

肠癌、痔疮虽相似 实不同

由于肠癌起病隐匿，再加上老年患者病程发展相对缓慢，就诊时大多已处于中晚期，治疗较为困难，只能对改善症状、延缓病情进展、提高生活质量有些帮助。

75 岁的刘先生大便秘时常出血，他以为是痔疮，一直没有在意。最近他感到肚子痛，到医院一检查，发现是结肠癌，且已进入中晚期。

肠癌、痔疮有区别

肠癌初期表现和痔疮相似，以无痛便血为主，血液呈红色或鲜红色，以后可出现黏液血便或脓血便。老人出现便血时往往先想到可能患了痔疮。肠癌初期很容易被误认为是痔疮，二者有许多相似之处，如便血、大便次数不规律等；但是，二者之间还是有区别的。

一是肠癌病人的大便次数增加或不规律，而痔疮病人一般不会增加大便次数。

二是出血量和出血状况不一样，肠癌出

□本报记者 陈锦屏

血往往和大便混在一起，出血较多，而痔疮出血一般在大便前或大便后，出血量少。

三是肠癌发展到一定程度会有腹部疼痛，而痔疮不会有腹痛。

大便习惯改变是肠癌中晚期的典型表现

郑州市第三人民医院肿瘤二病区朱眉说，由于直肠肿块及其产生的分泌物可刺激肠道，产生便秘频繁、排便不尽感、肛门下坠感、里急后重等症状；排出物多是黏液脓血便，此时粪便形状也会发生改变，如便条越来越细。由于癌肿绕肠壁周径浸润，使肠腔狭窄，尤其是癌肿在直肠乙状结肠交界处易引起肠梗阻。由于老年人对病痛的反应较迟钝及肠癌病理上的一些特殊性，即使出现便血、腹痛他们也不去就诊，而是到了腹部出现包

块和腹胀时才就诊，此时肿瘤已长得比较大。

老年人应经常注意自己身体的变化，以便早期发现疾病。每次解完大便后，要养成观察的习惯，一旦发现大便习惯改变，如便秘、腹泻交替，出现原因不明的便血等症状时，应到正规医院就诊以排除肿瘤。

40 岁以上定期做大便潜血检查

朱眉建议，40 岁以上的人每 6 个月做一次大便潜血检查，这是肠癌初筛最简单、有效的方法。大便潜血试验可提示胃溃疡出血、胃癌、结肠息肉、结肠癌等消化道疾病。在排除上消化道出血的前提下，如果连续大便潜血检查均为阳性，要引起警惕，做 CT、肠镜等进一步检查，以便早期发现结肠癌病变，及时进行治疗。



警惕你身体的红灯信号

三位来自美国佐治亚州的医学博士最近出版了《你身体的红灯发出警报》的修订本，介绍身体生病之前会出现哪些前兆。其中六种转瞬即逝的症状，需要格外注意，否则会有生命危险。

第一，胳膊或腿麻木、刺痛，精神紊乱、晕眩、说话打颤、语无伦次。尤其是面部或者身体一侧出现上述情况，就可能是中风，也就是脑卒中的前兆，预示向大脑供氧的动脉堵塞或者破裂。如果是大动脉出问题，大脑中很大一部分就会受到影响，进而导致半身麻痹，同时失去语言等功能。如果是小血管出问题，胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立即就医。一般说来，血栓发生三小时内是治疗的最佳时机。

第二，胸部疼痛或不适，胳膊、两颞、颈部疼痛，突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短。这是心脏病发作的前兆。另外，有些人会出现无痛性心脏病，其最关键的前兆是：突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒

□罗英

冷汗。如果身体出现上述某些症状，要第一时间打 120 求救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油，以防心脏病发作时心肌受到损伤。

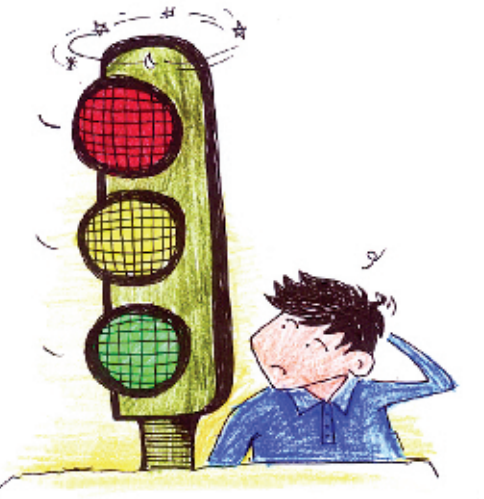
第三，腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳血。这些是危险的腿部血栓形成前兆。久坐之后最易发生，手术之后长时间卧床，也会出现这种症状。人人都可能得这种病，坐卧时间久了，血液淤积在腿部，腿部出现血栓，小腿肚子肿胀，此时如果突然出现胸痛或者气短，说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部。这种情况万分危险，要立刻去医院。

第四，尿血但无痛感。如果发现尿中有血，即便没有痛感也要去医院。尿血的常见原因有肾结石、膀胱或者前列腺感染。严重的可

能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变，当病灶很小，也就是能治的时候，病人通常是没有痛感的。因此，发现尿血就要尽早就医。

第五，哮喘不好也不坏。哮喘发作时往往伴随喘息或者呼吸困难。如果症状不消退，也不恶化，就应该去看急诊。如果哮喘发作不治疗，有可能出现严重的胸肌疲劳，甚至导致死亡。

第六，抑郁和自杀念头。有些人抑郁的时候不寻求帮助，因为他们怕别人认为他们不正常。实际上，他们大脑中的化学物质已经失去平衡。这也是一种疾病。抑郁症包括悲伤、疲劳、冷漠、焦虑、睡眠习惯改变、没有食欲。出现这些症状，需要尽早重视并进行相应治疗。



制怒与长寿

我国 24 所医学院校组成的老年医学综合考察队，对号称“长寿之乡”的广西巴马瑶族自治县的考察发现，65% 以上的长寿老人是开朗乐观、从容温和的。

□温长路

提到“春季养肝”的理论，便不得不说说肝与情志的关系。先从肝与怒的关系谈起。中医学运用“比类取象”的方法，把肝比喻为“将军之官”，意为其秉性刚烈，有统兵御敌之威。因而，“肝火盛”习惯上成了“大怒”的代称。怒则伤肝损身，影响人的寿命，故曰“不长命”。

说到这里，人们会很自然地联想起《三国演义》中诸葛亮三气周瑜的故事，“周瑜妙计安天下，赔了夫人又折兵”。对于这样一位气盛勇猛的英雄来说，几经失败后真可谓“怒不可遏”，善于心理学研究的诸葛亮抓住其要害，以“气”相攻，使周瑜盛怒之下坠马身亡，年仅 36 岁。

这个故事告诉后人的正是“肝火盛，不长命”的道理。怒，是一种强烈的精神刺激。中医认为，怒首先伤肝，因为肝有升发透泄的功能，主管全身气机的舒畅条达。怒则气机郁滞不通，不通则百病始生，临床上头痛暈

顶、眩晕耳鸣、目赤目痛、烦躁失眠、精神恍惚、妇女月经不调等症状屡见。大怒还会直接损害肝实质，破坏肝贮藏血液和调节血量的功能，生活中大怒之时面红耳赤、暴怒之中面色苍白、盛怒之下吐血而死的现象就是很好的证明。

现代医学认为，大怒会对中枢神经系统、血液循环系统、消化系统、内分泌系统造成不同程度的危害。大怒，还是癌症形成和恶化的重要因素之一，有统计证明，70% 的重大疾病与愤怒有关。中医典籍《黄帝内经》中有“百病皆生于气”之说，这个气也包含有“怒气”的成分。怒气发，百病生，则伤人损寿。相反，如果我们能够抑制愤怒，安定情绪，则疾病减少、寿命增长。

美国人寿保险公司经过大量的调查研究后，得出“脾气好的人可以长寿”的结论。我国 24 所医学院校组成的老年医学综合考察队，

对号称“长寿之乡”的广西巴马瑶族自治县的考察报告也证实了这一点。考察发现，65% 以上的长寿老人是开朗乐观、从容温和的，急躁易怒者仅占 7% 左右。

既然我们的结论是发怒易伤人，制怒能益寿，那么我们就没有必要为怒而伤身了。制怒的方法很多，最重要的是理智，就是要在欲发怒之时保持思想冷静，甚至有必要先怀疑一下自己，把自己的“满腔怒火”压一压，然后再慢慢熄一熄。最简单的是个人做一做腹式呼吸；双手按在下腹部，随呼吸上下起伏，辅助怒气的消散；或用舌头在口腔内反复搅动，接着跑一阵儿，让怒气在运动中降温。如果实在压不下去，最好不用愤怒的语言，而是用费力的体力劳动或体育锻炼来消除自己的怒气，因为身体疲劳会平息人的怒火。对于脾气暴躁、谄语多怒的病人，可以把他安置在淡蓝色的环境中，这种色调会帮助病人安定情绪。



暗中影响人寿命的关键因素

现代科学已经证实，人的寿命可以达到 120~150 岁。然而，能不能实现，受很多因素的影响，让我们看看都有哪些因素。

□戴光强

健康长寿是人们梦寐以求的美好愿望。随着社会的进步和科学的发展，人类的寿命越来越长。从我国不同时代人的平均寿命来看，夏商时平均 18 岁，秦汉时 20 岁，唐代 27 岁，清代 33 岁；新中国成立后人口普查，1975 年 57 岁，2006 年已超过 70 岁。现代科学已经证实，人的寿命可以达到 120~150 岁。然而，现在大多数人活不到百岁，这是因为人的寿命受多种因素的影响与制约。

影响人寿命的因素有很多，既有大因素，也有小因素，下面就由大到小罗列一些比较重要的因素。

一、遗传基因与寿命

长寿家族的遗传因素非常明显。在我国广

西巴马瑶族自治县 53 名长寿老人中，有 31 人的亲属是长寿者。现代科学通过遗传工程学和分子生物学控制遗传基因，可以培育人体多种抗衰老物质。相信随着基因工程的突破性进展，人类活到 120~150 岁并不是一件很难的事情。

二、营养与寿命

合理的饮食方式是不偏食、不素食、不挑食、不忌口，各种营养素齐全，搭配合理，比例适宜，供给热量与人体的需要之间保持平衡。我国营养学家制订的平衡饮食标准是健康长寿的基本保障，其规定如下：每人每天应吃谷类食物 300~500 克，蔬菜与水果 400~500 克，鱼、禽、肉、蛋类等动物性食品 150~200 克（其中鱼虾类 50 克，畜禽肉类 50~100 克，蛋类 25~50 克），奶类 100 克，豆类 50 克；油脂类每天不超过 25 克。另外要戒烟限酒，在较好的环境中生活。

三、体力活动与寿命

美国研究人员对 1.7 万人进行了研究，发现不参加体育锻炼者，患心脑血管疾病的比例明显高于积极参加体育锻炼的人，死亡率高 2 倍，寿命短 4~5 年。美国哥伦比亚大学的研究人员利用核磁共振对老鼠的大脑进行研究，发现经常运动的老鼠不但大脑供血比不经常运动的老鼠多，而且记忆力也增强了；对志愿人员研究发现，在进行 3 个月有氧运动锻炼后，他们的大脑供血比没有锻炼身体的人多，这说明有氧运动锻炼对长寿非常有益。事实证明，生命在于运动，适当的体力及脑力劳动对健康有好处。

四、情绪与寿命

人活在世界上，好心情和坏心情常常伴随着我们。我们要学会管理自己的情绪，及时纠正不良心态，从容面对现实；不追求名利，因为权力是一时的，财产是后代的，健康才是自己的。学者对 800 多名中老年人进行了 30 年的追踪调查发现，情绪乐观的人比情绪悲观的人寿命长。美国密西根大学的学者调查了 2700 名居民的健康情况，发现能与他人融洽相处的人，寿命明显长于他人；脾气暴躁、与人不能和睦相处者寿命较短。中老年人要想健康活到百岁，必须心胸开阔、宽容豁达、宠辱不惊、知足常乐。



好消息！发表职称晋升论文“快速通道”开通

《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号:ISSN 1006-9488 CN 41-1245/R) 学术理论版《实用诊疗》(月刊),由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

一、快速通道:重大研究成果及国家自然科学基金等论文,可使用“快速通道”在最短时间内发表。

二、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

咨询电话:(0371)88882571 高玉元 QQ:270034961 投稿邮箱:syfezl@126.com 来信地址:郑州市纬五路 47 号院医药卫生报社 601 室 邮政编码:450003

全国浮针疗法临床示范推广培训中心第 170 届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论,学习无需经络穴位基础,是一种操作简便、相对易学的新疗法,针具在局限性疼痛特定的位置行皮下组织散扫以治疗疼痛(1~2 分钟解除或减轻疼痛)。近年来,浮针疗法在国内外推广,发展迅速。因简便、广泛、安全的特点,成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经 6 万多例临床应用,其有效率达到了 100%,康复率达到 90%以上。由于取效快捷,常快于麻醉,在北美被誉为“神针”。“一针在手,走遍神州”,可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治:颈椎病,腰椎间盘突出症,腰三横突综合征,腰肌劳损,腰扭伤,骨质增生,肩周炎,风湿、类风湿性关节炎,神经痛,三叉神经痛,头痛,失眠,网球肘,腱鞘炎,强直性脊柱炎,梨状肌综合征,带状疱疹,乳腺炎,癌性疼痛,结石疼痛,胃痛,胆囊炎痛,阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、跟三针治疗腰椎间盘突出症。

三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单、无烟无毒、无异味,全过程只需十几分钟。

四、太极拳针疗法(神穴治百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。费用 1280 元,送价值 880 元太极拳针产品、结业证书(自备 1 寸照片两张)。

报名时间:3 月 16 日 培训时间:3 月 17-18 日 报名地点:郑州市纬五路 45 号附 1 号河南省医学会 602 室

联系人:张老师 (0371)56685168 18703613868 中心网址:www.fuzhenwang.cn

捕猎机捕鱼机

激光捕猎机:声诱吸引,不用拉线。可捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物。1.8 千米 680 元;1.3 千米 1150 元;1.5 千米 1980 元。超声波捕鱼机:捕鱼范围深、宽 20 米 600 元;110 米 2350 元。产品三包 2 年。来人可到野外实地试捕。将地址发到 13922254823 即免费寄捕鱼桶 VCD 光源。可送货上门,货到付款。本广告长期有效 广州市利华电子厂 韦贵金 网址:www.GZLF68.com 电话:(020)82993689 13922254823

河南省康复中心医院

专治:偏瘫、截瘫

河南康复中心医院是经省卫生厅行政管理部门批准、隶属于河南省残疾人联合会、主要对偏瘫、截瘫者进行康复训练和医疗服务的福利性单位,在河南省残疾人联合会领导的大力支持下,已发展成为河南省规模最大、最专业的偏瘫、截瘫治疗中心。

科室主任:刘强 电话:(0371)63287910 13253438290 医院地址:郑州市东风路 7 号 农村地区患者治疗费可减免 20%,新农合可直接报销。

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。二、2009 年被评为“国家级高新技术企业”。三、国内首家获得 4D 彩超注册证,技术领先。四、产品批量出口全球 110 多个国家和地区。五、价格低、24 小时售后服务,保修期两年。河南办事处:(0371)63219614 联系人:申洪涛 15343810076

多厂家联合直销各类医疗设备

出厂价:彩超治疗仪 B 超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科科普刀、心电图工作站、脑地形图、牵引床以及皮肤科各种设备(白癜风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械、并维修各种医疗设备。

不做经销,利于终端客户。把价格进行到底!!! 欢迎垂询:4000360866(全国各地电话、手机拨打均按市话收费) 联系人:郑思 13837178375

郑州恒业医疗

专业耳鼻喉科经营公司 特价销售

美国低温切割等离子、鼻窦镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址:郑州市花园路国贸中心 3009 室 联系人:姚经理 (0)13253539120 (0371)66062109

卡迪克

便携式全血检测仪

快速、准确、全新的血脂检测手段 两分钟内及时得到血脂全项测试结果

检测项目广泛,10 种检测,灵活更换:

脂类组合一代:胆固醇三合一、总胆固醇、葡萄糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、葡萄糖、血脂仪、肌酐。

河南中益医疗设备有限公司 咨询热线:(0371)67770860 400-007-0860(免长途市话费) 地址:郑州市新密路 41 号科技大厦 1303 室