

“肠”通无阻，莫被病症“结”持

▲ 中国人民解放军南部战区总医院 周祥武

肠，作为人体重要的消化器官，承担着吸收营养、排泄等重要职责。然而，当这条“生命之河”遭遇阻碍，特别是被一种称为“结直肠疾病”的病症所困扰时，我们的健康便亮起了红灯。其中，最为人所熟知的莫过于结直肠癌（俗称大肠癌）以及更为普遍的结直肠息肉、肠梗阻等问题。今天，就让我们一起走进肠道健康的科普之旅，了解如何通过现代医学手段，实现“肠”通无阻，摆脱病症的“结”持。

认识结直肠疾病

结直肠息肉 息肉是肠道黏膜表面突出的异常生长组织，虽多为良性，但部分息肉有恶变可能。结直肠息肉的形成与多种因素有关，包括遗传、饮食、炎症等。早期发现并及时处理息肉，可以有效预防其恶变，降低结直肠癌的风险，所以定期筛查和及时切除是预防其恶化的关键。

结直肠癌 这种恶性肿瘤起源于结直肠的黏膜上皮层，其早期症状可能并不显著。但是随着病情的进展，患者可能会经历便血、腹痛以及排便习惯的改变等迹象，不但影响生活质量，还可能危及生命。结直肠癌的发生与遗传因素、饮食习惯、生活方式等多种因素紧密相关。

肠梗阻 指肠道内容物不能正常运行或通过发生障碍，可由多种原因引起，如肿瘤、粘连、炎症等。肠梗阻患者常表现为腹痛、呕吐、腹胀及停止排气排便等症状，需紧急处理。如果不及时治疗，可能导致肠道穿孔、



来源/千库网

感染等严重并发症，甚至危及生命。

现代医学的“通肠”之道

化疗与靶向治疗 对于中晚期结直肠癌患者，除手术治疗外，还需结合化疗、靶向治疗等综合治疗手段，杀灭或抑制癌细胞生长，从而提高患者生存率和生活质量。化疗药物通过破坏癌细胞的 DNA 或阻止其分裂来发挥作用，而靶向治疗则针对癌细胞特有的分子靶点，减少对正常细胞的损伤。随着医学研究的不断深入，新的靶向药物和免疫治疗手段也在不断涌现，为患者带来更多的希望。

微创手术（腹腔镜/机器人手术） 随着医疗技术的进步，与传统开腹手术相比，微创手术已成为治疗结直肠疾病的首选方法，具有创伤小、恢复快、并发症少等优势。医生通过腹壁上的几个小孔，利用高清摄像设备和精细的手术器械，完成病灶的切除和肠道的重建，真正实现“钥匙孔”里的手术，不仅减轻了患者的痛苦，还大幅缩短住院时间，提高术后的生活质量。

肠道造口术与肠道重建 对于某些复杂的肠道疾病，如低位直肠癌伴广泛转移，可能需要行肠道造口术以缓解肠梗阻症状。随着病情好转或患者情况改善，部分患者还可进行肠道重建手术，恢复正常的排便功能。

尽管这些手术给患者带来一定的心理压力，但患者术后的生活质量也得到显著改善。

内镜治疗 对于早期的结直肠癌或结直肠息肉，内镜治疗（如 EMR、ESD、EMR-C 等）是首选。这种方法通过肛门插入结肠镜，直接观察并切除病变组织，无需开腹，患者痛苦小，恢复快，尤其适合于早期病变的患者。通过内镜技术，医生可以在直视下精确地定位病变部位，并进行精准地切除，大大提高治疗的成功率和安全性。

预防与早筛的重要性

定期筛查 对于 45 岁及以上的人群，尤其是那些拥有家族遗传史的个体，建议定期接受结肠镜检查，以便于早期发现并治疗结直肠疾病。

规律运动 适量运动可促进肠道蠕动，减少便秘发生，降低肠道疾病风险。

健康饮食 维持均衡的饮食习惯，增加膳食纤维的摄入量，同时减少高脂肪和高蛋白食物的摄入，对于预防结直肠疾病具有积极作用。

戒烟限酒 长期吸烟与过度饮酒均为结直肠疾病的风险因素，建议尽早戒除烟瘾并限制酒精摄入。

总之，“肠”通无阻是我们追求的健康目标。而通过了解结直肠疾病的成因、现代医学的治疗方法以及预防和早筛的重要性，我们可以更好地保护自己的肠道健康，远离病症的“结”持。

您的肠造口，我来呵护：简单易懂的护理攻略！

▲ 广东省揭阳市慈云医院 胡锦涛

肠造口手术是一种常见的外科手术，这种手术是通过在腹部创造一个人工开口来排泄人体内的废物，一般在肠道疾病以及癌症或者先天性异常等疾病的治疗过程中，使用此类手术进行治疗。但是对于多数患者来讲，肠造口护理会为其带来一定的困扰和挑战。因此，本文将为人们提供简单且易懂的肠造口护理攻略，帮助人们更好地照顾自身健康，提高术后生活质量。

了解肠造口的类型和功能

首先，需要了解并掌握肠造口的基本类型和功能。肠造口可以将其分为回肠造口和结肠造口两种类型，其中回肠造口是将小肠的一部分连接到腹部的开口位置处，用来排泄消化液和粪便。结肠造口则是将结肠的一部分连接到腹部的开口位置处，用来排泄粪便。了解并掌握自己的肠造口类型，可以帮助人们更好地理解其功能以及后续护理需求。

保持肠造口周围的清洁和干燥

肠造口周围的皮肤需要保持干净整洁和干燥性，有效预防感染和刺激发生。每天需要使用温水和没有刺激性的肥皂清洗，清洁肠造口周围的皮肤，并使用柔软的毛巾轻拍使其干燥。严禁使用具有刺激性的物质，



来源/千库网

如酒精或者香皂进行清洗，有效预防皮肤过敏和刺激问题发生。

选择合适的造口袋

选择合适的造口袋是进行肠造口护理的关键，造口袋需要与自身的肠造口的大小和形状相匹配，而且需保持良好的密封性特征。在护理过程中需要向专业医师和护理人员咨询，结合自身具体情况选择相匹配的造口袋。同时，需要定期更换造口袋，以确保造口位置处的清洁和舒适度。

饮食调理和水分摄入

日常饮食以及水分摄入对肠造口患者的健康恢复和护理至关重要。患者需要根据

医生或者营养师的饮食建议，选择易于消化且纤维素含量较高的食物，如水果或者谷物类食物等，严禁食用一些具有刺激性的食物，如咖啡因和碳酸饮料等，有效预防这些食品引发胃肠不适症状。同时，确保水分摄入充足

也十分重要，这样可以确保肠道功能的正常维护。另外，适当的运动可以促进胃肠蠕动，有效预防粘连情况发生，促进人体排泄废物，有效避免肠梗阻问题。患者需要确保自身休息充足，进一步提高自身免疫力，有效促进疾病的恢复，为身体健康和各项功能恢复提供支持。

观察并及时处理并发症

肠造口手术之后可能会出现一些并发症，如感染或者肠梗阻等问题。这就要求患者及相关人员定期对其肠造口的情况进行观察，如果发现任何异常症状如造口位置处出现红肿或者疼痛等情况，需要及时就医，根据医生建议进行有效处理。

寻求支持和建立社交网络

肠造口手术患者可能会存在一定的心理压力，患者应当积极接受肠造口是一种生活上的改变，保持乐观的心态，积极参与到术后康复过程当中，以便更好地融入社会。因此，可以通过向外界寻求支持或者创建社交网络的形式，帮助患者应对这些困难。患者可以加入肠造口患者支持群体当中，与其他患者共同分享护理经验和情感支持。同时，家人和朋友需要与其保持良好的沟通，为其提供足够的情感支持和帮助。

定期复诊和随访

定期复诊和随访是确保肠造口护理工作有效性的重要环节，定期复诊可以帮助医生监测患者的恢复情况，并对治疗方案进行及时调整。在随访过程中，患者可以向医生咨询肠造口护理相关问题，从而获得更加专业的建议和护理指导。

综上所述，肠造口手术是一种非常常见的外科手术，但是针对患者来讲，肠造口护理可能会为其带来一定的挑战。通过了解肠造口的基本类型和功能，确保肠造口周围的清洁和卫生，合理调控日常饮食，观察并发症发生情况等多种护理措施，可以帮助患者更好地照顾自己，提高患者的生活质量。