

“胃”你守护 健康“肠”驻

▲ 芜湖广济医院 管晓勇

为何进行胃肠镜检查

由于生活节奏的加快, 消化道疾病的发病率逐年上升, 且呈现出年轻化趋势。这些疾病中, 不乏胃癌、肠癌等严重威胁人类生命的恶性肿瘤。而胃肠镜检查, 凭借其直观、清晰的观察能力, 能够在疾病尚处于早期、症状尚不明显时, 就发现黏膜的微小病变, 如炎症、溃疡、息肉乃至早期癌变等。这种早期发现、早期诊断的能力, 为患者的及时治疗与康复赢得了宝贵的时间, 极大地提高了疾病的治愈率与生存率。

随着医疗技术的进步, 人们越来越认识到“治未病”的重要性, 即通过积极的生活方式干预与定期的健康检查, 来预防疾病的发生与发展。胃肠镜检查正是这样一种预防性的检查手段。定期的胃肠镜检查可让医生及时了解患者的消化道健康状况, 评估其患病风险, 并据此制定个性化的健康管理方案。

胃肠镜检查前的准备

对于胃镜检查, 患者需要在检查前一晚 9~10 点后开始禁食, 但可以适量饮水, 以保持身体的基本水分需求。检查当日起床后, 患者应继续保持禁食禁水状态, 通常需禁食 6~8 h, 禁水 4 h, 以确保胃内无食物残留, 便于医生清晰观察胃黏膜情况。此外, 患者应避免在前一晚进食过晚或食用难以消化的食物, 这些食物可能增加胃排空难度, 影响检查效果。

对于肠镜检查, 患者则需在检查前 1 天

开始调整饮食, 尽量选择低渣或低纤维的食物, 以提高肠道准备的清洁度。对于长期便秘的患者, 还需提前告知医生, 并在医生指导下服用促排便药物, 确保肠道内无粪便残留。患者需告知医生目前使用的所有药物, 包括处方药、非处方药、保健品及过敏药物等, 以便医生评估风险并采取适当的预防措施。

胃肠镜检查的流程

对于无痛胃肠镜检查, 患者需在检查前接受静脉麻醉, 以在睡眠状态下完成检查, 从而减轻检查过程中的不适感与恐惧心理。

对于胃镜检查, 医生会将一根细长的胃镜管从患者口腔缓缓插入, 通过咽部、食管, 最终到达胃及十二指肠。胃镜管前端的摄像头与光源系统, 将胃肠道内部的图像实时传输到显示屏上, 供医生仔细观察。在此过程中, 医生会仔细寻找并评估胃黏膜的形态、色泽、有无溃疡、息肉、肿瘤等病变情况。对于可疑病变, 医生还会利用胃镜上的活检钳进行取样, 以便后续进行病理分析。

对于肠镜检查, 其过程则略有不同。患者需采取左侧卧位, 并适当蜷曲双腿, 以便医生将肠镜管从肛门插入, 并沿着肠道的自然走向逐渐推进。肠镜管同样配备了摄像头与光源系统, 能够清晰地显示肠道内部的情况。医生在推进肠镜的过程中, 会不断旋转、进退肠镜管, 以确保能够全面、细致地观察肠道的各个角落。对于发现的息肉、肿瘤等病变, 医生同样会进行取样活检。胃肠镜检查结束后, 由于麻醉药物的作用尚未完全消

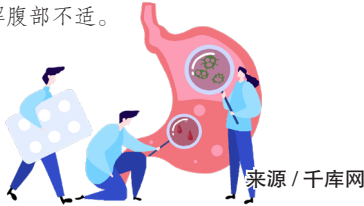
退, 患者需要在观察室内休息一段时间, 并等待神志完全清醒后再离开医院。

胃肠镜检查后的护理

胃肠镜检查后, 患者需要面临的是身体的适应与恢复过程。在检查初期, 尤其是无痛胃肠镜, 由于麻醉药物的影响, 患者可能会感到头晕、乏力, 甚至恶心呕吐。此时, 最重要的是给予患者充分的休息与观察。家属或护理人员应陪伴在患者身旁, 确保患者安全, 并留意其生命体征的变化, 如心率、血压等, 一旦发现异常, 应及时通知医生处理。

由于检查过程中可能对胃肠道黏膜造成一定程度的刺激或损伤, 患者在短时间内应避免进食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物, 以免加重胃肠道负担, 影响恢复。建议患者在检查后的一至两天内, 以清淡、易消化、营养丰富的食物为主, 如稀粥、面条、蒸蛋等。这些食物既能提供必要的营养, 又不会对胃肠道造成过大的刺激。

在逐步恢复饮食的过程中, 患者还需关注自己的排便情况。胃肠镜检查后, 部分患者可能会出现短暂的腹胀、腹泻或便秘等症状, 这是由于检查过程中注入的气体或肠道受到刺激所致。此时, 患者应尽量多排气, 以缓解腹部不适。



来源 / 千库网

恶性肿瘤患者化疗期护理注意事项

▲ 南宁市第二人民医院 张韦东

化疗是一种常见的癌症治疗方法, 通过使用一类具有细胞毒性的药物, 抑制肿瘤细胞的增殖达到杀死肿瘤细胞的目的。在手术前应用该药物, 可以缩小病变范围, 提高手术切除率, 达到根治性。术后应用这类药物可以减少患者的复发和转移, 提高患者的生存率。对于对化疗敏感的晚期患者, 可以通过服用该药物来改善患者的生活质量, 延长患者的寿命。肿瘤患者在化疗过程中有哪些护理注意事项?

清淡饮食

肿瘤患者在化疗过程中, 由于化疗药物的影响, 会出现恶心、呕吐、腹泻、腹胀、便秘等消化道症状。在这种情况下, 患者一定要以清淡的饮食为主, 不能吃太多辛辣和油腻的食物, 否则会增加消化道的负担。可多食用苹果、橙子、白菜、胡萝卜、蘑菇等, 烹饪时要注意少用油盐。如果需要, 可在医生的指导下服用一些抑酸护胃的药物。

此外, 在化疗过程中, 味蕾对酸、甜等食物的敏感度会下降, 但对苦味的敏感度会增加, 因此可以多食用苦瓜、苦菊等富含酸性和糖类的食物。也可以多食用一些蘑菇、洋葱等, 可以刺激味蕾, 增强食欲。

同时, 还要注意保持房间内的空气新鲜, 避免有烟味、消毒剂、香水等, 否则会导致身体不适。化疗期间饮食采取少量多次原则, 不

能吃得太饱。在进餐之前, 可以先吃一些薄荷糖或者是含一点冰块, 如果可以的话, 也可以坐着吃。为患者提供一个好的用餐环境, 多与人交谈, 或者多做几次深呼吸, 可以分散患者的注意力。

作息规律

肿瘤患者在化疗期间要养成良好的生活习惯, 保证睡眠质量。保持良好的作息习惯, 增强患者的免疫力, 辅助杀灭体内的肿瘤细胞, 改善化疗效果, 还能维持人体神经内分泌系统的稳定, 缓解化疗过程中的各种不适感。

保持心情舒畅

在化疗的过程中, 患者会因为对自身病情的担忧和身体的不适而产生焦虑、抑郁等情绪, 进而扰乱患者的神经内分泌功能, 降低患者的抵抗力, 不利于肿瘤的治疗。因此, 患者应多参与一些娱乐活动, 也可以通过看电视、阅读等方式来分散自己的注意力, 让心情变好。在患者住院的这段时间里, 家属要多陪伴患者, 对患者进行心理辅导, 帮助患者保持乐观的心态, 这样才能更好地进行治疗。

防止口腔溃疡

在化疗过程中, 一定要做好口腔的清洁卫生工作, 每天早上和晚上睡觉前都要刷牙,

饭后也可以刷牙或漱口, 建议使用具有小软毛的保健牙刷, 避免食用粗糙、过于生硬、刺激性大的食物。用餐时要慢慢品尝, 食品的温度不要超过 60℃。此外, 一定要注意观察口腔的情况, 如果发现牙龈有出血、肿胀、疼痛等症状, 一定要及时就医。

防止口腔感染

在进行头颈部放射治疗的时候, 会对口腔内的腺体分泌造成一定的影响, 从而影响到口腔的自我清洁能力, 这种情况下就会出现喉咙痛、口干舌燥的症状, 严重时还可能会出现继发性口腔感染的情况。此外, 化疗药物还会对口腔黏膜造成一定的损伤, 同时还可能会引起口腔感染, 严重的口腔霉菌感染可蔓延至气管、喉咙或食管, 造成全身各处的感染, 甚至可引起脓毒症。因此, 在化疗过程中做好口腔护理是非常重要的。

发热的处理

化疗药物会降低白细胞的数量, 同时, 肿瘤患者的免疫力下降, 对感染很敏感。因此一定要注意观察患者有没有发热, 如果出现发热, 一定要及时去医院检查。此外, 还要做好保暖工作, 防止感冒。需要注意的是, 化疗还会导致血小板减少, 容易出现出血, 因此尽量不要做太多的运动, 避免出现更严

重的出血现象。

不能随意调整输液速度

一些化学疗法需要慢慢地进入体内以杀死肿瘤细胞, 同时, 每一种化学制剂以不同的速率被注入, 因此在输液的时候一定要控制输液的速度。

生活指导

当离开病房, 参加户外活动, 乘坐公共交通工具, 去人群聚集的地方, 或者是建筑工地, 都应戴上一次性的消毒口罩。此外, 在化疗过程中, 如果皮肤受到了损伤, 一定要注意皮肤的保护, 避免使用有刺激作用的洗涤剂。如果皮肤有炎症或色素沉着, 不能抓挠, 也不能随意涂抹。如果有掉头发的情况, 要注意头发的防护, 避免在太阳下暴晒。如果手足有脱皮的现象, 可以涂抹保湿乳液来保持肌肤的水分。

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普