究。

对此，杨浦区中心医院胃肠外科肖毅华副主任医师表示，大部分肛瘻由直肠肛管周围脓肿引起，因此内口多在齿状线上肛窦处，脓肿自行破溃或切开引流处形成外口。如果不及时治疗，肛瘻可能会由单纯性变复杂性。传统肛瘻手术，无论是肛瘻切开还是挂线疗法，创面不但需要长时间换药而且疼痛难忍，为避免传统手术的弊端，胃肠外科团队引进了视频辅助肛瘻治疗手术系统。手术不会对肛门括约肌造成损伤，尤其适合治疗复杂性肛瘻。

【专家介绍】



肖毅华 副主任医师，上海市疾控中心肿瘤外科和跨学科治疗委员会委员。专长：从事外肛肠临床工作 20 余年，熟练掌握外肛肠常见良性疾病外科治疗，国内率先开展肛瘻微创手术。熟练掌握电子结肠镜操作，早期发现肠道息肉及肿瘤，早期干预。

专家门诊：(总院)周四上午

胃食管反流：小咳嗽引起大问题

胃食管反流病是常见的消化道疾病，烧心和反流是其最典型的症状，反流症状包括反酸、反食、反胃、嗝气等。然而，很多人并不知道咳嗽也是胃食管反流的症状之一，同济大学附属杨浦医院消化内科副主任医师李力指出，咳嗽是极易被人们忽视的症状，而胃食管反流已被证明是一个引起慢性咳嗽的独立病因。

李力主任表示，胃食管反流病是一种病理性反流，引起该病的“罪魁祸首”主要是不良的生活方式。胃食管反流病是一种慢性且易复发的疾病，应长期正规治疗。在治疗的同时还必须注意合理的饮食，改变不良的生活方式。杨浦医院消化内科采取预防性治

疗，中西医结合药物治疗及内镜技术综合治疗胃食管反流病。

【专家介绍】



李力 副主任医师，硕士。专长：胃食管反流病、消化性溃疡、幽门螺杆菌感染等消化系统疾病的诊治及消化道良性肿瘤、早癌，胆胰疾病的内镜下诊治。

专家门诊：(总院)周五下午，(安图分部)周一一下午

很多人有过便秘的经历，尤其是女性，据相关研究表明，因受益底结构、妊娠和雌激素等因素的影响，绝经前女性便秘人数比男性高 2-3 倍。

同济大学附属杨浦医院消化内科副主任医师黄玲解释，排便频率是诊断便秘的指标之一，便意缺乏、甚至一周排便少于三次，或有便意但是排便困难、费时费力、需要辅助手段排便，或是大便干硬就可考虑为便秘。粪便在肠道内停留时间过长，导致毒素无法排出并吸收入血，损害各个脏器。然而，绝大多数便秘者不去医院就诊，而是选择自行购药，或服用清肠排毒保健品进行自我治疗。

说到“痛风”，很多人立马想到的是：就是尿酸高嘛，少吃海鲜就没事了；痛风就是痛一痛、难受一下子，没什么大不了；不吃海鲜、不吃豆制品、不喝酒，痛风就不会发作。这些“似是而非”的理解，真正是给痛风助了虐。

痛风是人体内尿酸代谢紊乱的严重状态。人体内的尿酸值越高，越容易患痛风。并不是每一个高尿酸血症患者都会摊上痛风。临床统计数据显

示，只有 10% 的高尿酸血症患者，最终会出现痛风。老百姓对于高尿酸血症的了解，往往是从痛风开始。“关节疼痛”是这一疾病带给患者的最直观感受。但老百姓所不了解的是，真正的“夺命杀手”是躲在暗处的主要脏器受损。调查发现，若 5 年内没有正规

治疗，50% 的痛风患者会因为血尿酸产生过多或排泄减少，形成高尿酸血症所致的肾损害，引发肾功能障碍。这被称为尿酸性肾病或痛风肾病。这也是痛风患病时间久了以后，患者致死的主要原因。

众多的临床案例已经证明，肾脏损害在很多情况下是不可逆的！长期的高尿酸血症可使尿酸(盐)在肾间质组织沉积、髓质部。这些沉积的尿酸盐结晶会促进炎症的发生，炎症可以释放多种炎症因子，导致肾小球纤维化、肾小管萎缩和变性。

一般，尿酸性肾病主要分以下几种情况：急性尿酸肾病，表现为突

然少尿和无尿。慢性高尿酸性肾病，早期可有轻微腰痛、水肿、血尿、轻至中度蛋白尿、高血压；晚期可因多数肾小球受累，出现氮质血症甚至尿毒症。尿酸性肾石症，放射线阴性结石，患病率约为 30%。结石细小者可无症状，仅在尿中见砂状鱼子样结石；较大者为黄褐色结石，视大小可引起尿路梗阻或肾绞痛。上述尿酸性肾病在疾病早期，可以没有任何症状，极易被忽视。但到了疾病后期，可以表现为腰部酸痛、泡沫尿、血尿、夜尿增多，眼睑和/或双下肢浮肿。化验检查可以发现尿蛋白、尿潜血、尿比重偏低。此时再进行干预，为时已晚。

痛风不“痛”就没事儿？你太大意了！

◆ 上海交通大学附属第六人民医院 内分泌代谢科 陈海冰 主任医师、博士生导师

所以，内分泌科医生非常强调，高尿酸血症患者要尽早重视，并积极预防尿酸性肾病。重中之重，是降低尿酸。目前，临床主要采用以下治疗方法：1.低嘌呤饮食(少食心、肝、肾脏、沙丁鱼及酒类等)。2.大量饮水，保持尿量>2000ml/日。3.口服或静滴碳酸氢钠，碱化尿液。4.避免使用抑制尿酸排泄的药物，如速尿或噻嗪类利尿剂。5.可应用抑制尿酸生成和增加尿酸排泄的药物。6.有肾结石导致肾积水或肾绞痛频繁发作者，请泌尿外科协助手术处理。7.急性肾功能衰竭及终末期肾衰患者行透析治疗。



痛风/高尿酸血症门诊时间
每周二下午 整合门诊(即内分泌科与超声科联合诊治，可在就诊当天确定初步治疗方案)
每周一下午 特需门诊
每周四上午 专家门诊