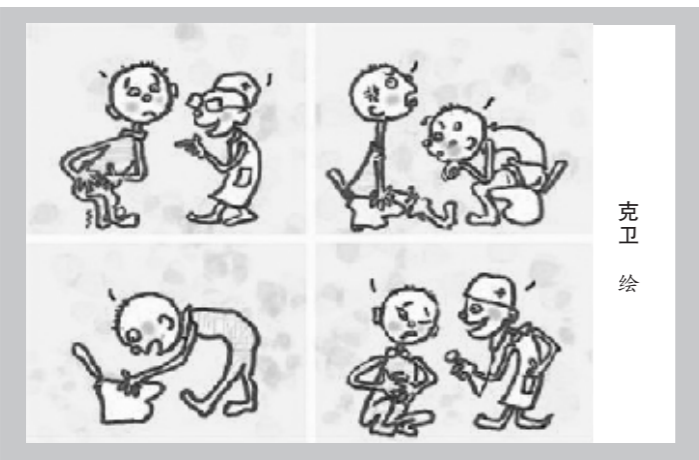


## 大肠癌是种生活方式病



克卫 绘

不知从何时起,味蕾依赖上了高油高脂食品,运动被繁忙的工作淹没,种种被年轻人视作平常的现代生活方式,正在不知不觉间侵蚀他们的健康。

近年来,大肠癌的发癌率逐年上升,作为我国常见的恶性肿瘤之一,大肠癌目前占肿瘤发病率的第四位,消化道的肿瘤的第二位。不容忽视的是,大肠癌正在向年轻人“逼近”。复旦大学附属中山医院内镜中心主任姚礼庆教授提醒,年轻人患大肠癌,有五大特点。

**年轻患者有五大特点**

不少人有这样的认识误区:大肠癌是中老年人的事,青年人

例明显高于老年患者。再加上就诊时间普遍较晚,与老年人相比,年轻患者的预后也明显较差。

三、出血被忽视。由于就诊时大多已经到了晚期,极易发生肠梗阻,因此,约40%的青年患者以腹痛为第一表现。而此前的出血症状则往往被当作痔疮,造成病情的误诊和耽搁。

四、就诊时间晚。一般来说,年轻患者从出现不适,到被确诊,整个过程约在5到15个月左右。自以为年轻,身体不会有啥大问题,就拖着不看病,或者对便血、腹痛等大肠癌“信号”不加以重视,随便用药,是年轻人容易被耽误诊断、治疗的主要原因。

五、女性患者发生卵巢转移的比例高。研究显示,在年轻女性患者中,大肠癌的卵巢转移率高达12%。有部分患者甚至是由于卵巢肿瘤前来就诊,追根溯源后才发现,原发病是大肠癌。

**这些“信号”莫大意**

**反复便血** 饮食起居不规律、大便秘结的青年人很容易出现便血现象,他们大多会自行诊断为痔疮,羞于去医院就诊。姚礼庆主任指出,用药一周后,如果还有出血,或用药好转后症状又出现反复,一定要及时去医院就诊。

**便秘和腹泻** 年轻人在生活中大多有过便秘和腹泻的经历。但如果腹泻和便秘持续时间较长,用药后治疗效果不佳,就需要进一步检查,以排除肠癌的可能。

**大便习惯改变** 规则的大便是一个人肠道健康的表现。大便突然变细、粪便有凹槽、附有黏液等,都是肠道出现异常的信号。

**腹痛和肿块** 腹部隐痛往往容易被青年人忽视,他们大都选择等其自行缓解,只有腹痛很严重时,才会去医院就诊,此时多伴有肠梗阻,病情已被延误。因此,腹部疼痛长期不愈者,最好进行肠镜检查。尤其是右下腹或左下腹摸到肿块时,必须及时去医院检查。

姚礼庆主任特别提醒,有家族肠癌史者,包括父母或者直系亲属有结肠癌或结肠息肉史的青年人,要格外引起重视,一旦发现上述“信号”,不可掉以轻心。

我国大肠癌的死亡率之所以高于西方国家,主要是由于发现时间较晚。近年来,随着内镜技术的发展,越来越多的早期大肠癌及癌前病变都能通过内镜及时发现并治疗。

由复旦大学附属中山医院



慢病专家谈

## 高血压患者 裤带不妨松一松

本报记者 尚慧彬 陈锦屏



腰围增加1厘米,高血压风险就会高出8%。很多高血压患者在日常生活中,自己的腰带慢慢变紧了,腰围变粗了。有些人发现,肚子上被印上了深深的腰带印,这说明腰带阻碍了血液的运行,甚至引起了血压的波动。郑州市第三人民医院心血管内科副主任医师崔英说,高血压容易引起动脉硬化,血管腔变窄,如果还勒紧裤带无疑会“雪上加霜”。所以,高血压患者的腰带有必要松一松。

### 胖人选窄腰带 瘦人选宽腰带

崔英说,就胖瘦而言,胖人宜用宽度为2-3厘米的窄带,瘦人宜用宽度为5厘米左右的宽带,身材中等的人用宽度为4厘米的中宽带。另外,身材较高、腰部长的人,可选用稍宽一些的腰带,而身材矮的就要用窄一些的腰带。

### 另外,还可选择松紧带、或吊带式的裤子。

### 选用帆布和柔软的皮质腰带

年纪大的高血压患者宜用材质较软的腰带,如帆布的和柔软的皮质腰带。切忌用材质较硬的腰带,尤其是金属腰带。因为年纪大的人容易有腰肌劳损、椎间盘突出等疾病,较硬的材质易因上下两缘嵌顿在腰部皮肤肌肉上而引起疼痛。长期佩戴较硬的腰带,还容易使腹部受到压迫,影响腹式呼吸的功能,腹式呼吸受到束缚,导致肺的通气量不足,使得全身各脏器和组织长期供氧不足,严重者可能影响大脑功能并出现头晕的现象。

### 腰带与腰间能容下手指

崔英说,很多人都不清楚腰带的正确系法。高血压患者系腰带时,其位置应在脐部水平。腰带系好后,以平静呼吸时裤腰服帖为宜,腰带与腰间最好还能容纳一根手指。

当腹部胀气或吃得过饱时,腰带要系得松一些。对体质瘦弱、腰部纤细和内脏下垂者,腰带应系得较紧一点,这样能托住腹内脏器,起到保护作用。

饭后最好不要松腰带。因为人体内部器官的正常位置主要靠腹腔内各种韧带来固定和腹内压力来支撑,吃饱饭之后,胃肠变得充盈起来,此时突然放松腰带,会使腹内压下降,时间长了,就会使胃周围的韧带松弛变长,出现胃下垂、胃部不适和大便秘结等症。

崔英提醒,现在市面上推出了一些“降压腰带”,宣称能有效降低血脂血压,这都不可信。与此类产品一同出现的降压表、降压帽等产品都存在夸大功效的嫌疑,大家不要轻易上当。

## 澳大利亚 开展宫颈癌疫苗接种计划

澳大利亚在全国开展人乳头状瘤病毒疫苗接种计划后,18岁以下女孩宫颈部位出现异常的比例明显下降。

英国新一期《柳叶刀》刊登研究报告说,澳大利亚2007年至2009年间在全国范围内对12岁至26岁年轻女性开展了人乳头状瘤病毒疫苗接种计划,是世界上最早大规模推动此类疫苗接种的国家之一。澳大利亚研究人员报告说,过去,18岁以下女孩在体检中发现宫颈部位有较严重异常的比例为0.80%,而在开展疫苗接种计划以后,这一比例下降为0.42%。研究人员认为,人乳头状瘤病毒疫苗越早接种效果越好。

宫颈癌是全球妇女第二大癌症死因,同时也是目前病因较为明确的癌症,研究表明人乳头状瘤病毒是引起宫颈癌及其癌前病变的主要因素。因此,一些医药公司近来研发出了专门的疫苗,从2006年开始上市,但对于这些疫苗的实际效果,之前还没有这种国家规模的统计报告。(据新华网)

## 美研究人员开发出 可“侦察”到肿瘤的纳米粒子

美国研究人员最新开发出一种纳米粒子,外表呈棒状,可以随血液流动“侦察”到肿瘤部位,帮助将药物指引到病灶处,从而有效消灭肿瘤。

美国麻省理工学院等机构的研究人员在新一期《自然·材料》杂志报告说,肿瘤部位的血管通常会有病态变大的孔洞,纳米粒子进入这些孔洞中会刺激周边组织,使机体发出一种类似于伤口要求凝血物质聚集的信号。此时,另外一种携带药物的“攻击型”纳米粒子就会循信号而来,帮助消灭肿瘤。

通常情况下,注射的抗癌药物最终抵达肿瘤部位的比例非常低。过去也曾研发出一些同时肩负“侦察”和“攻击”两种功能的纳米粒子,与常规方式相比可将有效抵达肿瘤部位的药量提高几倍。

本次研究显示,把“侦察”与“攻击”两个功能分开,效果会更好。动物试验中,采取这种方式后抵达肿瘤部位的药量与常规方式相比提高了40倍,实验鼠体内肿瘤的生长也随之停止。

不过研究人员也表示,在这项成果应用于人类临床前,还需要解决的一个问题是如何确保“侦察兵”发出的信号不为其他生理活动所干扰,因为癌症患者有时身体其他一些部位也会发出凝血信号,这时就要想办法保证药物不伤及正常的机体组织。(据新华网)

## 新型癌症疫苗 有望用于治疗前列腺癌

新一期英国《自然·医学》杂志刊登一份报告说,研究人员开发出一种制作癌症疫苗的新方法,由此制成的疫苗对患有前列腺癌的实验鼠治愈率较高,将来有望用这种方法制造出能治疗其他癌症的疫苗。

与普通疫苗起预防感染的作用不同,癌症疫苗的作用是诱使免疫系统攻击已经存在的肿瘤,从而帮助治疗癌症。

英国利兹大学等机构研究人员从实验鼠前列腺细胞中取出一些基因,将其注入一种病毒中制造疫苗。结果发现,利用这种方法制造的疫苗在进入实验鼠体内后会生成一些与前列腺癌类似的蛋白质。

研究人员说,免疫系统能够识别这种蛋白质并发动攻击,在多次“交手”后,免疫系统就对有这些蛋白质的组织包括癌症等进行攻击。

动物试验显示,用这种疫苗治疗患有前列腺癌的实验鼠,有80%的病鼠被治愈。

研究人员说,本次研究不仅通过使用一批基因增强了疫苗效果,还较好地掌握了改造的度,因为如果使用太多的基因,免疫系统会被诱导得过于活跃,攻击大量的蛋白质并造成副作用。但本次研究没有出现这种情况。(据新华网)

前沿探索

## 精神分裂症的早期症状识别

河南省精神卫生中心 王新友

精神分裂症是以患者基本个性改变,思维、情感、行为的分裂,精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病,致残率较高,社会危害极大。精神分裂症精神活动功能损害较广,发病时受精神症状干扰影响较大。患者常常失去自控力,不肯求医服药,失去自我保护,而家属普遍缺乏这方面的知识,错过了最佳治疗时机,造成延误治疗而使病程迁延不愈,甚至造成诸如“留学生刀刺母亲”这样悲剧的发生。笔者根据自己多年从事精神科临床经验谈一下精神分裂症的早期症状:

**性格改变** 精神障碍早期症状明显的表现之一就是性格的改变,原来活泼开朗、热情好客的人,变得沉默寡言,独自呆坐似在思考问题,不与人交往;原来循规蹈矩的人变得经常迟到、早退、无故旷工、工作马虎,对批评满不在乎等。

**敏感多疑** 对什么事都非常敏感,把周围的一些平常之事和他联系起来,认为是针对他的。如别人在交谈,认为是在议论他;别人偶而看他一眼,认为是不怀好意等。

**情感改变** 情感变得冷漠、失去以往的热情,对亲人不关心、缺少应有的感情交流,与朋友疏远,对周围事情不感兴趣,或因一点小事而发脾气,莫名其妙地伤心落泪或欣喜等。

**行为改变** 脱离现实,沉溺于幻想之中,做“白日梦”。有的精神障碍患者初期症状表现为奇怪动作和行为,动作增多,反复刻板动作,无目的性;有的举止迟缓,生活懒散,不能工作和料理家务;有的人收集一些无意义的物品,甚至随身携带一些果皮、废纸等不必要的东西;有的人反复洗涤或表现刻板仪式样动作等。

**类神经衰弱症状** 不能入睡,日夜颠倒;注意力不能集中;情绪不稳、工作学习能力下降,对于轻度的刺激不能耐受甚至异常过敏;

特别对声音和光很敏感等。这组症状和神经衰弱很相似,主要区别为神经衰弱患者有痛苦感,积极求治,而早期的精神分裂症患者并无痛苦体验,并且排斥治疗。

认识精神分裂症的早期症状是十分重要的,可以早发现早治疗。从来没有与精神分裂症患者打交道的人,对此常常谈虎色变,并且家属对亲人患此疾病会产生强烈的心理反应,不知如何应对,又羞于求助外人,心情极为恶劣,许多家属还成了社会的牺牲品。

所以,如果读者朋友发现身边有人类似上述一些表现,应尽可能劝说他到专门的精神或心理机构咨询和就诊,以更早地甄别出精神分裂症,做到早发现早治疗,避免一些悲剧的发生。



河南省卫生厅疾控处 主办  
河南省精神卫生中心 协办  
咨询电话: (0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路388号

## 窝沟封闭,防治儿童龋齿

□武海波

一、什么是窝沟与窝沟龋? 当我们张开嘴都能看到后边大牙的咬合面(咀嚼食物的一面)是凹凸不平的,凹陷的部位就叫窝沟。如果发育不好,这些窝沟非常深,食物和细菌嵌塞进去,很容易发生龋病(虫牙),医学上称这种龋为窝沟龋。根据口腔流行病学调查,我国青少年90%以上的龋病(虫牙)发生在窝沟部位。

二、什么叫窝沟封闭? 窝沟封闭是把一种高分子树脂材料涂布在窝沟,当它流入并渗透窝沟后固化变硬,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上。

三、窝沟封闭有什么好处? 一方面,窝沟封闭后,窝沟内原有的细菌断绝了营养的来源,逐渐死亡;另一方面外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。

四、谁适合做窝沟封闭? 窝沟封闭预防龋病(虫牙)的方法主要用于儿童与青少年新萌出的恒磨牙。六龄齿是承担咀嚼功能最主要的牙齿,由于萌出早,如不注意保护,很容易患龋病(虫牙),因此成为窝沟封闭的主要对象。通常六龄齿在8-9岁完全萌出,是封闭的最佳年龄。窝沟很浅的牙齿、前牙以及后牙的邻面(两个牙齿间相互接触的面),已发生龋病(虫牙)的牙齿不需要做窝沟封闭。

五、封闭之后能维持多久? 封闭剂一般可以长期保留。刚刚做完封闭,最好在3-6个月做一次复查,以后每年做口腔常规检查时,应同时检查封闭的牙齿,以便及时发现有无封闭剂脱落的情况,以便及时给予弥补。

六、有不舒服的感觉吗? 在封闭过程中没有任何不舒服的感觉。

七、窝沟封闭是否会对手齿产生危害? 窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法,该技术在国际上已有50多年的使用历史。窝沟封闭使用的是无毒害的封闭材料,对牙齿无伤害,即使封闭材料脱落被吞咽,对人体健康也没有任何不良影响。

八、牙齿健康的标准是什么? 牙齿整洁,无龋齿(虫牙),无疼痛,牙龈(牙肉)颜色正常(呈现粉红色),无出血现象。

九、引起龋病(虫牙)和牙周疾病的主要原因是什么? 牙菌斑是龋病和牙周疾病(如牙龈出血)的主要致病因素。它是粘附在牙齿表面的一种含有大量细菌的薄膜。

十、预防龋病(虫牙)和牙周疾病的主要方法有哪些?

除了前面讲到的窝沟封闭外,预防龋病(虫牙)和牙周疾病的主要方法还包括:

刷牙。是清除牙菌斑最简单有效的方法。要早晚各一次。刷牙的正确方法是将牙刷毛放在牙齿与牙龈交界面,牙刷毛与牙齿表面呈45度角,先水平短距离颤动后,再顺着牙缝竖刷。

使用氟化物。氟是人体必需的微量元素,可以增强牙齿和骨骼的结构,还具有抑制细菌的作用,达到防龋的目的。最常用的方法有含氟牙膏、氟泡沫、含氟涂膜等。

多进食健齿食品,少吃含糖食品,减少甜食次数。有益于牙齿健康的食品基本包括:五谷杂粮、豆类;奶及其奶制品;鱼、肉、蛋;蔬菜瓜果。对牙齿有害的饮食基本包括:糖果、甜饮料和其它含糖的精致食品。

定期口腔检查。龋病(虫牙)和牙周疾病在早期时没有任何疼痛和其它不适的感觉,只有口腔医生用器械才能检查出来。早期治疗没有痛苦,远期效果好,费用低。医生还会根据你的具体情况采取预防措施,保持口腔健康。



健康口腔

## 吃美味食品 莫忘提防寄生虫



生鱼片、生牛扒似乎成为了时下的美食风潮,殊不知这类未经高温杀菌的食物非常容易携带高风险的细菌和寄生虫。

据有关媒体报道,在寄生虫病高发地区,当地淡水养殖鱼类及野生的海鲜携带肝吸虫或寄生虫虫卵的比率甚至高达90%,前段时间更有多家媒体报道了肝吸虫复燃的消息。种种证据显示:土源性寄生虫以及食源性寄生虫的感染率在部分省(区、市)明显上升。为此专家提醒广大市民:烹制食物时一定要彻底煮熟煮透,并养成定期驱虫的卫生习惯。

除了建立健康的饮食习惯,注意居住环境卫生之外,也要清楚了解身体发出的疾病信号,及时进行驱虫。当我们出现肚子疼、晚上睡觉磨牙,或者长白斑,甚至营养不良的症状时,即有很大可能是患了寄生虫病,应及时去医院就诊,也可自行选择驱虫药进行驱虫。

彻底加热的淡水鱼虾、野生海味;不喝生水,不吃未清洗干净的蔬菜;不用盛过生鲜水产品的器皿盛放其它直接入口食品;加工过生鲜水产品的刀具及砧板必须清洗消毒后方可再次使用;处理生、熟食品的工具和砧板最好分开;不用未经处理的水产品喂饲猫、犬等动物;有吃生鱼等习惯的人尽早到相关医疗检测部门进行寄生虫病排查,早发现早治疗。

据疾控专家介绍,不论是水产品、肉禽蛋,还是蔬菜水果,尤其是一些野味,如果被寄生虫感染,一旦清洗不干净,或者烹制不熟,就容易因为误食带有寄生虫卵的食物而导致病从口入。为此专家提醒,预防寄生虫病,应注意做到以下几点:避免进食淡水生鲜、野生海味或未经

寄生虫病防治