



肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办: 四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

癌症患者便秘 须重视

(下)

文彦

米粉、豆芽、芹菜、菠菜、韭菜等;禁食辛辣刺激性食物;鼓励患者多活动,促进肠蠕动,预防便秘。

◎按摩。在患者腹部依结肠走行方向做环状按摩;做深呼吸,锻炼肌肉,增加排便动力。

◎针灸。可选取天枢、足三里、委阳、三阴交等穴位进行针灸。

◎药物防治。遵医嘱使用缓泻剂以润滑肠道,如蜂蜜、香油或液体石蜡油;中药如麻仁丸、六味地黄丸和四磨汤等;或使用开塞露、甘油栓等。

◎用药无效时,可直接经肛门将直肠内粪块掏出,或用温盐水低压灌肠,但颅内压增高者要慎用。

第2招 (针对服用阿片类止痛药引起的轻度便秘):

用止痛药后出现轻度的便秘,可进食蜂蜜、酸奶、黑芝麻和核桃粉等具有清热解暑、润肠通便作用的食物,也可在家属的协助下进行腹部按摩。

进行腹部按摩的方法:沿顺时针的方向围绕肚脐进行按摩,每次按摩15分钟,每天按摩3次,分别在早、中、晚餐后1小时各按摩1次。癌症患者在发生便秘后,有时即使服用了大量的缓泻剂,仍不能缓解其病情。这种情况在临床上叫做“肠道功能障碍”。

第3招 (针对服用阿片类止痛药引起的中度便秘):

用止痛药后出现较重的便秘(≥3天才排便1次),可使用中药外敷法、耳穴按压法和内服中药法进行治疗。

◎中药外敷法:将100克的芒硝装入布袋内,将此药袋的袋口密封起来,加热后放在患者的肚脐上热敷。每次热敷20分钟,早、晚各1次,注意温度适宜,防烫伤。

◎耳穴按压法:在双侧耳轮脚(耳廓深入入耳腔内的横行突起部分)上方的1/3处找到可治疗便秘的“大肠穴”,每次按压此穴位10分钟,每天按压2次。此法可在进行

中药外敷后使用。

◎内服中药法:使用麻仁润肠丸、番泻叶等中药缓泻剂进行治疗。不过,此类药物癌症患者不宜长期服用,以免减弱胃肠道的蠕动功能,使排便更加困难。

第4招 (针对服用阿片类止痛药引起的重度便秘):

用止痛药后出现严重的便秘,可选择高渗性泻药进行治疗。

(1)乳果糖。每次服30~60毫升,每日1~2次。不仅能缓解便秘,而且能防止肠道对氨的吸收,对预防肝昏迷特别有效。

(2)山梨醇。每次服30毫升,每日服2次。高渗性泻药中含有较多不能被胃肠道吸收且具有吸水性的物质。因此,此类泻药可维持肠腔内的高渗透压,阻止肠道内盐和水分再吸收,从而能起到扩张肠腔、促进肠蠕动、通便导泻的作用。必要时还可使用开塞露进行灌肠治疗。

(作者单位:四川省肿瘤医院胸腹部肿瘤内科)

藏科普及行
栏目:四川省民族科普服务中心
协办:甘孜州科协 阿坝州科协

别怕! 布鲁氏菌隐性感染不会人传人

12月6日晚,中国农科院兰州兽医研究所发布通报称,11月28日~29日,该研究所口蹄疫防控技术团队先后报告有4名学生布鲁氏菌血清学阳性。截至目前,该研究所共检测263人份,经甘肃省疾控中心确认呈现血清学阳性65人。有人会问:这个布鲁氏杆菌病到底是一种什么样的病呢?

布鲁氏菌病是一种由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病,是《传染病防治法》规定的乙类传染病。传染源为羊、牛、猪、犬等牲畜。曾广泛分布于全球170多个国家,但在发达国家已经得以控制。目前,在中东、亚洲、非洲、美洲中部和南部、地中海盆地和加勒比海地区仍很常见。1960年~1970年布鲁氏菌病曾在我国流行,之后得到控制。

最易通过皮肤黏膜传播

布鲁氏菌病最常见的传播途径是:布鲁氏菌通过体表皮肤、黏膜接触侵入人体。由于引起布鲁氏菌传播的动物主要是羊、牛、猪等家畜,故而,人通过直接接触病畜或其排泄物而感染,也可因接生病死产胎而感染。因此,在饲养、挤奶、剪毛、屠宰、加工皮毛和肉等过程中如果防护不到位,便可经破损的皮肤或黏膜感染。另外,也可间接接触病畜污染的环境及物品而感染。

除了接触传播外,布鲁氏菌还可经消化道。如果进食含菌的未煮熟肉、奶,吸入含有病菌的气溶胶等,也会被感染。也可经呼吸道传播,常见于吸入被布鲁氏菌污染的泡沫、尘埃。皮毛加工企业职工、卷舍打扫及布鲁氏菌实验室操作人员容易通过该

种途径感染。

早期规范治疗90%可治愈

人得了布鲁氏菌,早期规范治疗,预后良好,90%以上可以治愈。隐性感染者,不必恐慌,如果没有症状,细菌培养阴性,说明体内已经没有病原体了,不需要治疗,更不会人传人。如果对布鲁氏菌病有顾虑、担心或害怕,可以在知情同意下接受药物治疗6周。

布鲁氏菌病推荐的治疗用药原则是早期、联合、足量和足疗程。首选药物是当前很少用到的一些药物,如多西环素、利福平、磺胺类药物、链霉素等。

预防布鲁氏菌病要做好个人防护

作为一种动物源性传染病,布鲁氏菌病是可以预防和控制的。首先是做好动物的免疫接种;其次是日常工作重点做好家畜检疫,如定期检疫存栏牲畜,发现病畜后及时隔离和淘汰病畜。凡从事畜牧业、接生、兽医、屠宰以及皮、毛、乳、肉加工者应做好个人防护,工作时穿工作服、戴口罩、帽子、手套等,工作结束后要洗净双手,用过的各种用具、防护用品以及污染的环境等均应严格消毒;生牛奶、生羊奶应煮沸后饮用,生肉应煮熟煮透再吃。

最后,要强调一下,口蹄疫和布病不是一回事。口蹄疫是由口蹄疫病毒(foot-and-mouth disease virus, FMDV)引起的,为病毒感染,不同于细菌感染的布鲁氏菌病,是发生于牛、羊、猪等偶蹄动物的一种急性、热性、高度接触性传染病。

(健康)



西汉海昏侯墓考古发掘摘得“世界考古论坛奖”

12月14日至17日,第四届世界考古论坛在上海举行。此次论坛公布了“世界考古论坛奖”,其中西汉海昏侯墓的考古发掘从140多个推荐项目中脱颖而出,被评为10项重大田野考古发现奖之一。

世界考古论坛评审委员会负责奖项的评审工作,评审委员会由来自18个国家和地区的40位学术权威和专家组成。西汉海昏侯墓的考古发掘,凭什么赢得这些评委们的青睐?

目前出土文物最多的汉代列侯墓葬

西汉海昏侯墓位于南昌市新建区大塘坪乡观西村老农村民小组东北约500米的墩墩山。“到目前为止,海昏侯墓考古共勘探约400万平方米,发掘约1万平方米,出土各类文物1万余件(套)。”海昏侯墓考古发掘项目负责人、江西省文物考古研究院研究员杨军介绍。

这次考古发掘通过种种证据证明,墓主就是西汉海昏侯刘贺。其中一个证据就是,发现了刻有“刘贺”名字的玉印一枚。更有趣



的是,这次考古在刘贺遗骸腹部发现了尚未消化的“香瓜子”。杨军介绍,海昏侯刘贺墓由墓室本体及车马坑构成,不仅是目前中国考古发掘的面积最大、保存最好、内涵最丰富、出土文物最多的汉代列侯墓葬,而且也是中国长江以南地区发现的唯一带有真车马陪葬坑的墓葬。“迄今已出土的1万余件(套)文物,形象再现了西汉时期高等级贵族的奢华生活,具有极高的历史价值、艺术价值和科学价值。”杨军说。

海昏侯墓考古出土了5200多枚竹简和近百版木牍,使多种古代文

献在两千年后重现,是我国简牍发现史上的又一次重大发现。海昏侯墓出土了10余吨、约200万枚五铢钱,以1000枚为一串,首次以考古形式证明“千钱一贯”的货币计量制度最迟起源于西汉中晚期。此次考古还出土了478件、重达115公斤的马蹄金。海昏侯墓出土的孔子屏风是一个双折式的屏风,上有孔子及其七位弟子的画像及传记。这是目前我们能见到的最早的孔子画像。

全新理念下的海昏侯墓考古

值得一提的是,海昏侯墓考古

工作,采用了一些全新的理念。杨军介绍,在海昏侯墓考古工作中,考古队没有按照惯例,直奔主题,集中力量发掘主墓,而是先进行顶层设计,确立以聚落考古、大遗址考古为思路的海昏侯墓考古工作技术路线。“这次发掘不是单纯地发掘墓葬本身,而是将墓葬发掘与今后的展示利用、大遗址保护有机联系起来,为申报世界遗产创造条件。”杨军说。

杨军介绍,在整个考古和保护过程中,运用了地球物理探测、GPS定位、电子全站仪布网测绘、航拍、三维扫描等数字化采集和记录手段,也运用了探伤、X光成像、红外扫描、高光谱、能谱分析等无损或微损分析检测技术;还运用了去离子水养护、泥土分离剂、薄荷醇、氮氟保护等文物提取和保护技术。这样做是为了争取做到发掘精细化、资料影像化、信息数字化,保证考古发掘、文物保护、科学研究、展示利用的权威、规范和科学性。(据《科技日报》)

在临床中,肾内科医生观察到,有不少肾功能不全的肾病患者数十年都维持得很稳定,病情并没有进一步恶化,而且有部分患者还有好转。当然,也有一部分会逐渐恶化发展成尿毒症。肾功能不全会不会发展为尿毒症?风险有多大?这取决于患者基础肾病、剩下的肾功能、病情控制情况、生活习惯等多方面因素。本报将分两期来说说肾功能不全的相关知识。

血肌酐高≠肾功能不全

(上)

毕文明

的患者并不在少数。说到这里,许多人会问了,是不是肌酐高就等于肾功能不全呢?

肾功能,顾名思义就是肾脏的功能。肾脏有什么功能呢?不是性能力,肾脏最大的功能是排泄身体内各种各样的代谢废物。评估一个人的肾功能,主要就是看这个人的代谢废物排得怎么样,大家熟知的一个客观指标,那就是肌酐。肌酐是肌肉的代谢废物,通过看肌酐排得不好,大致能区分一个人肾功能好不好。由此可见,早期肾病很隐蔽,肾功能不全阶段才发现肾脏出问题

肌酐排得不好,导致肌酐在体内堆积。抽血一查,血液中的肌酐值会高于正常。男性与女性的肌酐参考值不一样,男性肌肉整体比女性发达,肌肉代谢产生的肌酐比女性多,因此,男性肌酐正常值就比女性要高。

那么,血肌酐高于参考值就一定等于肾功能不全吗?不一定!这个肌酐参考范围适用于我国一般体型、一般生活方式的人群。如果体型比一般人健硕、运动多、肌肉发达、或者饮食中肉食较多的人,肌酐高一点并不是肾功能不全的表现,而是因为肌酐生成的比别人多。

这也是为什么参考范围只是医生的一个参考,在临床中还得根据个人情况“辨证”看待肌酐值,不是一个“死标准”。一个高高壮壮爱吃肉的小伙子,肌酐120都可能是正常肾功能。但一个娇小柔弱的姑娘,肌酐90却反而可能是肾功能不全。

如果医生光靠血肌酐判断不准确时,为了更精确的评估肾功能,还会借助一些计算工具(比如肾小球滤过率计算工具)或者是除血肌酐以外的其他检查(如肌酐清除率)来帮助判断肾功能是否异常。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

达川区反邪教协会 积极开展反邪教宣传



本报讯 近日,达州市达川区委、区政府在天益广场举办了2019年“国家宪法日”法治宣传活动。区反邪教协会借活动契机积极开展反邪教宣传活动。活动现场,工作人员向群众宣讲了“中国公民有宗教信仰自由”“任何人不得利用宗教进行破坏社会秩序、损害公民身

体健康、妨碍国家教育制度的活动”等知识。围绕“邪教冒充宗教危害社会、危害家庭、损害人们身心健康”主题,列举了大量真实案例,揭露邪教是违反宪法的犯罪行为,倡议大家要坚决反对、捍卫宪法尊严。同时,向群众发送了《市民识邪防邪手册》《没有鬼神的空间和社会》《被邪教蒙骗的岁月》等反邪防邪书籍600余册。通过此次宣传,让群众更加清楚地认识到邪教的本质及危害,自觉做到不听、不信、不传邪教,自觉抵制邪教、远离邪教,有效地增强了群众防范、抵御邪教侵害的能力。(省反邪教协会供稿)

公告

广元经济开发区消费者协会社证字第152号,经协会会员代表大会决定申请注销协会,请协会债权人自本公告见报之日起45日内到本协会申报债权,逾期按相关规定处理。
联系人:向鸿
联系电话:13551639696
广元经济开发区消费者协会
2019年12月18日

公告

广元市天成社会组织发展服务中心(统一社会信用代码:52510800MJQ05411X0),经协会会员代表大会决定申请注销协会,请协会债权人自本公告见报之日起45日内到本协会申报债权,逾期按相关规定处理。
联系人:陈玮
联系电话:18113710568
广元市天成社会组织发展服务中心
2019年12月18日

寻亲公告

2019年12月11日上午,资阳市安岳县公安局龙台派出所接到110指令称:2018年2月23日早上7时左右,一群众在安岳县东胜乡5大1组公路边发现一名女弃婴,身上无任何字条,就带回家养至今,后经村干部宣传政策,于是报警。派出所接警后,立即前往调查。2019年12月11日下午,由龙台派出所工作人员将弃婴送至安岳县社会福利院临时养育。请孩子的亲生父母或其他监护人持有有效证件与安岳县社会福利院联系,即日起60日内无人认领,将依法安置。
联系电话:(028)24536110
联系地址:安岳县岳阳镇学沟湾路268号。
2019年12月18日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

泌尿知识角
栏目协办: 四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

一项针对25个省市、自治区的肾脏专科调查显示,67%的肾病患者在第一次就诊时,血肌酐≥170μmol/L。由此可见,早期肾病很隐蔽,肾功能不全阶段才发现肾脏出问题