

老人小孩易中招,疝气防治全攻略

□金磊 池州市中医院外一科

疝气是好发于老人和小孩的常见消化外科疾病,其症状表现为站立时腹部有明显突起的包块,而平躺时包块消失,部分情况下包块还会乱窜。疝气俗称“小肠气”,但并非是说因小肠内有一股“气”导致腹部有包块突起,事实情况是腹腔内的脏器组织因缺损薄弱的腹壁膨出、鼓起,从而形成包块。疝气的发生不仅会给患者带来诸多不便和痛苦,如包块的不断增大可造成下腹胀气、腹痛、营养吸收能力减弱等不良情况,部分腹股沟斜疝患者还可能引起下肢肿胀,双腿无法并拢、无法直立行走等等,还会因病情的进展继续出现肠梗阻、肠套叠、肠套叠等严重并发症,危及患者健康安全。基于此,本文简要介绍疝气的含义和相关防治策略。

1. 疝气的含义

从发病机制上看,疝气是一种可发生于任意年龄段的高发性物理性疾病,腹内压增高是其重要发病诱因,腹腔内的脏器组织在高腹内压的影响下,经先天或后天形成的孔道、薄弱区向体表突起,最终于腹部出现一个可触摸的、肉眼可见的包块。疝气常见类型有脐疝、切口疝等腹外疝,膈疝、肠系膜疝等腹内疝,多通过触诊、体征观察等进行检查和CT、超声等影像检查手段进行诊断鉴定,可用治疗方式有佩戴疝气带、药物治疗等非手术方式和无张力疝修补术、腹腔镜疝修补术等手术方法。

2. 疝气的防治策略

2.1 预防腹压增高

老人:尽可能地避免重体力劳动,像日常搬重、扛米面袋等活动可寻求他人帮助,以免瞬间的用力增加腹内压;不可长时间久坐久站;运动时不可长时间保持同一姿势;不可穿戴紧身衣。小孩:养成健康生活方式,保持小孩生理和心理上的愉悦舒适,如提供可口食物;及时更换被污染衣物;予以心仪的玩具等等,以

防小孩哭闹,增加腹内压。同时,还需注意小孩咳嗽的防范应对,如接种免疫疫苗;远离患病人群;立即就医,明确病因、对症下药;提高空气湿度、增加饮水量等,以规避咳嗽时间的延长和程度的加重,预防腹内压提升。另外,注重小孩饮食的均衡全面,蔬菜、水果、肉、蛋、奶等食物需科学摄入,以提高排便通畅性,防止便秘增加腹内压。

2.2 健康饮食

老人:每日饮水2000ml-2500ml,多食高膳食纤维食物,严格控制高热量和高脂肪食物的摄入,严格把控每餐进食量,防止过度进食。小孩:以小孩年龄为据每日饮用足够多的水,如3岁-4岁饮用600ml-700ml,7岁-10岁饮用900ml-1000ml,适当摄入酸奶、发酵豆制品等益生菌食物,增加全谷物和果蔬摄入量,以保障膳食纤维的充分补给,从而加快肠道蠕动,改善排便;禁食油腻、辛辣、碳酸饮料等刺激性食物;合理安排每日就餐时间,培养细嚼慢咽的进食习惯。

2.3 合理运动

老人:多转腰抬腿,增强腹肌力量,如与肩宽持平分开双腿,两手叉腰、双膝微屈,按照先顺时针再逆时针的顺序小幅度转动骨盆,连续50次后,增大转动幅度,再次转动50次;取平卧位进行深呼吸训练,吸气、呼气时腹部随之尽可能地鼓起、收缩,其间手掌于腹部转圈按摩,以放松身心。并且,老人还可积极参加集体活动,如广场舞、健美操等,在锻炼身体体的同时,与同伴交流互动,倾心诉说,可以改善身心健康。小孩:做睡前操,如膝胸位训练:双膝分开、与肩同宽,跪在床上,双腿保持不动,胸部尽可能地贴近床面,头部倾向一侧,保持1分钟-2分钟,3次/组-5次/组;腿部提升训练:双腿伸直并拢、平躺于床上,躯干部位保持不动,缓慢抬高双腿,与床面呈45°后保持3秒-5秒,8次/组-10次/组。

以上运动建议为一般性健康指导,效果因人而异,需根据自身状况调整动作幅度与强度。儿童运动时家长或监护人应全程在场,确保动作规范与安全。首次尝试前建议:咨询医师或康复治疗师,尤其是患有腰椎疾病、心血管疾病、平衡功能障碍的老人,或存在脊柱侧弯、髋关节发育异常等骨骼肌肉问题的儿童,需经专业评估后制订个性化方案。

运动中如出现头晕、胸闷、关节疼痛等不适,应立即停止并就医,切勿勉强坚持。

2.4 其他

老人:积极管控慢性疾病,如戒烟或最大限度地减少吸烟量,慢性支气管炎等肺部疾病是现阶段广泛认可的疝气诱发因素,而吸烟会造成肺部疾病病情的加重恶化,阻碍胶原纤维的合成进程,继而增加疝气风险。此外,老人因年龄的增长,不可避免会伴有一定的身体机能减退,吸烟会导致老人腹壁强度的进一步下降,进而引起疝气。小孩:定期检查,以便及时发现和处理;予以正确科学的坐姿站姿指导,选用符合人体工学的座椅,确保脊柱曲线自然,防止弯腰驼背,站立时需挺胸收腹,切忌含胸驼背。

3. 总结

综上所述,疝气的防治贵在坚持,面对身体机能较弱的老人和小孩,更应重视防治方案的安全性及个体适应性。建议通过专业医疗评估制订个性化干预措施,日常防护可结合医嘱采取适度运动、合理膳食等辅助手段。若发现相关症状,请及时前往正规医疗机构就诊,现代疝气诊疗技术已形成规范体系,专业医师将根据患者具体情况制订治疗方案。康复进程需遵循医学规律,疗效因人而异,积极配合规范治疗并保持定期复诊,可为改善预后提供科学保障。

结肠息肉治疗与预防管理

□柯希权 蚌埠医科大学第一附属医院消化内科

结肠息肉属常见的肠道疾病,近年来发病率不断提升。研究证实:约27%的CRC(结直肠癌)源于未及时处理的微小结肠息肉;腺瘤性息肉是最常见的肿瘤性息肉,属CRC癌前病变,癌变风险高。因此,定期进行肠镜检查,早发现结肠息肉、治疗结肠息肉及预防息肉显得尤为重要。本文将从多方面介绍结肠息肉防治管理。

一、结肠息肉形成及分类

(一)结肠息肉定义:是指结肠黏膜上皮出现异常增生,肠黏膜的表面形成突起,称之“息肉”。

(二)结肠息肉分类:

- 腺瘤性息肉:约占结肠息肉50%-70%,主要包括:
 - 管状腺瘤:最多见,表面分叶或光滑,直径小于1cm,癌变率约为1%-5%。
 - 绒毛状腺瘤:表面绒毛状,直径多大于1cm,癌变风险最高。
 - 管状绒毛状腺瘤:具有管状和绒毛状特征。
- 非腺瘤性息肉:
 - 炎性息肉:直径小,炎症消退后可自行消失。
 - 增生性息肉:好发于直肠、乙状结肠,直径常小于1cm,表面光滑,一般无癌变风险。
 - 错构瘤性息肉:包括PJ综合征(黑斑息肉综合征)及幼年性息肉等,可诱发肠梗阻或肠出血,癌变罕见。
 - 锯齿状息肉:包括SSA/P(无蒂锯齿状腺瘤/息肉),表面黏液覆盖,扁平状,肠镜下不易发现,属于癌前病变。
- 淋巴性息肉:淋巴组织增生引起,不癌变。
- 其他特殊类型:家族性腺瘤性息肉病,若不进行干预,癌变风险接近100%。

二、结肠息肉临床表现

(一)约70%结肠息肉患者无明显症状,肠镜检查时偶然发现。

(二)便血:结肠息肉位置低时表现为鲜红色血液,位置高时可形成黑便。

(三)排便习惯改变:排便次数增多等。

(四)腹痛:中下腹痛为主,巨大息肉引起肠套叠、肠梗阻时疼痛加剧,伴恶心、呕吐等。

(五)全身症状:长期便血引起贫血、乏力,息肉癌变后表现为低热、恶液质等全身消耗性症状。

三、肠镜下发现结肠息肉处理策略

(一)立刻切除:对于单发小型良性息肉(直径小于1.0厘米)、或浅表部位的小息肉,医生可能会在肠镜检查时直接切除,微创治疗包括内镜下活钳钳咬除术、圈套器冷切除术、APC或圈套器灼除术,高频电切除术、内镜下黏膜切除术等,并进行病理检查。

(二)不立刻切除:

- 对于大型(直径大于2.0厘米)、深层部位的息肉、高度可疑癌前病变(低级别上皮内瘤变)或早期癌变(高级别上皮内瘤变、黏膜内癌),医生常不会立即切除,而是先行病理活检,决定下一步治疗。
- 对于大于2.0厘米肿瘤性息肉,癌前病变或早期癌变息肉可选择ESD(内镜黏膜下层剥离术)。
- 对于黏膜下深层浸润的癌变息肉,需采取外科手术切除下恶性肿瘤根治术。

四、结肠息肉复发率、癌变率

(一)息肉复发率:对于有“息肉体质”的人来说,有可能复发。研究表明:炎性、增生性息肉:手术切除后复发率低,可完全治愈。腺瘤性:内镜切除后有一定复发率,约为10%-20%;广基结肠息肉复发率更高,可达30%-40%。

(二)术后复发预防与管理

- 术后随访:切除结肠息肉后,需定期复查,推荐肿瘤性息肉切除后半年内复查肠镜,非肿瘤性息肉1年内复查,以确保息肉内已完全切除且无复发。
- 复发干预:口服益生菌调节肠道菌群,内镜切除后联合中药调理等。
- 原发病控制:积极治疗溃疡性结肠炎等原发病,减少炎性息肉生成。

综上所述:结肠息肉治疗及预防应综合考虑肠癌家族史、炎症性肠病等高危人群定期肠镜筛查及精准医学治疗等管理措施。让我们共同努力,早发现、早治疗、早预防结肠息肉,从而更有效地守护大家的肠道健康。

每天用手机超6小时?小心“手机肘”! 护理教你自测+缓解

□张奕奕 合肥市第一人民医院南区急诊创伤骨科

你有没有这样的一天:手机不离手,刷短视频、回工作信息、玩游戏、看剧,一眨眼几个小时过去了?如果你经常感到手指发麻、手臂酸痛,甚至无缘无故一抬就一阵电麻感,小心!你可能不是单纯“用多了”,而是“得病”了——这就是医学上正在被越来越多提及的“手机肘”(也叫“尺神经压迫综合征”)。先别急着关手机。今天,就让我们用轻松点的方式,科学地聊聊这个手机时代的“隐形炸弹”——以及护理专家教你如何自测与缓解!

一、什么是“手机肘”?你的尺神经在哭泣!

在医学教科书上,这种情况叫做“肘管综合征”,是因为肘部的尺神经受到压迫、牵拉或损伤导致的一系列症状。尺神经,听着陌生?简单说,就是掌管你小指和无名指感觉与部分手部运动的重要神经,像小型电缆一样穿过你的手臂,特别在肘关节附近最脆弱。当你长时间把手肘弯曲着(比如低头刷手机时),尺神经就被拉紧、压迫,血流受阻,神经开始“抱怨”。一开始是轻微麻木,后来可能是灼痛、手指无力,甚至严重到肌肉萎缩,拿筷子、穿针引线都变成了奢望!

想象一下:你的神经就像一条被长期压着的水管,一开始只是水流慢,时间久了,可能整根水管都坏了。可怕吗?可怕!可惜很多人直到问题严重了才意识到。

二、自测时间到了!一分钟,看看你的手机肘还好吗?

护理专家总结了几个简单的小测试,让你快速判断自己是不是已经出现

了手机肘的苗头:

你可以先尝试伸出手肘,把小指和无名指并拢。如果感觉到麻、痛,或者明显不灵活,要小心了。如果你在弯曲手肘的情况下(就像打电话一样),保持一分钟,也可能出现小指或无名指的麻木、刺痛感,那就是警告信号。

另外,如果你轻轻敲打手肘内侧,靠近小指一侧的那块骨头附近,出现像触电一样的感觉——叮!你可能正在经历尺神经受压。

不过注意,这些只是初步自测。如果症状明显或持续存在,千万不要拖,应该及时去医院神经科或骨科就诊,由专业医生做电生理检查确诊。

三、为什么“6小时”是一个危险警戒线?

有研究表明,连续使用手机超过6小时,手肘处于屈曲、受压状态的时间就大大增加,尺神经耐受负荷迅速下降。不是说一到第360分钟就立刻生病,但长期积累,神经的“隐形伤害”每天都在发生。

更麻烦的是,现代人不仅刷手机,还要用电脑、平板,开车握方向盘、晚上躺床上刷刷剧……全是弯肘动作!你以为的放松,实际上是在“慢性摧残”你的尺神经。

四、那么,怎么缓解?护理专家教你几招:

首先最重要的三件事——减少弯肘时间、保持手臂自然放松、加强局部护理。如何做呢?

尽量减少长时间低头,定时提醒自己停下来甩甩手,伸展一下手臂;保持手腕和手肘的中立位,避免长期保持一

个固定的姿势;晚上睡觉时,可以考虑使用轻型支具,保持手肘轻度伸直,减少夜间无意识屈肘。再者,花点时间做做尺神经拉伸运动,比如伸直手臂,手掌向外,像推墙一样,再慢慢将手指向下压,保持15秒。每天做几次,这样可以帮助缓解压力。

如果症状已经出现,冷热敷交替(各5分钟)也有助于缓解神经周围组织的充血和炎症。当然,改善一些日常小习惯,比如打电话时用耳机、开车时调整座椅位置让手臂自然舒展,也能减少手腕负担。

护理科有句“老话”:预防比治疗重要一千倍。神经受损后恢复非常慢,错过最佳干预期,可能遗留永久性功能障碍,所以一旦有点苗头,立刻调整生活方式,比什么都管用!

五、如果严重了怎么办?

当通过日常调整无法缓解,或者已经出现了手部肌肉萎缩、抓握无力的情况,就需要进一步干预了。轻度患者可以通过物理治疗(如超声、低频电刺激、康复训练)帮助恢复;重度患者可能需要手术松解压迫,解除尺神经的困境。

好消息是,及时干预,绝大多数人可以恢复良好功能;坏消息是,拖延越久,恢复越难。所以,永远别把“忍一忍就好”的心态带到神经系统疾病上!

时代在进步,手机让世界触手可及,但你的身体也需要你细心呵护。用6小时刷世界,不如花6分钟爱护自己!现在,放下手机,甩甩手臂,做几个拉伸动作,给你的尺神经一点“喘息”的机会吧!

癌症治疗的三大武器,你了解多少

□郑贤妹 含山县人民医院肿瘤科

癌症,一直是人类健康的最大敌人之一。随着医学科技的不断进步,癌症治疗方法也在不断发展和完善。今天,癌症治疗的三大武器:手术治疗、放疗和化疗,已经成为临床治疗癌症的主要手段。在这些治疗手段中,每一种都有其独特的优势与局限性,而它们通常需要根据患者的具体情况,结合使用以达到最佳治疗效果。

一、手术治疗:精准切除,直击打击

手术治疗是最早被广泛应用于癌症治疗中的方法之一。它主要通过手术切除肿瘤组织,尤其是在肿瘤局限于某一部位且没有发生广泛转移的情况下,具有非常重要的临床价值。

1. 手术的适用范围

手术治疗适用于许多局限性癌症,特别是早期发现的癌症。比如早期的肺癌、乳腺癌、结直肠癌等,通过及时的手术切除肿瘤组织,可以有效地降低癌症的复发率,延长患者的生存期。在某些情况下,即便是局部转移的癌症,也可以通过手术切除部分转移病灶,缓解症状,提升生活质量。

2. 手术的优势

手术治疗的巨大优势是它能够直接切除肿瘤,从源头上解决癌症问题。对于一些局限性癌症,手术治疗可能是唯一的治愈性方法。手术治疗相对较为迅速,并且可以通过精密的手术技术,保证最大限度地保留患者的正常组织和功能,尤其是在肿瘤切除范围比较小的情况下。

3. 手术的局限性

尽管手术治疗有着直接和迅速的优势,但它并非适用于所有癌症患者。对于癌症已经发生转移的患者,手术往往无法完全根除癌细胞。此外,手术本身也存在一定的风险,尤其是在高龄患者或身体虚弱的患者中,手术可能带来

更大的负担或并发症。

二、放射治疗:精确照射,杀灭肿瘤

放射治疗,也被称为放疗,是利用高能辐射杀灭癌细胞或抑制其生长的一种治疗方法。它是癌症治疗的常用手段,特别是在无法进行手术切除的情况下,放疗常常能起到一定的缓解作用。

1. 放疗的适用范围

放疗适用于多种类型的癌症,尤其是那些位于深部或难以手术切除的肿瘤,如某些头颈部癌症、肺癌、前列腺癌、脑瘤等。此外,对于一些肿瘤复发的患者,放疗也常作为一种辅助治疗手段。放疗不仅可以治疗局部肿瘤,还可以用来减轻患者的症状,如控制肿瘤引起的出血或压迫症状。

2. 放疗的优势

放疗的优势在于其非侵入性,不需要通过手术切除来实现治疗。它的治疗过程相对较为温和,不会像手术那样给患者带来创伤和恢复期。放疗可以通过精确的照射技术,将高剂量的辐射集中在肿瘤部位,最大限度地杀死癌细胞,同时对周围健康组织的损伤也能控制在最低限度。

3. 放疗的局限性

放疗的一个主要局限性是它的局部性,对于已经发生远处转移的癌症,单独使用放疗往往难以产生明显的治疗效果。此外,放疗过程中,患者也可能出现一些副作用,如皮肤损伤、食欲不振、乏力等,虽然大多数副作用是暂时性的,但仍需要医生的专业指导和调节。

三、化学治疗:全身治疗,全面抗击

化疗,或称化学治疗,是通过药物来杀死癌细胞或抑制癌细胞的生长与扩散。它不仅能够治疗原发性肿瘤,还能够对抗癌症的转移,是癌症治疗中极

为重要的一环。

1. 化疗的适用范围

化疗适用于几乎所有类型的癌症,尤其是在癌症已经发生转移或局部治疗难以奏效的情况下。许多晚期癌症患者常常依赖化疗来延缓病情进展,缓解症状。化疗药物可以通过静脉注射或口服等方式进入血液循环,全身循环将药物输送到各个组织,从而对抗远程转移的癌细胞。

2. 化疗的优势

化疗的最大优势在于其全身性,通过血液循环,药物可以迅速覆盖到全身所有的癌细胞,特别是针对那些已经发生转移的癌症。此外,现代化疗药物的选择和组合越来越多样化,医生可以根据患者的具体情况,选择最合适的药物方案,取得较好的效果。

3. 化疗的局限性

化疗的副作用是其最大的难点之一。由于化疗药物不仅对癌细胞有杀伤作用,还可能影响到正常的健康细胞,尤其是快速分裂的细胞如毛囊、胃肠道细胞、骨髓细胞等,导致患者出现脱发、恶心呕吐、免疫力下降等不适症状。

总结

癌症治疗的三大武器——手术、放疗和化疗,代表了当前医学在抗击癌症方面的主要力量。尽管每一种治疗方法都有其优缺点,但通过科学合理的组合和应用,往往能够最大化地提高癌症治疗的成功率。



生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明, 公告发布, 分类广告, 请扫二维码, 方便、快捷。

装饰设计

开锁服务

找工作 招职工

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

鸿正 装修热线

TEL: 2861072

13855264565

蚌埠日报社

4014778

形象宣传 品牌传播

营销推广 产品展示

★搬家保洁 18155260468

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123

★开锁换锁 2077110

★市区、怀远公交站牌广告位

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.31	山药	¥3.97	香菜	¥3.88
面粉1	¥2.05	生姜	¥6.59	青菜	¥1.88
大豆油	¥66.98	莲藕	¥3.27	茼蒿	¥2.34
食用调和油	¥69.78	洋葱	¥1.59	菠菜	¥3.88
猪后座肉	¥13.47	胡萝卜	¥2.05	韭菜	¥2.67
鲜牛肉	¥32.16	蒜头	¥7.53	长茄子	¥2.14
鲜羊肉	¥34.47	土豆	¥2.08	青椒	¥2.96
鸡蛋	¥4.20	葱	¥3.04	西红柿	¥2.86
小仔鸡	¥14.46	芹菜	¥1.60	黄瓜	¥2.08
鲫鱼	¥8.56	黄豆芽	¥1.80	冬瓜	¥1.90
四季豆	¥5.60	莴笋	¥2.13	西兰花	¥4.57
毛豆	¥4.03	蒜苗	¥2.11	大白菜	¥0.99

以上为2025年5月6日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升