

# 消化道疾病不容小视

## 专家建议应早诊早治

□本报记者 赵思远



现代人大鱼、大肉、大酒加熬夜，精神是得到释放了，但24小时随时待命的肠胃负担着实不小。一次两次还可以，长此以往，消化道疾病就会找上门来。轻者胃炎，重者有发展为溃疡甚至肿瘤的可能。如何尽早发现消化道疾病？消化道疾病如何预防和诊治？北京胸科医院消化内科主任何玉琦接受了本报记者专访。

### 胃肠镜检查是诊断消化道肿瘤金标准

据《2020年全球最新癌症负担数据》显示，结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、胰腺癌五种消化道肿瘤均位列2020年中国癌症新发病例数和癌症死亡人数前十名，严重威胁着国人的生命健康。

而其中，食管癌、胃癌和结直肠癌是可以通过胃肠镜检查做

到早诊、早治的。

何玉琦介绍：“消化道肿瘤高发率和高死亡率的原因主要在于绝大多数肿瘤患者没有得到及时发现，由于消化道肿瘤早期症状不明显，大多数患者在确诊时往往已处于中晚期，因此早期

发现对消化道癌症来说十分重要，降低消化道肿瘤发病率和死亡率的关键就是早期诊断、早期治疗。”

在消化道癌症的早期筛查中，虽然也存在其他的检查方法，但都是间接的，而胃肠镜检查不但可以做到直观地观察病灶，还能进行活检和病理诊断，可以对病变进行精准的判定，所以，胃肠镜检查在消化道临床诊疗中具有不可替代的作用，是发现胃肠道肿瘤的金标准。“如果出现腹胀腹痛、消化道出血、黑便等消化道症状，一定要及时去医院做胃肠镜检查。”何玉琦说。

### 哪些人群容易患消化道疾病？

一般来说，有烟、酒等不良

嗜好，生活压力大，饮食不规律，经常暴饮暴食，有消化道肿瘤家族史以及作息不规律、经常熬夜的人群，通常是消化系统疾病高发人群。

比如经常应酬的“职场人”，经常大量饮酒，其食道及胃肠道黏膜在酒精的刺激下容易充血水肿，损伤黏膜表面，导致炎症反应甚至溃疡。再比如一些工作压力大、经常加班熬夜、值夜班的人，通常生活不规律，饮食也不规律，精神高度紧张，胃肠道功能差，胃溃疡、十二指肠溃疡在这些人群当中也是高发的。

而对于年龄超过45岁人群、饮食当中以牛羊肉等红肉为主、有烟酒等不良嗜好的人群、有结肠癌家族史的人群，大便长期不规律包括便秘或者腹泻的人群、长期坐办公室的“白领”，则是结肠息肉的高发人群。

### 高危人群应做哪些检查？

对于经常值夜班、熬夜、加班的人群，应该注意规律的饮食，不要暴饮暴食，不要饮酒。特别是值夜班期间，尽量避免饮用大量咖啡、浓茶等含咖啡因的饮品来提振精神。

因为咖啡和浓茶长期大量饮用会引起反流性食管炎，临床主要表现为反酸、烧心、嗝气等症状。更严重的时候会引发胃溃疡或十二指肠溃疡，临床会表现出饥饿状态或者饱餐后腹部针刺样疼痛。因此当出现上述临床症状时需要到消化内科检测是否感染了幽门螺杆菌，必要时进行电子胃镜检查，并进行有针对性的治疗。

此外，一般建议年龄超过45岁人群，有结肠癌家族史的人群、大便长期不规律包括便秘或者腹泻的人群、长期坐办公室的“白领”应定期进行电子结肠镜检查，如检查发现结肠息肉应及时切除治疗。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 4招让你不再炸毛



如果你也饱受静电困扰，可以试试以下几个方法：尽量选择棉、麻、丝等天然纺织物做成的内衣、床单、被罩等，少穿化纤质地的服装；看电视距离电视机2米以上，使用电脑时尽量远离些；在地上洒点水、放盆水、打开加湿器；使用电气设备前，简单地用清水洗手、擦干，也可防止静电吸附在人体上。

#### 炖牛肉加点菠萝更嫩



想让牛肉肉质软烂不塞牙，不妨试试在里面加点菠萝。牛肉之所以容易又老又硬，是因为其中的胶原蛋白等分子在起作用。而菠萝中所含的菠萝蛋白酶，可以把这些物质分解，让肉质变嫩的同时提高蛋白质的利用率，更便于人体的消化和吸收。

### 红灯

#### 舌边有“齿痕”查查甲状腺



舌头边缘出现齿痕，意味着舌头变得比下颌大，可能是舌体肿胀引起，偶发炎症可以观察，老这样记得去查查是否有甲减，因为舌体肥厚、有齿痕是甲减的症状之一。此外甲减患者比较典型的面容，即面容粗犷、唇厚、眼睑浮肿、眼神呆滞、毛发粗糙、眼睑部水肿等症。

#### 口臭或是扁桃体结石在作怪



无法消除的口臭可能来自于扁桃体结石，扁桃体结石最常见的症状就是口臭，因为结石中有厌氧菌感染。有些患者会闻到类似于蛋白质腐败的腥臭味。另外，因为扁桃体结石继发于慢性扁桃体炎，因此会出现如咽痛、咽部异物感等症状。



·广告·

### 丰台区市场监管局东铁营街道所

## 对辖区重点特种设备使用单位进行约谈

为防范化解安全生产隐患，近日，丰台区市场监管局东铁营街道所对辖区重点特种设备使用单位进行约谈。约谈前，执法人员对辖区特种设备使用单位进行了现场检查，检查了特种设备注册资质、设备维保记录、档案、维保公司资质材料等。

约谈会上，执法人员对使用单位提出几点要求：

**树牢安全意识** 特种设备使用单位要认识到特种设备安全运行的极端重要性，把保持特种设备安全生产摆在关键突出位置，强化安全生产底线思维，树牢安全生产主体意识，谨防放松警惕、麻痹大意。

**精细安全维护** 特种设备使用单位应进一步健全企业安全管理制度，提升特种设备安全运行管理水平，积极自觉主动地做好特种设备日常维护、定期检修工作。要根据在用特种设备使用特点及数据参数，制定日常检查项目清单，加大巡查频次并做好日常检修记录，发现问题要及时整

改，确保不走过场、措施落地，杜绝设备“带病运行”。

**强化安全教育** 特种设备使用单位管理人员及维保人员要汲取事故教训，提升安全使用和维护技能水平，维保单位要坚决做到双人持证上岗。特种设备使用单位对全体员工进行特种设备安全培训，进行一次特种设备安全事故防范和应急处置演练，并做好相应培训记录。

下一步，丰台区市场监管局东铁营街道所将以此次约谈为契机，结合辖区特点，以电梯、锅炉为工作重点，持续开展安全生产整治排查工作，坚决消除各类安全生产隐患。

(何雨琪 胡洛东)

### 公告

北京艺声苑乐器有限公司，不慎将工会法人资格证书正本、副本丢失，证书号:011050819，特此声明作废。

2023年2月13日

## 哪些疾病会出现嗜睡症状？

犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧导致的。如果你晚上能保证7-8小时的睡眠，白天依旧嗜睡，就该警惕这6种疾病了：

**睡眠性呼吸障碍** 除了白天困倦外，这类人夜晚还会鼾声如雷，且伴有呼吸间歇性停止。必要时需进行夜间睡眠呼吸监测。

**高血脂** 高血脂会让体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，导致大脑缺血缺氧。

**心脏问题** 心脏病会使血液循环不畅，令人产生疲劳

感。建议查查心脏，如做心电图、心脏彩超等。

**贫血** 疲乏、困倦是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣等，最好到医院做一个血常规监测，明确诊断。

**认知障碍症** 频繁犯困或看着电视就睡着，常常是认知障碍症的早期表现，必须引起注意。

**鼻炎** 平时要对鼻局部及额面部进行热敷或用电吹风局部加温，以改善局部血液循环。

(陈娜)