



不敢查、不愿查、不想查,这是很多人面对消化内镜最真实的反应。其实对于胃癌和大肠癌等消化道肿瘤,消化内镜是唯一可以早期发现、早期诊断的方法。绝大多数早期癌还可以在消化内镜下进行超微创的切除达到治愈的目的。首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主治医师薛梅提醒,消化道肿瘤已经严重影响国人身体健康,推广消化道肿瘤的早筛早诊刻不容缓。

预防胃肠癌 从内镜筛查开始

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 胃肠康复中心主治医师 薛梅

提升早筛早诊意识

胃癌是危害我国人民健康的重大疾病之一。我国属于胃癌高发国家,每年新发和死亡均占世界胃癌病例总数的40%,而且近年来有低龄化的趋势。薛梅表示,“无论是在农村还是城市,消化道肿瘤都是造成死亡的重要原因之一。”

临床中经常有人问,怎么年纪轻轻就胃癌(肠癌)晚期了?薛梅介绍,现在的体检套餐并没有针对年轻人的胃肠镜检查,此外胃肠镜是有创检查,做胃肠镜时会有持续的恶心感,做肠镜时会有持续的腹胀腹痛感,所以即使感觉不舒服,年轻人也不想做胃肠镜,因此错过了检查时

机。薛梅提醒,一旦出现胃肠不适,要及时进行胃肠镜检查,不要忍着,等到出现持续腹痛、黑便、呕血时才到医院去检查,这时多半已经到了胃癌中晚期。

什么情况下需要做胃肠镜检查?

胃肠镜检查的厉害之处在于它借助一根纤细、柔软的管子伸入胃中,通过底部镜子一样的探头,医生能直视胃部,将胃里看得一清二楚,不放过一点细微变化。胃癌的早期表现非常隐秘,可能跟我们手上长了一个小斑块儿一样,只是胃黏膜的颜色发生了一点变化。目前的CT、造影等技术虽然能扫描出一定直径的胃部病变,但无法捕捉到如此细微的变化。

如果发现癌前病变,如萎缩性胃炎、胃黏膜肠化、腺瘤性息肉、溃疡等状况,一定要在1-2年复查胃镜、肠镜。若有非萎缩性胃炎、肠炎、增生性息肉,可不必太在意,5-10年复查胃肠镜即可,若期间出现不适,要及时进行胃肠镜检查。需要格外注意的是,高风险人群,如有家族史,萎缩性胃炎和腺瘤性息肉等癌前病变史的人群40岁以上就要做胃肠镜检查,无高风险人群50岁以上做即可。

做胃肠镜检查需要做什么准备?

做普通胃肠镜时会有不适感,会产生持续性恶心感,做普通肠镜时会有持续的腹胀腹痛感,而无痛胃肠镜是在普通胃肠镜基础上,加上静脉麻醉,使得在胃肠镜检查时,病人无任何感觉,能更好地配合医生完成检查,但是增加了麻醉风险。

做胃肠镜之前,要完善血常规、凝血功能、肝功能、感染指标、心电图等检查,医生评估患者有无禁忌症和相对禁忌症,需要注意的是,做检查之前需要空腹,若口服抗凝药则不能活检,仅能观察胃肠腔,停药7天后才可以活检。做肠镜前,还需要清洁肠道。

“小米粥养胃”是真的吗?

都说小米粥养胃,但是为什么有的人喝完小米粥反而容易胃酸?薛梅表示,小米粥属于清淡易消化食物,但是营养过于单一,不能满足机体的能量需要,所以长期饱腹小米粥,会引起营养不良及反流,故要适当。

如果是正常人,不吃辣、不吃凉、不吃烫,是不是就能拥有一个特别健康的胃?会不会因为

过度保护,造成胃的功能退化?薛梅介绍,不吃辛辣刺激食物,不吸烟,不饮酒,避免过冷过热的刺激食物,加上定期检查胃镜,可以保持健康的胃肠道。这种适当保护不会引起胃功能退化,要是过度保护,不去使用,那才会引起胃功能退化。

如何科学“养胃”

养成良好的饮食习惯 饮食应定时、定量,切忌暴饮暴食、进食过快、进食过烫的食物,以免刺激或损伤胃黏膜。

多吃新鲜蔬菜和水果 多吃富含维生素A、B、E及β胡萝卜素的新鲜蔬菜、水果;适当增加蛋白质、豆制品摄入,改进营养情况,增强机体抵抗力。营养均衡的饮食能提高机体的免疫功能,保护胃黏膜。

避免长期食用腌渍食品 少吃或不吃腌菜,腌菜中含有大量的亚硝酸盐和二级胺,在胃内适宜酸度或细菌的作用下,能合成亚硝胺类化合物,这类化合物是很强的致癌物质。

少吃烟熏和油煎食物 熏肉中含有大量的致癌物质,油炸、烘烤、烧焦食物和重复使用的高温食用油中也含有此类致癌物质。

限制烟酒摄入 烟雾中含有多种致癌或促癌物质,是食管癌和胃癌的病因之一。酒会损伤黏膜组织,导致癌变的发生。

心态乐观,劳逸结合 过劳体虚可引起免疫功能下降、内分泌失调,体内代谢紊乱,导致体内酸性物质的沉积。因此应注意自身调节,保持乐观的心态,劳逸结合,不要过度疲劳,规律生活,保持乐观开朗的情绪,使机体免疫及神经系统保持良好的状态。

【健康红绿灯】

绿灯

3种食物能有效缓解晕车



很多喜欢出门游玩的人常常为晕车而烦恼。建议除了备好晕车药之外,不妨从饮食下手:备1-2包榨菜,因为榨菜爽口开胃,帮助减少恶心感,适合乘坐长途车出游的人。苏打饼干含碳酸氢钠,能中和过量胃酸,减轻胃部不适。酸味食物如山楂片、话梅、柠檬、葡萄等,有健胃消食、提神醒脑的作用。

咸鱼腊肉这样吃更健康



咸鱼、腊肉盐分较高,食用之前要先进行清洗,去除浮尘、其他有害微生物。浸泡一会儿,帮助稀释亚硝酸盐。再用水煮一遍,让一部分盐、脂肪、亚硝酸盐等有害物质溶于水。吃咸鱼腊肉时注意搭配果蔬,其中的维生素等能够分解亚硝胺,还可以吃些大蒜。

红灯

过饿过饱时不宜按摩



许多人喜欢用推拿按摩放松身体,但过饱、过饿、过累、长期睡眠不佳,都不宜推拿按摩:吃得过饱,胃肠道血流供应增多,此时推拿会导致大量血液集中体表,使胃肠供血不足,引起消化不良等症状。而在过饿、过累或睡眠质量不佳的情况下,可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差,在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

商场按摩椅不能随便躺



商场里的共享按摩椅随处可见,有些人走累了就会躺在上面按摩,其实这种共享按摩椅存在隐患:按摩椅无人看管,若软组织被夹住,不能及时松开,易造成损伤;消毒不及时,易造成交叉感染,引发皮肤病;力道不易控制,太大会使肌肉骨骼疼痛。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

用冷水还是温水?

关于刷牙的8个冷知识

长期刷牙不到位,可能会导致牙菌斑的生长,进而产生牙齿发黄、牙龈红肿、牙齿敏感等问题,正确刷牙应做到以下8点:

最好不用冷水 刷牙时用接近自己体温的温水效果更好。

牙膏不用蘸水 牙膏不是用泡沫来清洁牙齿,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿之间的摩擦起到清洁效果。

全家不要共用牙膏 全家共用一支牙膏,容易互相传染口腔疾病。如家中一人感冒,或患有口腔疾病,在牙膏、口腔与牙刷互相摩擦下,又会将病毒细菌传播到其他人的牙刷上。

牙刷挑选软毛的 硬的尼龙牙刷对刷除牙齿表面的菌斑、牙锈效果好,但长期使用易损害牙釉质。软的尼龙牙刷摩擦力小些,但对牙釉质损害较小。

牙膏大多也伤牙 氟会患龋齿病,但体内含氟过多也会形成氟斑牙,使牙齿变脆。刷牙时不需要挤上一整条,黄豆大小的牙膏就足够。

牙膏不一定买贵的 牙膏最重要的功能是清洁,如果口腔、牙齿没有疾病或病变不严重,建议还是选用传统普通牙膏。

药物牙膏不能根治牙周病 某些中草药牙膏能减轻牙龈出血症状,但有些慢性牙周炎患者可能没有局部出血症状,如果仅靠牙膏的功能和是否出血来自行判断牙病,可能延误病情。

牙齿没了指也需要刷牙 刷牙其实不仅仅是清洁牙齿表面,而是整个口腔环境,比如牙龈面和舌部。就算牙齿掉了,但黏膜、牙龈、压槽等组织还在。(张倩怡)

丰台区市场监管局

“四步走”强化医疗器械出口监管

针对区域医疗器械产业规模不断壮大,产品类别不断丰富,出口贸易不断活跃情况,丰台区市场监管局进一步强化监管,分“四步走”做好出口医疗器械质量监管。

一企一档 清单管理 全面落实属地监管责任,建立出口医疗器械企业清单,实行动态调整管理,2021年丰台区办理医疗器械出口备案335件,比前一年同期增长13.6%,出口疫情防控医疗器械企业由3家增加至4家,出口医疗器械含疫情防控用、防护和紧急救治类等医疗器械,出口产品数量达76万余件。

标准不降 规范备案 按照“程序合理、标准不降”的要求,进一步规范出口医疗器械备案工作,全面梳理出口医疗器械备案所需材料,要求企业提交承诺出

口产品质量合格书面声明,确保出口医疗器械符合进口国要求。

重点指导 确保质量 针对疫情防控用出口医疗器械,提前深入现场开展重点指导,帮助企业建立并完善出口产品档案,确保出口全过程可追溯。督促企业完善质量管理体系,要求新冠病毒检测试剂、呼吸机等产品必须取得我国医疗器械产品注册证书。

联合督导 加大监管 区局联合北京市药监局第二分局共同对出口医疗器械生产企业开展督导检查,要求企业落实质量安全主体责任,并针对各自职责,督促企业严格贯彻落实GMP,要求企业严格按照产品生产工艺、产品质量和技术要求组织生产,保证质量管理体系有效运行。2021年丰台区出口医疗器械未出现质量安全事件。(毛军军)

·广告·