

结肠癌早期的信号，你收到了吗？

▲ 四川省资阳市乐至县第二人民医院 铁飞

结肠癌是一种比较严重的恶性肿瘤，对人体健康危害极大。近些年来，我国结肠癌的发病率一直处于上升趋势，男性群体发病概率比女性高，尤其在 35 岁以后，随着年龄的增长，发病率也会逐渐上升。所以，了解结肠癌早期信号非常重要，可以尽早干预、治疗。

结肠癌早期的五大信号

消化道症状 结肠癌早期会出现消化不良、腹胀不舒适等症状。右半结肠癌大多会出现肚子疼痛或隐隐作痛。刚开始这种疼痛感是间歇出现的，之后慢慢转变为持续性疼痛，一般出现在右侧下腹部的位置。左半结肠癌和慢性阑尾炎发作时的症状比较像，其大多是梗阻突发，发作时会有肚子绞痛感，还会伴随其他症状，如肚子胀、便秘、阵发性肚痛等。

排便习惯发生变化 对于右半结肠癌，

早期粪便较稀，并且伴有脓血，排便频率增加。如果癌肿不断变大，对于粪便的通过产生影响时，也会有便秘、腹泻两种症状交替出现。对于左半结肠癌，大多出现排便困难，病情加重时，症状也会加重。如果癌肿所处位置不高，还会导致排便困难，且出现里急后重的情况。

粪便中带血或黏液 右半结肠癌出血的量不大，再加上结肠蠕动的作用，使得血液和粪便混合在一块，肉眼可能难以观察出来，不过，隐血试验一般情况下结果都为阳性。左半结肠癌一般不会出现血液、黏液和粪便混合的情况，并且对于部分患者来说，是能够肉眼观察到粪便带血、黏液的情况。

腹部出现肿块 大概有一半的结肠癌患者都会发现腹部肿块，肿块可能是癌肿或和周边组织黏接形成的肿块，触摸感觉比较硬，且肿块形状也不规则。对于晚期结肠癌患者，在癌肿浸润的作用下，还可能使肿块固定。

全身症状 结肠癌患者早期会出现全身症状，因为结肠功能不正常，所以身体会出现各种症状，如贫血、消瘦等。出现这种情况主要和肿瘤消耗体内营养物有关，且该症状在右半结肠癌患者中更为常见。早期结肠癌破溃会造成全身性贫血，或因为身体营养不足、排便困难等，使人没有食欲，且全身乏力，皮肤会慢慢变白，没有血色，或在没有刻意减肥的情况下体重下降，这些对于人体还是有一定危害的。

如何预防结肠癌

健康饮食 养成一日三餐规律进食的好习惯，保证营养均衡。建议多吃新鲜的水果、蔬菜，少吃红肉，如牛肉、猪肉、羊肉；多吃白肉，如鱼肉、鸡肉等。避免进食刺激性、油腻、不易消化、高脂高蛋白的食物，多吃粗粮，保持大便通畅。有效预防结肠癌。

适量运动 平时养成运动的习惯，跑步、

游泳、爬山都可以，在增强体质的同时，促进肠胃蠕动，有效预防便秘。

养成良好的排便习惯 建议有意识地培养排便习惯，及时排便，控制排便的时间。排便时间不宜过长，以防诱发便秘，增加结肠癌发病率。

定期体检 对于家族中有结肠癌患者的人群，建议做常规粪便潜血试验、肿瘤标志物检查，以防出现结肠癌。其他群体也要关注自身健康，定期做全身检查。

结肠癌的发展比较隐秘，很难察觉，并且早期几乎没有任何明显的症状，当患者认为身体比较健康时，可能结肠癌已悄无声息地出现了。早期结肠癌的治愈率较高，所以，一定要关注结肠癌的早期信号，一旦身体出现以上症状，就应及时就医检查、治疗。此外，日常生活中也需要注意预防，健康饮食、适量运动、定期体检，养成规律的生活习惯，有效预防结肠癌的出现。

老年患者术后认知功能障碍的防治

▲ 广元市第一人民医院 曾恒

术后认知功能障碍（POCD）指的是在麻醉手术以后，患者的抽象思维、记忆力以及定向力等方面发生了障碍，同时，还可能会出现人格、社交技能及能力的一些变化。北美精神障碍诊断和统计手册将POCD归类为轻度神经认知障碍。

在老年手术患者中，术后POCD的发生风险是比较高的。相关研究发现，老年患者术后7 d内POCD的发生率高达近26%。更需要关注的是，当发生此症后，可持续数月或数年，甚至可能导致患者出现永久性的认知功能障碍，将对患者的生活质量造成严重的不良影响。不过截至目前，POCD的发病机制尚不明确。本文主要介绍老年患者术后POCD的防治办法。

术后认知功能障碍的预防

由于POCD的发病机制尚不明确，因此只能从此病发生的相关因素着手进行防治。

目前，普遍认为POCD的发生与以下几种因素有关，包括年龄、麻醉时间过长、患者受教育程度较低、二次手术、术中失血量、低血压、低氧血症、感染以及术前使用了苯二氮卓类的药物等。因此，可通过围手术期的妥当处理来达到预防POCD的目的。具体方法如下：

首先，麻醉师应提高对POCD的认知，术前利用一些工具对患者的认知功能进行评估，以排除老年痴呆症等问题。此外，术前访视时还应该提前告知患者术后有发生POCD的风险，进一步加强患者的心理干预和术后随访。术前还要对患者的身体情况进行全面的调节以使其处于最佳状态下接受手术治疗。

其次，在围麻醉期，还应该加强合理的用药干预，以预防患者出现低血压、低氧血症，同时还要提供必要的营养支持，以维持患者机体的水电解质及体液平衡。

最后，若怀疑患者患有脑部病变（如脑出血或是脑梗死等），应该为患者进

行颅脑CT检查以进一步排除风险。

认知功能障碍的药物治疗

目前药物治疗认知功能障碍主要使用具有改善多巴胺和乙酰胆碱含量的药物。此外，一些镇静安定类药物以及钙拮抗剂也具有改善认知功能的作用。

拟胆碱药及胆碱酯酶抑制剂 相关研究已经证实，胆碱活性下降可引起认知功能障碍，因此，提升胆碱活性可以改善认知功能。基于此理论，目前临床上用于治疗POCD的主要用药即是拟胆碱药及胆碱酯酶抑制剂，包括多奈哌剂、利凡斯的明和加兰他敏等。

镇静安定类药 在治疗精神疾病患者的过程中，有学者发现一些镇静安定类药物也具有改善认知功能的作用，如氟氮平和氟哌啶醇等。目前，已有医务人员将此类药物用于治疗ICU谵妄和认知功能障碍的患者。但是，其具体改善认知功能的作用机制尚不清楚，仍需进一步开展相关研究，探明其背后的奥秘。

钙拮抗剂 钙拮抗剂可保护神经元，临床上常用的钙拮抗剂有氟桂嗪、尼卡地平、尼莫地平、脑益嗪等，这些药物都是脂溶性药物，很容易通过血脑屏障，在脑内浓度较高。有学者还发现，此类药物具有扩张血管的作用，对脑血管的扩张作用比对外周血管的扩张作用更为明显，因此，在不影响动脉压的前提下适量使用此类药物可扩张脑血管。

自由基清除剂 随着关于脑损伤的研究的不断深入，人们对于自由基的重视度也越来越高。如果自由基的生产量超过了机体清除自由基的能力时，未被清除的自由基则会诱发一系列反应，进而对细胞造成损伤。甘露醇、VitE以及二甲基亚枫均可预防缺血时自由基造成的脑细胞损伤。外源性超氧化物歧化酶以及别嘌呤、VitE等药物联合应用时能够从不同的途径阻止自由基的产生。但是，使用此类药物是否可预防或者治疗POCD，目前还没有相关的临床报道。

股骨头坏死如何护理

▲ 四川省南充市高坪区人民医院 李冬梅

股骨头坏死是一种比较严重的骨科疾病，有“不死的癌症”之称，影响患者的身心健康，降低生活质量。有效缓解股骨头坏死症状，不仅要选择合适的治疗方法，还要加强护理。

什么是股骨头坏死

股骨头坏死是一个病理演变的过程，即早期发生于股骨头的负重区，在应力作用下，坏死骨的骨小梁结构发生损伤，出现细微的骨折，然后根据损伤骨组织进行修复的过程。股骨头坏死的发病原因主要与髋部外伤、糖皮质激素以及长时间大量饮酒等有关，此外还有性别、年龄、肥胖等诱发因素。股骨头坏死的典型症状有髋关节、大腿近侧、膝部疼痛，髋部活动受限等，治疗方法有药物治疗和手术治疗，对于治疗方法的选择与应用，应以患者的实际情况为准。

股骨头坏死的护理措施

健康宣教 根据患者的年龄特征、学历水平等开展健康教育，使用通俗易懂的方式向患者讲解股骨头坏死的病因病机、临床症状、治疗方法以及护理措施等知识，如视频动画、发放宣传手册等，与患者交流时耐心回答患者提出的问题，以提高患者对疾病的认识，使其能够更好地了解疾病，积极配合临床治疗及护理。

心理疏导 因为股骨头坏死的治疗时间比较长，且预后较差，再加上患者行动不方便，十分容易出现焦虑、紧张、悲观等负面情绪和恐惧心理，影响疾病的恢复。面对这种情况，需要加强患者的心理疏导，鼓励患者说出自己心中的苦闷和压力，然后进行针对性的疏导，通过与患者谈话、播放音乐等方式转移患者的注意力，逐步改善不良情绪。此外，分享近期治疗成功的案例以增强患者的信心，使患者保持乐观的情绪，积极面对疾病的治疗。

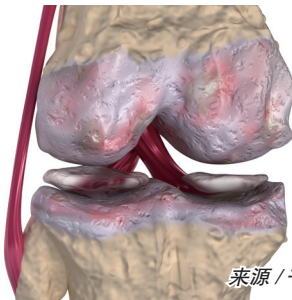
饮食护理 根据患者的饮食习惯制定健康、合理以及个性化的饮食方案，叮嘱患者清淡饮食，多吃一些含有纤维素、蛋白

质和维生素的食物，如杂粮、新鲜的水果蔬菜、豆类、猪肝、鸡蛋、瘦肉等。不吃或少吃油腻、辛辣等刺激性的食物，防止患处疼痛，影响股骨头的修复。另外，告知患者养成良好的生活习惯，戒烟控酒。

功能锻炼 由于股骨头患者需要绝对卧床一段时间，为防止发生废用性的肌肉萎缩、下肢水肿和深静脉血栓等情况，需加强功能锻炼。功能锻炼要以自动为主，被动为辅，由小到大，由多到少，循序渐进，根据股骨头坏死的具体情况和髋关节周围软组织的功能受限程度以及体质，选择适宜功能锻炼方法，如坐位分合法、立位抬腿法、卧位抬腿法、扶物下蹲法以及内旋外展法等。功能锻炼期间，还要对患肢进行按摩，以促进血液循环。

疼痛护理 对于股骨头坏死患者而言，一旦发病，就会承受较大的疼痛，增加患者的身体负担，降低其生活质量，所以要加强疼痛护理。

其一，评估患者的疼痛等级，制定相应的护理方案；其二，为患者营造安静、舒适的病房环境，防止环境的不良刺激加重疼痛；其三，在进行检查、治疗、功能锻炼等操作时，要动作轻柔，避免引起不必要的疼痛；其四，如果患者的疼痛感比较明显，应绝对卧床休息，患者不要负重；其五，对于有下床需求的患者，指导其争取拄拐下床，减轻骨压和关节疼痛；其六，患者卧床休息期间，应抬高患肢的软枕，协助患者翻身，定期改变患者的体位，在提高患者舒适度的同时，还能预防压疮；其七，必要时，遵从医嘱给予患者相应的药物进行镇痛。



来源 / 千库网