

目前,消化道肿瘤呈现“三低一高”的特点,“三低”即早癌诊断率低、五年生存率低、手术切除率低。“一高”则是进展期癌症占比高。主要原因是,胃肠道肿瘤在早期几乎无明显症状,且容易和其他症状混淆,一旦发现,往往已经失去了治疗机会。那么,有什么好的方法能早期发现胃肠道肿瘤呢?广外医院急诊科医生孟祥提醒公众,预防胃肠道肿瘤,早期内镜筛查是关键。



如何预防胃肠道肿瘤?

早期内镜筛查是关键

□本报记者 陈曦

胃肠镜筛查有必要吗?

胃肠镜检查是最有效的胃肠道疾病筛查手段和重要的诊疗手段。大量研究和实践表明,尽早筛查并及时治疗胃肠道肿瘤,是降低人群胃癌、结直肠癌死亡率的有效措施。

目前的研究显示,大部分结直肠癌发展遵循从息肉到癌的特点。从癌前病变进展到癌存在一定的时间窗,这为疾病的早期诊断和临床干预提供了重要时机。另外,有部分结直肠肿瘤进展非常快,一经发现应尽早进行内镜下治疗,以免延误最佳治疗时机。

此外,胃癌和结直肠癌的预后与诊断分期紧密相关。早期肿瘤和晚期肿瘤的预后差别极大,这就更强调了早期胃肠镜筛查的重要性。

哪些人群需要做胃肠镜检查?

专家表示,消化道肿瘤从癌前病变到进展期通常需要多年时间,早期发现可通过内镜下切除达到完全治愈。但如果等到出现消瘦、黑便、持续便血等症状,往

往已进入中晚期,治疗难度和费用大增,治疗效果也不尽如人意。

40岁是一个分水岭,患者在40岁以后胃癌的发病率会有明显升高;45岁以后,肠癌发病率会有明显升高。因此,建议公众40岁之后都进行胃肠镜检查。

除了年龄因素选择胃肠镜检查以外,一些高危人群也需要定期做胃肠镜检查,长期抽烟喝酒、高盐饮食、有肿瘤家族史或者身体有突然变瘦、黑便等“报警症状”的人群,需及时到医院进行胃肠镜检查。

胃肠镜检查安全不安全?

有些人觉得胃肠镜检查不太安全。其实,任何一项医疗操作都存在并发症发生风险,胃肠镜检查也不例外。

不过,总体来看,胃肠镜检查是相对安全的。其并发症主要包括可能的出血、感染,以及在极少数情况下才会发生的消化道穿孔。在无痛胃肠镜检查中,药物过敏或者麻醉相关风险也是存在的。然而,对于经验丰富的医生来说,上述并发症的出现风险极低,且通常可通过规范化的操作和护理来有效避免

及控制。

温馨提示:公众不能因为没有症状而忽视胃肠镜检查。尤其是胃癌和结直肠癌高危人群,到达了一定年龄后,要尽早接受胃肠镜检查。

胃肠镜检查前准备

明确健康状况 在做胃肠镜检查之前,医生需要掌握患者的身体健康状况,以明确是否适宜做胃肠镜检查。因此,需要告知医生自身所患疾病及发展情况。例如,若是存在腹膜炎等疾病,就不宜进行肠镜检查。除血常规等检查外,老年人等特殊人群还应进行心电图检查。

提前调整饮食 在胃肠镜检查前24小时,应保持低纤维饮食,尽可能食用粥、软面条等半流质饮食;减少水果、蔬菜等富含植物纤维、不易消化的食物;预先清理肠道,结直肠是存储粪便的场所,若不能及时将粪便彻底清理,可能会对肠镜检查结果造成影响。因此,在进行检查前,应给予适量泻药,排空肠道,以免其中残留粪便,使医生难以准确观察结肠黏膜。

遵照医嘱停药 受检者如长

期服用药物,应提前咨询医生是否需要停药。通常,降糖药应在检查当天暂时停用,直至检查完毕;高血压药、甲状腺疾病治疗药等,可在检查当天早上饮少量清水送服。

严格禁食禁水 一般来说,进行胃镜检查前,应禁食6小时以上,并禁水2小时以上。若受检者存在梗阻或胃排空障碍等现象,还应酌情延长禁食禁水时间。肠镜检查前,需要禁食4-8小时,禁水时间大于2小时。

胃肠镜检查后注意 胃肠镜检查后如无特别异常则可以进食,开始以流食、软食为主,如未出现不适,可恢复正常饮食。如果患者进行了病理活检,检查后两小时才能饮少量温水,如未出现不适,3天内可以进食半流质食物,忌食生、硬、辣、烫食物,以利于创面愈合。

温馨提示:选择麻醉胃镜须有家人陪同。术后1小时内,可能会感觉头晕、乏力。检查后,当天不要驾驶汽车、电动车,以防发生意外。全麻胃肠镜后一般2小时可进食,过早进食有误吸等风险。

【健康红绿灯】

绿灯

流感疫苗10月底前打效果最好



通常在流感流行季节之前接种疫苗预防效果最好,一般建议在10月底之前完成接种。我国流感流行季节一般是11月到次年3月,每年时间会略有差异。接种流感疫苗后,2-4周才可产生具有足够保护水平的抗体,所以建议公众在10月底之前完成疫苗接种。

三高人群特别适合吃红豆



中医认为,五色对应五脏,红豆属红色有助养心。中国中医科学院西苑医院营养科主管营养师张凡表示,红豆富含铁、镁、钾,蛋白质含量较高,特别适合“三高”人群,可帮助调节血压、补养养心。同时,多吃红豆能缓解心慌、盗汗的症状,其中的多酚类物质、生物碱等有助抗氧化和抗炎。

红灯

下午3点到6点人更容易焦虑



如果用人体昼夜节律来解释,下午3-6点恰好可能处于生理状态的“低谷期”,这种波动会直接影响情绪。到了下午,皮质醇逐渐下降,而负责调节情绪的血清素、多巴胺等神经递质可能同步减少,导致情绪稳定性下降,更容易感到疲惫、焦虑。

吃超加工食品真的很伤肺



研究显示,超加工食品摄入过多,可能会增加肺癌的发病风险。该研究选取了加工肉制品、含糖饮料、零食、调味乳饮等超加工食品,摄入这类食品最多的人群,肺癌总风险增加41%,非小细胞肺癌风险增加37%,小细胞肺癌风险增加44%。

暑期戏水安全提示——

游泳圈不是“安全符”

□本报记者 周美玉

暑热未消,泳池与水上乐园成为孩子们消暑嬉戏的热门去处。但欢乐背后,儿童涉水安全隐患不容忽视。大兴消防救援支队提示,游泳圈绝非“绝对安全”的代名词。

消防对比试验发现,市面上一些造型可爱的游泳圈,对于孩子而言,使用不当会带来风险隐患。消防部门试验显示,甜甜圈式游泳圈因儿童身体瘦小,孩子稍作扭动就可能滑落,若孩子坐躺在上面,重心偏移还会大幅增加翻覆概率;天鹅、小汽车等造型的分腿式游泳圈,孩子骑坐时易因动作失衡侧翻;充气手臂圈浮力有限,仅适用于浅水区、平静水域,遇到风浪便难以保障安全。

要让孩子安全玩水,家长需做好多重防护:

紧盯孩子不松懈 孩子入水后,家长视线必须全程锁定,不低头看手机、不转头闲谈,防止危险在瞬间发生。

选对合格装备 优先选择正规厂家生产的儿童救生衣或浮力背心,其贴身稳固性远胜中空游泳圈;若使用游泳圈,要确保尺寸贴合孩子身体,避免滑落。

保持安全距离 让孩子始终处于家长一臂范围内,一旦出现意外,能第一时间伸手救援。

挑选安全环境 避开波涛、急流等危险水域,选择有专业救生员值守、水质达标的场所。

培养安全技能 尽早带孩子参加专业水上安全课程,学习中闭气、漂浮和简单自救技巧,让安全意识和能力扎根心中。

丰台区市场监督管理局

以案为鉴传薪火 实训赋能锻精兵

为进一步提升市场监管干部执法办案能力,推动业务骨干经验传授与青年干部能力成长精准对接,深化“长辛先锋·市监薪火”干部培育工作,近期,丰台区市场监管局举办2025年第二期“市监菁英·交流思享汇”。

本次活动形式为食品领域“实战复盘”案例精讲,邀请到太平桥街道市场所副所长杨斌、食品市场科业务骨干丁一做经验分享。

杨斌围绕食品领域职业索赔案件的办理及复议诉讼应对展开精讲。他深入剖析了当前食品领域职业索赔的常见违法行为及面临的复议诉讼形势,并结合在基层市场所处理的大量典型真实案例,系统梳理了案件查办过程中的关键风险点,为青年干部提供了具有操作性的应对策略和处置技巧。

丁一重点解析了食品抽检核

查处置工作。他从法律依据、流程规范、处置要点及结果确认标准等方面进行了全面细致的讲解,特别是结合优化营商环境和包容审慎监管工作要求,深入阐释了在抽检案件办理中如何准确把握适用免责情形的相关规则与尺度。

活动现场气氛热烈,参训学员全程投入,踊跃参与互动环节。大家还结合各自工作中遇到的实际困惑,积极向两位分享人提问请教,展现了浓厚的学习研讨氛围。

下一步,丰台区市场监管局将继续用好“市监菁英·交流思享汇”等平台,不断拓展交流深度与广度,引导广大干部职工在攻坚克难中锤炼本领,在互学互鉴中共同进步,为推动区域经济社会高质量发展贡献市监力量。

(曹梦杰)