

早诊早治 远离胃肠肿瘤

早期消化道肿瘤往往无明显症状,胃肠镜检查是最好选择



胃肠镜检查(CFP图)

癌症防治,预防重于治疗。4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,主题是“综合施策 科学防癌”。随着身体年龄增长,胃肠道疾病的发病率也在增高。如今,有不少人对胃肠道疾病存在认识误区,认为没有任何症状就没事。其实,早期消化道肿瘤往往无明显症状,而这种“无症状”表现恰是早期消化道肿瘤的一大特点。

那么,如何早点发现胃肠道疾病呢?专家建议,胃肠镜检查是最好的选择,过了40岁,就得把胃肠镜检查安排上了。 □融媒体记者 张沼焯

胃镜检查发现癌前病变

王先生(化名),今年48岁,身体状况一直不错。去年年底,他做了彩超、CT、心电图、肿瘤标志物等多项检查,都没有问题,这也让王先生很是欣慰。接着他又做了胃镜检查,没想到查出出了问题。

为他检查的是福建医科大学附属第二医院消化内科中心副主任医师黄思付。胃肠镜检查结果显示让人非常意外,王先生居然是早期胃癌!

“如果再耽搁一年以上,几乎100%会发生癌变。那样的话,他就可能面临外科手术、化疗、放疗等。”黄思付介绍,发现癌前病变可算万幸,这相当于挽救一条生命。据介绍,王先生确诊后很快接受了微创手术,完整切除了病变黏膜,以绝后患。术后两天,王先生就开始进食了。

胃肠镜检查是“金标准”

黄思付介绍,这次能发现癌前病变,主要是依靠“照妖镜”——胃镜。

胃镜,顾名思义,就是通过电子胃镜、电子结肠镜直接观察胃和肠道的黏膜变化,及时发现病变,还可以进行活体病理学、细胞学检查。故而胃肠镜检查也被称作“消化道疾病诊断的金标准”。

胃镜是检查上消化道疾病的重要手段,胃镜检查一般需要空腹6—8小时,可以对食管、胃、十二指肠进行较为全面的观察。明确有无食管炎、胃炎、胃溃疡、胃息肉、十二指肠溃疡、十二指肠炎症等疾病,更为重要的是可以发现食管癌、胃癌以及十二指肠等恶性肿瘤。

胃镜检查时看到黏膜有不正常的地方可以取活检,送病理检查,可以明确病变的良恶性。对早期上消化道肿瘤的诊断有很大意义。

“40岁+”建议做个胃肠镜检查

据介绍,在我国,胃癌、食管癌、结直肠癌占有恶性肿瘤病例总量的1/3。其中,多数胃癌、肠癌在进展到晚期之前往往缺乏明显症状,许多人因大意而错过了最佳治疗时机!

医生建议,40岁以上的人群,无论是否有症状,都建议做一次胃肠镜检查。此外,以下人群应尽快考虑接受胃肠镜检查:有胃癌、食管癌、肠癌等消化道肿瘤家族史的人群;出现胃部不适、肠道不适的人群;慢性胃炎患者;长期有不良生活习惯,如抽烟、喝酒、饮食不规律、暴饮暴食、常吃腌制食品和烧烤、常熬夜、作息紊乱者。

据了解,消化道癌症早发现早治疗的生存率超过90%、治愈率高达95%!

检查后应避免刺激肠胃

刚做完胃肠镜检查之后,出现腹胀、腹痛、打嗝等症状都属于正常情况,这些症状会慢慢消除。除此之外,还应注意这些事项:

胃肠镜检查后,建议休息30分钟之后再离开医院。胃肠镜检查结束2小时后,才可以吃饭

和喝水,尽量吃一些流质饮食,尽可能避免吃辣、喝酒等刺激性的食物。

如果是活检,患者在做完检查4个小时后才可以选择进食流质饮食并避免刺激性食物。

选择无痛胃镜检查的患者,在做胃镜检查当天,禁止开车。

老人咳断3根肋骨

罪魁祸首是骨质疏松

近日,一名老太太因流行性感冒引发剧烈咳嗽。几天之后,咳嗽变得异常严重,身体疼痛剧烈,几乎无法呼吸,家人赶紧将她送往医院。经检查,由于剧烈咳嗽,竟然导致老太太3根肋骨断裂。咳嗽也能把肋骨咳断?医生进一步检查发现,罪魁祸首是骨质疏松症。

福建省省级机关医院骨科副主任医师徐光辉介绍,骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,其特点是骨密度和骨质量降低,骨骼微结构破坏,导致骨骼变得脆弱,易于断裂。这种状况增加了骨折的风险,尤其是在脊柱、髋部和腕部等部位。骨质疏松本身不痛,但它导致的骨折可能会引起严重的疼痛。

据介绍,在我国,70%—80%的中老年骨折是由骨质疏松引起的。骨质疏松会引起腰部疼痛或周身酸痛、静息痛,负荷增加时疼痛加重或活动受限,严重时翻身、起床及行走困难。还会导致驼背、变矮,甚至可因脊柱变形导致胸廓变形,影响心肺功能。

徐光辉提醒,预防骨质疏松,维护骨骼健康,应该从践行健康生活方式入手,早做预防——

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。确保足够的钙摄入是关键,成人推荐每日摄入1000到1200毫克的钙。食物来源包括奶制品(如牛奶、酸奶、奶酪)、绿叶蔬菜(如菠菜、羽衣甘蓝)、豆类和钙强化的食品。

维生素D有助于钙的吸收。可以通过日照、食物(如鱼肝油、脂肪鱼、维生素D强化的食品)和补充剂来获取。确保获得足够的蛋白质和其他关键营养素,如镁、锌和维生素K,这对骨骼健康也很重要。

适当户外运动有利于骨骼健康。步行、慢跑、跳绳、爬楼梯、有氧舞蹈和力量训练可以增加骨密度。

健康生活方式有利减少骨折风险。吸烟可导致骨密度的降低,增加骨折的风险,因此建议戒烟。限制饮酒,因为过度饮酒也会影响骨骼健康。过轻或肥胖都可能增加骨质疏松的风险,建议控制合理体重。

此外,对于高风险群体,如绝经后女性、有骨质疏松家族史,定期进行骨密度检测可以早期发现骨量减少的迹象。

□融媒体记者 张沼焯

春食韭菜“真香”

《本草纲目》中有“韭菜春食则香,夏食则臭”的说法。实践表明,虽然夏天的韭菜不至于“臭”,但的确不如春韭香甜。春季气温回升,雨水充沛,韭菜叶片细而肉质肥厚,鲜嫩多汁,是一年中最感最肥美的季节。

中医认为,春季是万物复苏、阳气升发的季节,人体阳气也应顺应自然,向上向外疏发。韭菜具有固护阳气的功效,有助于人体阳气升发。另外,韭菜不仅能增进食欲,帮助消化,还能疏肝调气,有助于肝气疏泄与升发,故李时珍又将韭菜誉为“肝之菜”。

“韭菜富含硫化物、黄酮类化合物,甾体皂苷类化合物等,它们在人体内均可起到抗氧化、抗炎的效果。”泉州市营养健康协会常务副会长杜三元介绍,除此之外,韭菜高钾低钠,维生素C、类黄酮等抗氧化物含量也较丰富,适当食用对于保护心血管有一定好处;韭菜中的胡萝卜素含量可达1410μg/100g之多,胡萝卜素在体内可转化成维生素A,对缓解眼疲劳、提升暗视力等都有帮助;韭菜里的膳食纤维含量为2.4g/100g,是芹菜2.6倍,其中不溶性膳食纤维含量1.4g/100g,在蔬菜中算“优等生”,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

韭菜可做很多家常菜,比如,韭菜炒豆芽、韭菜肉末粉丝煲、韭菜炒鸡胸肉等。需要提醒的是,有3类人应少吃或不吃韭菜:

易上火的人。此类人体质偏热,容易出现便秘、口干舌燥、生口疮等上火症状,而韭菜性温,偏于温补,大量进食会导致上火症状更严重。

肠胃不好的人。韭菜中含有丰富的膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,但也不易消化。胃溃疡患者、肠胃不适、大便便秘的人最好少吃韭菜。

大病初愈者。大病初愈的人由于体质较弱、消化能力较差,建议不要食用韭菜。

□融媒体记者 张沼焯

家长应关注孩子高低肩、坐姿不正等情况 认识脊柱侧凸 让孩子挺直腰板

生活中,我们偶尔会看到一些关于“折叠人”的新闻报道。报道中的患者无法正常直立,身体呈不同角度的折叠状态,这些都是脊柱畸形导致的严重后果。泉州市正骨医院小儿骨科主任医师李炳钻提醒,脊柱侧凸在生长发育阶段进展最快,如果能在学龄期尽早发现,并及时进行干预,能较好地控制和矫正畸形,让孩子挺直腰板。

脊柱侧凸又称为脊柱侧弯,是指脊柱在三维空间上出现复杂的畸形,包括冠状面的侧弯、矢状面上生理性前凸和后凸的增加或减少以及在横轴位上椎体的旋转。国际脊柱侧凸研究学会规定,应用Cobb法测量站立位脊柱正位X线的脊柱弯曲,角度大于10°,即可诊断为脊柱侧弯。

在众多的脊柱侧凸类型中,特发性脊柱侧凸是临床上最常见的类型,约占

全部脊柱侧凸的80%,其中又以女性最为多见。脊柱侧凸多发于5—18岁之间的发育期儿童青少年,高度集中于10—15岁。

“脊柱侧弯早期通常没有明显症状,只是成年后容易腰背部疼痛,所以早期不易被察觉发现,但病情可在生长发育期内逐渐恶化加重,严重时不仅外观畸形,常见有头颈部歪斜、双肩不等高、驼背、后背隆起等。”李炳钻说,同时也会对患者心理造成压力,降低患者的生活质量,增加经济负担,因此“早发现、早干预”已成为儿童青少年脊柱侧弯畸形防控的共识。

在早期时脊柱侧弯比较轻,这时候没有什么明显的症状,不易被察觉发现。李炳钻提醒,家庭生活中,家长需要关注以下几个症状:两侧肩膀是否不等高;身体向前屈曲时,背部或腰部是否不对称,



培养良好习惯,预防脊柱侧凸。(CFP图)

一侧是否明显高于另一侧。走路时身体有没有倾斜;坐姿不端正。如果家长发现以上两点,及时到医院就诊,通过医生的体检和简单拍片就可以早期发现是否有脊柱侧弯。

在日常生活中,尤其是处于脊柱侧凸高发阶段的孩子,应当培养良好的学习和生活习惯,以预防脊柱侧凸的发生:

注意正确的坐姿和体态,做到“站如松,坐如钟”。适当的运动有助于预防脊柱侧弯的发生。要避免长时间使用电子

产品,做到勤锻炼比如游泳、跑步、篮球类运动等。

良好的饮食习惯也很重要,避免挑食,做到合理膳食,保持合理体重,也可以多晒太阳以免身体因缺乏维生素D、钙、镁等元素引起骨骼发育异常。

青少年还应该保证充足睡眠以促进正常生长发育。注意良好的睡姿,以仰睡和侧睡为主,选择合适的枕头,以保证脊柱正常生理曲线。

□融媒体记者 张沼焯

泉州“组团式”援藏医疗队续写闽藏情

2022年7月,福建省第十批援藏队“组团式”医疗队接过闽九援“接力棒”,从3000多公里外的福建省泉州市奔赴平均海拔3600多米的西藏自治区洛隆县这个“第二故乡”,扎根雪域,奉献高原。一年援藏期满,队员们本该回省,可是全体援藏队员义无反顾申请选择继续援藏一年。现在他们已经开始了第二个援藏年……

□融媒体记者 高慧子 通讯员 李旭

发挥援藏优势 助力大骨节病清零

西藏曾是全国大骨节病流行的“重灾区”之一。昌都市是大骨节病多发区,全区约70%大骨节病患者集中在昌都市的洛隆、边坝、丁青等5个县区。大骨节病不仅严重影响患者的生活质量和劳动能力,也是当地家庭因病致贫、因病返贫、因病交加的重要原因。

2021年,泉州市医疗工作队“组团式”入驻昌都市洛隆县人民医院,先后组织泉州骨科专家团队两进洛隆,开展大规模的

大骨节病救治工作。2023年4月,泉州市第一医院医疗专家应邀抵达西藏洛隆县人民医院,第三次为当地大骨节病患者开展膝关节置换术。

“我们对口帮扶入驻以来,积极开展大骨节病清零工作,利用援藏资源,与泉州市第一医院骨科专家团队合作,完成近150例膝关节置换术,不断巩固和提升洛隆县大骨节病救治成果。”泉州“组团式”援藏医疗队队长、泉州市第一医院胸外科副主任医师李旭表示。

开展多项技术创新 提升群众救治能力

2023年12月,一名36岁的患者被诊断为胆囊结石并伴有急性胆囊炎。在得知洛隆县人民医院有泉州的援藏医生后,病人及其家属决定接受手术治疗。泉州援藏医疗队带领当地医生成功地将腹腔镜技术应用到胆囊切除手术,术后患者恢复情况良好,顺利出院。

过去没有援藏医疗团队的支持,洛隆

县人民医院普外手术领域一直处于空白状态,患者往往需要前往外地的大医院接受手术治疗。自2021年泉州援藏医疗队进驻以来,医院普外科从简单的阑尾手术到复杂的肝胆手术,从开腹手术到腹腔镜手术,从易到难,实力不断壮大。

除此之外,在泉州援藏医疗队帮助下,洛隆县人民医院在多项手术方面创下县级医院首例,在同等级域处于领先地位,极大提升了服务洛隆县及县外周边区域群众的医疗救治能力。据统计,2023年洛隆县域公立医疗机构门诊量达5万多人次,住院量近3000人次,手术量300多人次,2022年和2023年孕产妇死亡率均为0。

打造带不走的医疗队 高原续写闽藏情

“授人以鱼”不如“授人以渔”。援藏医疗队开展“师带徒”工作,设置“泉洛大讲堂”,对接福建省泉州市第一医院“名医讲堂”,创建临床技能培训中心,成立医院

病历质控小组,通过“以科包院”形式对11个乡镇进行帮扶……援藏期间,队员们将“输血”与“造血”贯通,为当地打造一支带不走的医疗队。

“为了真正留下一支‘带不走的医疗队’,我愿将青春与热血洒在高原上,将自己的知识和经验留在这里,为洛隆人民带来更好的医疗服务。”这不仅是一线援藏队员的心声,也是全体援藏队员的心声。在雪莲花盛开的地方,泉州援藏医疗队队员们还在续写新时代的“白求恩”故事……



2024年福建省大学生足球联赛在泉开赛

本报讯(融媒体记者张君琳 通讯员陈章林 柯晓军)昨日,2024—2025全国青少年校园足球联赛(福建赛区)暨2024年福建省大学生足球联赛在仰恩大学举行开幕式并开赛。

福建省大学生体育协会秘书长邢尊明介绍,来自全省各地高校的57支球队、1500多人,分为超级组、体育专业组、校园组和高职高专组,将在为期半个多月的赛程里分别在华侨大学、仰恩大学和泉州医高专三个赛区进行角逐,最终超级组的男女冠军队将出战全国联赛。据了解,足球比赛在高校有着广泛的学生基础,将比赛场地落到地方、落到校园,树立了体教融合、校地合作的典范,为同学们感受足球乐趣提供了良好的平台,突出了文化对学生的教育功能,助力健康中国、体育强国建设。作为本届联赛三校赛场的之一,仰恩大学不断深化体育教学改革,形成了“四年一贯制”教学模式,学校各项体育工作蓬勃发展,足球运动氛围浓厚。