



上期我们讲了消化内镜检查的种类,以及越来越多的人选择无痛消化内镜检查的原因。今天我们接着来认识无痛消化内镜检查的具体流程和注意事项。



消化道肿瘤筛查—— 无痛消化内镜检查(下)

◎ 无痛消化内镜检查的具体流程

拿到消化内镜检查单后,被检查者要先到麻醉门诊进行麻醉评估,通过评估后即可预约无痛消化内镜检查。

在检查当日需做好胃肠道准备,同时需要至少一名家属陪同。在准备间打上静脉留置针,然后进入检查室,麻醉医生会安装血压、血氧饱和度、心电图等监测设备。被检查者通常需左侧卧位,口内会放置一

个口含嘴以保护牙齿和舌头。然后麻醉医生会经留置针输入麻醉药品,被检查者可在半分钟内进入睡眠状态,然后内镜医生进行检查,检查完成后10分钟左右会苏醒。麻醉医生会全程关注被检查者生命体征变化和及时调整药物剂量,保证被检查者检查过程中的生命安全和检查结束后能及时苏醒。

检查完成后,被检查者将在麻醉恢复室继续监护观察,直到清醒。被检查者清醒后,通常需继续观察20分钟左右,经麻醉医生评估“达到出室标准”后,即可由家属陪同离开医院。

◎ 无痛消化内镜检查的注意事项

1. 麻醉前务必严格禁食禁饮,在检查的当天早晨不能吃早餐。一般应在术前禁食至少6小时,术前禁饮至少2小时。如存在胃排空功能障碍或胃滞留的被检查者,可适当延长禁食和禁饮时间。
2. 进行麻醉及检查前完成麻醉评估(通常在麻醉门诊进行),按照医生指导进行术前准备(如:高血压患者调整高血压药物、糖尿病患者检查当天早上不使用降糖药物或胰岛素等)。
3. 检查当天需要有一名家属陪同,检

查完以后应休息半个小时,经麻醉恢复室评估后方可离开医院。

4. 活动假牙、义齿在麻醉前需要取出,以防检查过程中损伤或掉落。
5. 做完无痛消化内镜检查以后,当天不能开车、游泳、高空作业等。
6. 完成检查以后应禁食2~4小时,然后根据情况逐渐给予流质、半流质食物,最后恢复到正常饮食。
7. 做无痛消化内镜检查应该去正规医院检查,严格遵照医生的指导进行术前准备及检查。检查当天,被检查者应放松心情,避免出现太紧张或焦虑情绪。

(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)

我的健康我做主

流感高发季 这份防治指南 请收好



流行性感(简称“流感”)是流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。流感病毒抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生暴发疫情。远离流感应该怎么做?治疗方法有哪些?

● 什么是流感?

流感是流行性感冒的简称,与通常所说的感冒不同,它特指由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。当前流行的季节性流感病毒包括甲型H3N2亚型、甲型H1N1亚型(pdm09)和乙型Victoria系。

● 流感的主要症状

流感主要表现为发热、头痛、全身不适,体温可达39~40℃,儿童的发热程度通常高于成人。畏寒、寒战、全身肌肉关节酸痛、乏力等全身症状明显,伴有食欲减退。常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。

● 流感的传播途径

流感的传播途径主要是以呼吸道飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播,比如手触碰被病毒污染的物品,又接触口鼻也可引起感染。

● 远离流感怎么做?

1. 每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。
2. 保持良好的个人卫生习惯。勤洗手,在流感流行季节,高风险人群建议减少去人群聚集场所,去时建议佩戴口罩;咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
3. 室内勤通风,规律作息,均衡营养,避免过度劳累,保持自身免疫力也很重要。

● 治疗方法有哪些?

1. 对症治疗

流感患者通常表现为高热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛和全身肌肉骨骼疼痛等症状。治疗的首要目标是缓解上述症状,具体方法有以下几个:休息有助于恢复体力,缓解症状;保持水分摄入,避免脱水;服用退烧药,非处方药物如对乙酰氨基酚、布洛芬等,可以减轻发热、头痛及全身肌肉酸痛的症状;服用咳嗽药和感冒药;在医生的指导下,选择合适的药物以减轻咳嗽和感冒症状。

2. 服用抗病毒药物

病情较为严重的患者,或有重症化趋势的患者,应使用抗病毒药物,如奥司他韦等。这些药物可以缩短病程并减轻症状,但应在医生的指导下使用。

3. 警惕重症化

严重的流感病例,尤其是儿童、老年人和有基础疾病(如高血压、糖尿病、冠心病等)的患者,应更加重视、积极治疗。在居家药物治疗期间,如出现气短加重乃至呼吸困难、严重的腹泻、昏迷和高热等情况,需尽快就医。

(央广)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

破除谣言 正听

PO CHU YAO YAN
YI SHI ZHENG TING



网上有人说:“口腔溃疡要想好得快可以吃点辣或者刺激的食物刺激一下,然后让免疫系统更看重这里,好得更快。”得到了不少网友认可。那么,“口腔溃疡时吃辣或者刺激的食物更有助于恢复”的说法到底是真是假?

吃辣能加快口腔溃疡康复?

口腔溃疡是一种最常见的口腔黏膜病,通常表现为圆形或椭圆形的浅表溃疡,周围有红晕,中央可伴有灰白色或黄色的假膜。因具有明显的痛感和反复发作的特点,故又称复发性阿弗他溃疡、复发性口疮等。

人群中约有10%~25%的人患有口腔溃疡,该病具有三大特点:周期性、复发性及自限性。依据口腔溃疡的大小、数量、分布位置及持续时间的不同,一般分为以下三种类型:

轻型:患者初发多为此型,约占80%。溃疡呈圆形或椭圆形,直径2~4mm,约1~5个,散在分布于唇、舌、颊、软腭等部位。一般无明显全身症状与体征。

重型:该型溃疡大而深,呈“弹坑”

状,直径可达10~30mm,深达黏膜下层直至肌层,周边隆起、基底较硬,但边缘清晰整齐,表面可有灰黄色假膜覆盖。初始好发于口角,其后可向口腔后部移行,常伴低热乏力等全身不适症状及病损区域淋巴结肿痛。

疱疹型:又称口炎型口疮。溃疡小而多,直径多小于2mm。数目可达数十个,散在分布于“满天星”,亦可融合成片。好发部位同轻型。可伴有头痛、低热等全身不适症状及病损区域淋巴结肿痛。

口腔溃疡的原因尚不完全清楚,目前认为是多种因素共同作用的结果,如免疫功能异常、遗传因素、营养缺乏、局部创伤、精神压力、内分泌失调、感染等。

吃辣的食物更有助于口腔溃疡恢复?答案是否定的。口腔溃疡时吃辣的食物不仅无济于事,反而会加重症状。原因有以下三点:

◎ 辣椒中含有辣椒素,这是一种刺激性的物质,可以刺

激口腔黏膜的神经末梢,引起灼烧感和疼痛感,加重口腔溃疡的不适。

◎ 辣椒素还可以影响口腔黏膜的血液循环,导致局部免疫功能下降,使其进一步扩大面积,更容易感染细菌或真菌,延缓愈合过程。

◎ 辣椒素还可能会

影响胃肠道功能,导致胃酸分泌增加,胃肠道运动加快,引起消化不良、胃痛、腹泻等症状,影响身体的营养吸收和免疫力,不利于口腔溃疡恢复。

由此可见,吃辣的食物对口腔溃疡的恢复很不利。(孟尧)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

现代城市面临着各种挑战,从气候变化到自然灾害,从人口增长到资源稀缺。在这样的背景下,“韧性城市”概念逐渐崭露头角,成为我们迈向可持续未来的“关键”。

“韧性城市”:抵御挑战的未来之城

罗勇 杨力

2016年,第三届联合国住房与可持续发展大会将倡导“城市的生态与韧性”作为新城市议程的核心内容之一;2020年,“韧性城市”出现在《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》中。韧性城市不仅是城市规划的一个概念,更是一种战略,一种未来城市应对各种挑战的能力。那么,究竟什么是韧性城市?

韧性城市是指在面临挑战时,城市能够迅速恢复和调整,保持基本功能并且继续发展的能力。这种城市可以在自然灾害、经济危机甚至人为事件面前保持稳定,而不至于崩溃。韧性城市旨在强化城市面对灾害的预防、响应及快速恢复能力,对待自然的态度从利用和抵御走向协调共生,强调吸收外界冲击和扰动的能力,通过再组织,恢复原状态或达到新的平衡状态。韧性城市是人类作为命运共同体,以综合系统的视角应对风险和危机的新思路。

◎ 韧性城市的特点

智能基础设施。韧性城市拥有“聪明”的基础设施,比如智能交通系统和智能电网等。这些设施可以自我检测问题,并且快速修复,确保人类生活不受影响。

友好环境。韧性城市十分注重环境保护。它有大片的绿地、美丽的公园和清澈的水域,这些都是人类呼吸新鲜空气、放松心情的好地方。

社区合作。在韧性城市中,社区成员之间互相帮助支持。大家一起参与防灾演练,学习如何在紧急情况下保护自己,增强了社区的凝聚力。

科技创新。韧性城市运用最新的科技,比如智能传感器和大数据分析,可以帮助人们预测灾害、合理利用资源,提高城市的抗灾能力。

◎ 韧性城市如何应对灾害

预警系统。韧性城市建立了先进的

预警系统,能够提前预知自然灾害的到来。当有灾害即将发生时,预警系统会发出警报,让人们有足够的时间采取保护措施。

紧急疏散。在韧性城市中,当灾害来临时,人们知道该怎么做,大家会按照预先制定的计划,有序疏散到安全地区,避免伤害。

灾后恢复。韧性城市不仅在灾前做好准备,还有完善的灾后恢复计划。各种资源会迅速调动,人们齐心协力,帮助城市尽快恢复正常生活。

韧性城市的发展是一个综合性的系统工程,需要政府、企业、学术界和居民共同努力。在这个过程中,每个人都扮演着重要的角色。希望能在社会各界的共同努力下,早日共建起韧性城市,创造更加安全、宜居的城市环境,迎接未来的挑战。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

成都:汇集反邪力量,筑牢反邪屏障

为推动反邪教宣传走深走实,提升全民的防邪反邪意识和识别辨别能力,近日,成都市青羊区关爱中心、金牛区关爱中心联合走进永陵公园开展了“崇尚科学 反对邪教”主题宣传活动。

公园内晨练的群众被醒目的横幅标语吸引到反邪教宣传点前,工作人员向群众依次发放宣传资料,结合案例文字和视频向群众科普“怎样辨别邪教宣传品”“什么是反邪币”“遇到拉人入教的情况该如何应对”等知识,群众认真聆听,积极互动,在一问一答间有效掌握了防范邪教相关知识。

网络信息的日新月异是一把双刃剑,不少短视频软件、社交软件深受老年群体的喜爱,如何鉴别信息真伪就显得尤为关键,工作人员提醒,要谨慎点击未知弹窗和链接,避免受到歪理邪说和诈骗信息的攻击,建议多关注官方平台发布的内容,了解正确的科学知识,不断提升自我对于邪教信息的辨别能力。

此次宣传活动共发放反邪教宣传资料320余份,反邪教宣传袋、围裙、纸巾等物品270余份。(蒲文晨)