



大肠癌是一种有明显遗传倾向的恶性肿瘤,家族中有人得肠癌,亲属中得肠癌的概率相对更大,其亲属就是大肠癌的高危因素人群,尤其是直系亲属(患者的父母、子女及同父母的兄弟姐妹,基因相同的可能性为1/2)。据研究报道,大肠癌的直系亲属患结肠直肠癌的风险比一般人高2倍以上,而且发生癌症的年龄更年轻化。

肠癌遗传概率高 患者直系亲属应防范

现有息肉需镜下切除,并且建议每1~2年复查一次。至于前面提到的肠癌患者直系亲属,这些高危人群建议提前至40岁开始在正规体检机构进行肠镜筛查,并且要建立肠癌筛查档案便于长期追踪随访,有效进行健康干预和健康管理。

大便习性改变,是指大便习惯(大便次数的变化以及腹泻、便秘等情况的不规律出现)和大便性状的变化(大便粗细、颜色的变化)。家中有人得了肠癌,其实也是给家里人提了个醒,因为除了遗传倾向,结直肠癌的发生与后天的生活习性也密切相关,应该改掉不良的生活习惯。有句话叫病从口入,用来形容肠癌是最合适不过的,因为肠癌很大程度上可以说是吃出来的病。

大城市居民偏好大鱼大肉等高脂肪、高蛋白、低纤维的食物,是比较明确的易患肠癌的生活方式,需要告别高热量饮食,多吃蔬菜和纤维类的食物,多锻炼,既有利于预防大肠癌,还有利于减肥,二者是相辅相成的。换一个角度看,肠癌也可以说是拖出来的病。据调查数据显示,一大部分肠癌患者早期曾把便血误认为是痔疮、肠炎等疾病。

因为肠癌的一些初期症状并不明显,也常会出现便血、大便习性改变等症状,和痔疮的症状很相似,大多数人不会加以重视,甚至归结为痔疮而简单地自己买药治疗,从而延误了病情。肠癌早期治愈率较高。结直肠癌是可以筛查预防的肿瘤,是可防可治的,预防大于治疗。



如何早期发现大肠癌?
肠癌筛查:建议50岁以上的一般健康人群,每年进行1次大便隐血试验检查,每5~10年进行1次纤维结肠镜检查。如果肠镜发



老年女性多发病——膀胱颈梗阻 (下)



要有选择性α-受体阻滞剂;经尿道膀胱颈扩张术;伴雌激素水平低下者,辅以雌激素补充疗法等。
手术治疗。
1.经尿道膀胱颈电切术。适用于有明显膀胱颈梗阻以及保守治疗无效者等人群。其优势在于,电切后使尿道与膀胱三角区接近同一平面,既可达到治疗效果,又可避免尿失禁和阴道损伤造成尿漏等并发症。

上一期我们了解了什么是女性膀胱颈梗阻及女性膀胱颈梗阻的病因、临床表现,接下来,我们了解一下女性膀胱颈梗阻疾病的危害、治疗以及预防方法。

女性膀胱颈梗阻疾病的危害
1.影响生活质量。前列腺增生会带来尿频、尿急、尿痛、排尿费力等症状,夜间的尿频,会影响睡眠质量,进而也会影响健康。
2.尿潴留。尿潴留指的是尿液存留在膀胱内排不出来,分为慢性的和急性的。
3.反复尿路感染。膀胱内残余尿是细菌良好的培养基,容易感染且难以控制。
4.肾功能损害。膀胱长期排空不畅,处于高压状态,肾脏产生的尿液想要流到膀胱里也变得越来越大,排不出去就会出现肾积水,肾积水时间长了,肾脏的功能就会受到损伤,严重的会出现肾衰竭和尿毒症。
5.膀胱结石。膀胱内长期存留的尿液会出现晶体沉淀形成结石,合并感染时更会容易长结石。
6.腹压增高引起的症状。很多膀胱颈梗阻的病人会用力增加腹压排尿,长期如此可能会导致腹股沟疝、痔等。

女性膀胱颈梗阻疾病的预防
此病多发生在中老年妇女,可能与雌激素水平降低,尿道阴道上皮萎缩抵抗力降低容易反复遭受感染有关。
1.长期服用少量长效雌激素,补充体内雌激素含量。
2.注意个人卫生,特别是经期和产褥期会阴部的清洁卫生。
3.切除膀胱颈后唇增生的部分其深度切至与三角区平,避免过分电灼,以免术后再次瘢痕狭窄。不要过深切断颈部括约肌致尿失禁,手术后应定期尿道扩张直至尿线粗大稳定为止。
4.增强体质,提高自身免疫力;注意劳逸结合,多参加体育锻炼;多进食富含维生素的新鲜蔬果。
(作者单位:四川省泌尿外科医院)

遗失声明
高新区玩出彩优游谷儿童用品经营部(统一社会信用代码:92510100MA6BXADM81)营业执照正本遗失,特此声明。
2019年7月10日



种上万亿棵树 或能缓解全球变暖

据物理学家组织网近日报道,瑞士科学家在最新一期《科学》周刊上撰文指出,对抗全球变暖最有效的方法是:种植大量树木——1万亿棵甚至更多。当然,与此同时,世界仍需摆脱对燃烧石油、煤炭和天然气的依赖。研究人员使用“谷歌地球”来查看哪些区域可以种植更多树木,并同时为人类和农作物留出空间。他们表示,即使保持现有的城市和农田面积,地球上也有足够的空间种新树,面积可达900万平方公里,大致相当于美国的国土面积。其中,具有最大新树种植空间的6个国家是俄罗斯、美国、加拿大、澳大利亚、巴西和中国。
第一作者让·弗朗索瓦·巴斯汀估计,在地球上现有3万亿棵树的基础上,至少还有种植1万亿棵或1.5万亿棵树的空间。研究人员称,这些新树在几十年里可以从大气中吸收近7500亿吨导致温室效应的二氧化碳(CO₂),这大致相当于人类在过去25年排放的碳污染的总和。而且,植树造林的大量好处将很快显现,因为年轻的树木能从空气中清除更多碳,热带地区具有消除最多碳的潜力。
报告作者之一、苏黎世联邦理工学院的气候变化生态学家托马斯·克劳瑟表示:“这是迄今为止最廉价、也最有效的气候变化解决方案。”
克劳瑟说,此前他认为,除了减排,还有其他更有效的方法可以应对气候变化,比如让人们从吃肉转向吃素。但现在他认为,植树造林要有效得多,因为树木从空气中吸收了大量二氧化碳。
美国乔治·梅森大学的保育生物学家托马斯·洛夫乔伊没有参与这一研究。他表示:“这是一个好消息”,因为植物也有助于阻止生物多样性的丧失。
克劳瑟还强调,世界仍需要摆脱对燃烧石油、煤炭和天然气的依赖,它们是导致全球变暖的主要原因,植树并不是其替代措施。尽管许多团体已经开始行动,但全球难以突然出现植树造林的热潮,而且,这一想法也并不现实。因为随着全球变暖,尤其是热带地区变干燥,树木植被正在消失。(据《科技日报》)



珙泉镇因地制宜开展反邪教宣传

本报讯 6月17日,宜宾市长宁县双河镇发生6级地震,珙县珙泉镇受灾严重。一些邪教分子趁机在安置点附近制造、散布歪理邪说,企图制造恐慌,针对邪教组织的这种传播方式,珙泉镇防邪办、珙泉派出所组织党员志愿者、民警、特警等面向安置群众讲解地震的知识、邪教组织的特点、危害以及骗人伎俩,阻止邪教组织以地震为由向群众进行宣传,蛊惑人心。广大群众听了党员志愿者、民警、特警的讲解后,纷纷表示,“不会相信邪教分子的歪理邪说,如果碰到邪教分子宣传,一定第一时间拨打报警电话。”
(省反邪教协会供稿)

本报地址:成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码:610041 新闻热线:(028)65059830 举报电话:028-65059815 18981826785 经营中心:028-85246227 本报法律顾问:蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 准予广告发布登记决定书编号:川广更字[2018]00049号



暑假如何保护好孩子的视力?



孩子们盼望已久的暑假如约而至,在孩子们享受假期的同时,要提醒家长,要特别注意呵护好孩子的眼健康。据悉,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%。其中,6岁儿童为14.5%,小学生为36.0%,初中生为71.6%,高中生为81.0%。儿童青少年近视发病形势十分严峻。
近视的发生受环境和遗传两大因素的影响。目前针对近视的预防,主要是从改变一些环境因素入手。
增加户外活动。户外活动是近视的一种保护因素。大样本多中心临床试验证实户外活动时间与近视发生率呈反比,每天2小时或每周10小时的户外活动能有效降低近视的发病率。因此,提倡在学龄前儿童时期就开

始增加户外活动时间,倡导青少年积极参加户外活动,沐浴阳光,减少近距离长时间用眼。
纠正不良的读写习惯。写字时歪头、握笔时指尖距笔尖近(<2cm)的青少年近视患病率较高,建议青少年养成良好的用眼习惯,握笔的指尖离笔尖一寸(3.3厘米)、胸部离桌子一拳(6~7厘米),书本离眼一尺(33厘米),保持读写坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。不要在晃动的公交车上阅读。
选择良好的采光照明环境。读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,并结合阅读字体大小进行调整,以避免眩光和视疲劳等。
坚持做眼保健操。眼保健操可以迫使青少年学生暂时停止学习,是一种让眼睛放松休息的方法。临床研究表明,做眼保健操相比不做眼保健操可以减少调节迟滞,改善主观视觉疲劳感受,从而有助于延缓近视。另外,做眼保健操时要注意学生的个人卫生。
减少电子产品的使用。近视发生发展的环境因素很关键,要减少电脑、智能手机等电子产品的使用,形成良好的用眼习惯。(郭卫)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。