

消化内镜检查的奥秘

▲ 山东省莒县人民医院 王世杰

随着医疗技术的进步，内镜检查的安全性和准确性不断提高，使得早期发现和及时治疗消化道疾病成为可能，这对于提高患者的生存率和生活质量有着重要意义。

消化内镜的重要性

消化内镜检查对于诊断和治疗消化系统疾病具有极其重要的作用。它能够直接观察消化道的病变，如胃、食管、十二指肠、结肠和直肠的疾病。通过内镜，医生可以进行活组织检查（活检），取得组织样本进行病理分析，这对于确诊某些疾病至关重要。此外，消化内镜还可以用于治疗一些疾病，如息肉切除、止血、以及某些类型的肿瘤切除等。

消化内镜的常见类型

消化内镜包括多种类型，用于检查不同

部位的消化道疾病。以下是一些常见的消化内镜类型：

胃镜 用于观察食管、胃、十二指肠球部和降部的黏膜，以确定病变的部位及性质，并取活体组织做检查，协助诊断上消化道炎症、溃疡、肿瘤、息肉、憩室、狭窄、畸形或异物等疾病。

结肠镜 用于观察直肠、乙状结肠、降结肠、横结肠、升结肠、盲肠至回肠末端的肠道黏膜，主要用于诊断结、直肠炎症，良恶性肿瘤，息肉，憩室等疾病。

小肠镜 分为单气囊小肠镜和双气囊小肠镜，用于了解小肠病变。

胶囊内镜 患者吞下胶囊，通过拍摄消化道内的图像来检查小肠。

超声内镜 结合内镜和超声技术，用于观察消化道及周围器官的病变。

值得注意的是，每种内镜都有适应证和

禁忌证，具体选择应根据医生的建议和患者的情况而定。

检查注意事项

进行消化内镜检查时，以下是一些重要的注意事项：

禁食禁水 检查前6~8小时需要禁食，禁水4小时，以清空胃肠道，便于内镜检查。

家属陪同 建议携带至少一位家属陪同，以便在情绪上给予支持。患者应保持放松，与医生互相配合，以减轻检查过程中的不适感。

健康状况告知 如果有严重心肺疾病、糖尿病、经期、妊娠及哺乳期、肝硬化、手术史、药物过敏史等情况，应主动告知医务人员。

术后饮食 检查后建议先进食温和的半流质或软食，避免刺激性食物，以免引起不适。取活检者至少4小时后方可进食温凉半流质饮食，如稀饭、面条等。

术后活动 无痛胃镜、肠镜检查者当天(24小时内)禁止进行精细、高空作业，禁止驾车。

可以诊断哪些疾病

消化道镜检查可以诊断多种疾病，包括但不限于以下类型：

肿瘤 包括良性和恶性肿瘤，如食管癌、胃癌、十二指肠肿瘤等。

炎症性疾病 如食管炎、胃炎、十二指肠球炎等。

溃疡 包括食管溃疡、胃溃疡、十二指肠溃疡等。

息肉和结节 在胃肠内壁可能产生的病变凸起，如息肉、结节、囊肿等。

慢性病变 如慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎等。

此外，消化道镜还可以用于筛查结肠癌等严重疾病，并在发现病变时进行治疗。

肝硬化并发症：早预防，早治疗

▲ 陕西省西安宝石花长庆医院 朱文娟

肝硬化是一种慢性肝病，由于肝脏细胞的长期受损和再生障碍，导致肝脏结构发生改变，功能逐渐减退。肝硬化可由多种原因引起，如肝炎病毒感染、长期大量饮酒、药物性肝损伤等。肝硬化不仅影响患者的生活质量，还可能引发一系列严重的并发症。

肝硬化的常见并发症

肝硬化可能引发多种并发症，其中最常见的是腹水，导致腹胀和呼吸困难，需通过药物和穿刺治疗；食管胃底静脉曲张破裂出血则可能危及生命，应避免刺激性食物，定期检查胃镜；肝性脑病影响大脑功能，需控制蛋白质和避免诱发因素；肝肾综合征导致肾功能衰竭，应保护肾功能并避免肾毒性药物。此外，肝硬化患者原发性肝癌风险较高，需定期检查肝功能和肝脏B超，以便早期发现和及时治疗。

如何早期预防肝硬化并发症

肝硬化并发症的预防是肝硬化治疗的重要组成部分，早期预防可以有效降低并发症的发生率和严重程度。以下是一些关于如何早期预防肝硬化并发症的建议：

优化生活方式 保持规律的作息，避免过度劳累，有助于维护肝脏的正常功能。

均衡饮食 饮食是预防肝硬化并发症的关键因素。患者应选择低脂肪、高蛋白、高纤维的食物，如鱼肉、豆腐、蔬菜、水果等。

定期检查 定期检查是早期发现肝硬化并发症的重要手段。患者应定期进行肝功能检查、肝脏B超、胃镜等检查，以了解肝脏的健康状况。一旦发现异常，应及时就医，采取相应的治疗措施。

控制病情发展 对于已经确诊为肝硬化的患者，应积极控制病情发展，防止并发症的发生。患者应按期服药，定期复查，遵循医嘱进行治疗。

避免诱发因素 一些因素可能会诱发肝硬化并发症的发生，如感染、药物副作用等。因此，患者应避免接触这些因素，

如注意个人卫生、避免使用对肝脏有损害的

如何早期发现治疗肝硬化并发症

肝硬化并发症的早期发现和及时治疗对于减轻症状、控制病情发展、提高患者生存质量具有重要意义。以下是一些关于如何早期发现和及时治疗肝硬化并发症的建议：

提高警惕，认识症状 患者应提高对肝硬化并发症的认识，了解常见并发症的症状和体征。一旦出现如腹胀、腹痛、呕血、黑便、黄疸、意识障碍等疑似并发症的症状，应立即就医，以便早期诊断和治疗。

定期检查，及时发现 定期检查是早期发现肝硬化并发症的关键。患者应按照医生的建议，定期进行肝功能检查、肝脏B超、胃镜等检查，以了解肝脏的健康状况和病情变化。通过定期检查，可以及时发现并发症的苗头，为早期治疗提供有力支持。

积极配合，规范治疗 一旦确诊肝硬化并发症，患者应积极配合医生的治疗方案，按时服药，定期复查，了解病情变化和疗效。同时，患者应保持良好心态，树立战胜疾病的信心，积极配合医生的治疗建议，如调整饮食、改变生活方式等。

综合治疗，全面管理 肝硬化并发症的治疗需要综合考虑患者的整体状况，采取综合治疗措施。除了药物治疗外，还应注重营养支持、心理干预等方面的管理。对于不同的并发症，应采取针对性的治疗措施，如腹水患者可通过利尿剂、穿刺放水等方法进行治疗；食管胃底静脉曲张破裂出血患者可采取内镜治疗、手术治疗等方法。

肝硬化并发症是肝硬化患者面临的严重问题。通过早期预防、早期治疗，可以有效降低并发症的发生率和死亡率。因此，我们应加强对肝硬化及其并发症的宣传教育，提高公众的健康意识。同时，患者应积极配合医生的治疗，保持良好的生活习惯和心态，共同战胜肝硬化及其并发症。

年轻女性如何预防乳腺癌

▲ 安徽省芜湖市第二人民医院 陈清

乳腺癌是女性第一高发的恶性肿瘤，随着社会的进步，生活节奏的加快，社会压力加大，乳腺癌的发病年龄有逐年下降的趋势。如果能在日常生活中有意识地做好预防举措，就可以降低乳腺癌的发病率。

乳腺癌的高发人群

未能得到有效治疗的乳腺良性疾病患者，多次进行人工流产手术的女性，频繁使用激素类药物、化妆品或护肤品，具有乳腺癌家族史的个体、未进行哺乳或哺乳时间较短的妇女，肥胖或摄入高脂饮食习惯者，情绪易激动、脾气暴躁的人，经常接触各类放射线的个体和未婚且未生育的女性都是乳腺癌的易发人群。

重视乳腺良性疾病

要定期做到乳房自查：月经周期7~10天，月经后2~3天。记得在自查时注意以下几点：（1）观察乳房外观：检查有无皮肤变化、凹陷、红肿等异常。可以用手指轻轻按摩乳房，注意有无硬块、肿块或异常厚度。（2）检查乳头是否有异常分泌物，检查腋下淋巴结是否有肿大。要坚持定期体检，做乳腺超声检查。

调整日常饮食

想要预防乳腺癌，日常饮食要多吃富含维生素C的蔬果，帮我们阻挡一些致癌物质的生成。鱼、黄豆，或者叶绿素、芝麻对防癌有帮助。胡萝卜、西红柿、红薯、深绿色的蔬菜和大蒜，都能增强我们的抗癌能力。像芦笋、芥菜这些蔬菜，里面有物质叫木素，能促进我们的身体细胞去消灭癌细胞。还有茶叶，特别是绿茶，也是抗癌的好帮手。多喝酸奶和补充硒元素，硒被称为“防癌之王”，它能增强我们的免疫力，清除那些对身体有害的自由基。含硒多的食物有鸡肉、蘑菇、南瓜、西兰花、小麦等，特别是麦芽硒。

坚决戒烟限酒

抽烟是一个对健康极为不利的习惯。

科学研究已经证实，一方面，长期大量抽烟的女性更容易患上乳腺癌。烟草中的化学物质会损害乳腺细胞，增加癌变的风险。此外，抽烟还会增加患其他类型癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病的风险。因此，女性应该坚决戒烟，以保护自己的健康。另一方面，饮酒也需要适度。过量饮酒会对乳房健康造成严重的伤害。长期大量饮酒会增加女性患乳腺癌的风险，因为酒精会干扰乳腺细胞的正常代谢和功能。此外，过量饮酒还可能导致其他健康问题，如肝脏疾病、心脏疾病和消化系统疾病等。

选择合适内衣

如果文胸穿戴过紧，就会对胸部造成压迫，进而影响局部的淋巴液回流。淋巴液是体内重要的循环系统之一，它负责运输体内的废物和有害物质。当淋巴液回流受阻时，这些有害物质无法及时排出，就可能在胸部积累，从而增加细胞癌变的风险。除了可能增加细胞癌变的风险外，长时间穿戴过紧的文胸还可能引发其他健康问题。例如，限制胸部的正常呼吸运动，对乳腺组织造成压迫，影响其正常功能，进而增加患上乳腺疾病的风险。因此，女性在选择文胸时，应该注重舒适度和合身性。同时，避免长时间穿戴过紧的文胸，尤其是在睡觉或进行剧烈运动时。

做好适量运动

适量运动对身体是有一定好处的，如进行游泳、瑜伽、慢跑等，在运动的过程中，可以促进血液循环，有助于改善机体状态，促进新陈代谢，调节体内的内分泌水平，对于预防乳腺癌通常有一定的辅助作用。适量运动还可以改善心情，舒缓情绪，增强身体素质，在一定程度上预防疾病的发生。除此之外，长期有规律的运动不仅对女性的身体健康有着积极的影响，还可以帮助女性释放压力，减轻焦虑和抑郁情绪，提高心情和自信心。同时，运动也可以促进女性社交和互动，增强社交能力和人际关系，从而有助于女性的全面健康发展。