



海南日报 融媒看点

# 40岁以上定期做胃肠镜,可早期发现“三大癌症” 做胃肠镜 无须畏镜

■ 本报记者 马珂

11月6日,海南日报健康融媒工作室《大医精讲》栏目推出系列健康科普直播第24期,邀请三亚中心医院(海南省第三人民医院)消化内科主任、博士、主任医师曾俊涛,在线分享胃肠镜检查方法,消除大家对于胃肠镜检查的常见误区。

生活中,很多人对于胃肠镜检查都有所耳闻,但真正要去检查的时候就会有诸多顾虑。那么,胃肠镜检查是否必要呢?  
曾俊涛表示,我国目前发病居前五位的癌症依次为:肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌,严重威胁人体健康。小小一个胃肠镜,就能早期发现三大癌症:胃癌、食管癌、结直肠癌。这三种癌症早期症状轻,特别容易被忽视,而且只能通过胃肠镜确诊,并可进行早期治疗,将癌症扼杀在萌芽状态,所以胃肠镜检查必不可少。  
一般情况下,40岁以上建议5年做一次胃肠镜检查;40岁以下有胃肠方面不舒服的,咨询医生后决定要不要做胃肠镜检查;父母等直系亲属有胃癌、肠癌等患病史的,晚辈必须要做胃肠镜检查,而且要趁早。



三亚中心医院(海南省第三人民医院)消化内科主任曾俊涛(右)做客《大医精讲》直播间(韦茂金 摄)

关于胃肠镜检查,不少人担心有痛感、呕吐、恶心等。曾俊涛表示,做普通胃肠镜是有些不舒服。比如胃镜,会有一些憋气感,以及剧烈的恶心、呕吐感。肠镜会有牵掣痛,但是只要患者不紧张,好好配合医生,大多数人还是可以忍受的。如果实在害怕,可选择无痛胃肠镜,只需要睡个十几分钟,检查就做完了,完全没有任何不适。  
如果做无痛胃肠镜,全麻是否会对身体产生影响呢?  
曾俊涛表示,无痛胃肠镜就是通过静脉输注短效麻醉剂,使患者在睡眠中完成胃镜、肠镜检查或治疗。麻醉种类很多,不同手术所应用的麻醉药种类和剂量都是不一样的,做无痛胃肠镜时麻醉药和剂量对正常人来说,都是安全的,这个问题大家完全不必担心,因为在做无痛胃肠镜前,麻醉师已经通过你的心电图、凝血因子等各项检查对你的身体状况进行了评估,没有用药禁忌才会进行下一步检查。  
此外,无痛胃肠镜的麻醉都是短效的代谢麻醉剂,一般来说,做完无痛胃肠镜就已经醒过来了,完全代谢大概需要2-6个小时,但是做完无痛胃肠镜当天是需要有人陪护的,不能开车、进行高空作业等高危操作。

在进行胃肠镜检查前,有哪些注意事项?  
曾俊涛表示,做胃镜检查:检查前一天晚上8点后禁食,检查当天早上禁食禁水。做肠镜检查:检查前三天进食容易消化饮食,如稀饭、面条、豆腐、鸡蛋等,禁食含粗纤维类食物。上午检查的患者,检查当日早上禁食;下午检查的患者,当天早上可以喝牛奶豆浆,中午禁食,无痛检查前两个小时禁水。此外,按要求口服清洁剂清洗肠道,一般在服药两小时内排干净,最后排出的大便为清水或黄水不带粪渣方可检查。  
其中,如果患者有胃肠不适,可到医院消化内科门诊就诊,根据医生建议是否要做胃肠镜检查。  
检查结束后,在等候室等待10分钟左右就可领取检查结果报告并告知检查后的注意事项;若有活检,会通知您取报告时间并告知检查后的注意事项。检查报告领取后可找门诊医生查看是否需要药物治疗。  
一般一次胃镜的时间是10分钟左右。一次肠镜的检查时间是在10-35分钟,时间长短主要取决于治疗过程长短。



胃肠镜检查可早期发现:  
**胃癌 食管癌 结直肠癌**  
**40**岁以上  
幽门螺旋杆菌感染者  
消化道溃疡、消化道息肉  
慢性萎缩性胃炎  
胃癌、结直肠癌、食管癌家族病史  
高盐、腌制饮食、吸烟  
重度饮酒等其他高危因素  
推荐:胃肠镜检查  
制图/许丽

## 互动问答

问:活检会对胃造成损伤吗?  
曾俊涛:活检就是用活检钳从胃黏膜钳取一小块组织送病理,以明确胃内病变的性质。很明显,活检是对胃黏膜造成损伤的,但这个损伤很小,一块活检组织仅为米粒大小;在活检过程中,大部分人是没有任何感觉的,几乎不会感到疼痛。再者,取活检并不代表你的病很严重,只是医生为了更准确地判断疾病的性质、深浅、范围等。

问:心脏不好,能做胃肠镜吗?  
曾俊涛:心脏不好要看具体情况,以下一些情况不建议做内镜检查:严重心肺疾患,如严重心律失常、心肌梗塞活动期、重度心力衰竭及哮喘、呼吸衰竭不能平卧者;无法耐受内镜检查;怀疑有休克,生命体征不平稳患者;患有精神疾病或严重智力障碍者等不能配合内镜检查者(必要时行无痛胃镜检查);急性重症咽喉疾患内镜不能插入者;食管、胃急性腐蚀性炎症患者;明显的胸腹主动脉瘤、脑卒中(现出血和梗塞急性期)患者;严重凝血功能异常者;烈性传染病患者(天花、霍乱、鼠疫、炭疽)。

问:胃镜和肠镜可以一起做吗?  
曾俊涛:麻醉状态下可以一起做。做完胃镜接着做肠镜,而且麻醉胃镜肠镜一起做只要花一次麻醉的钱,换句话说一起比分开做更省钱。



二维码扫一扫  
观看直播回放

## 健康海南行动

### 健康养生 科学治病

#### 海南省肿瘤医院专家提醒: 当心“伪装”的肿瘤!

十人九痔,大家对痔疮似乎习以为常。可有一种凶险的恶疾,初期往往伪装成“痔疮”,瞒天过海,暗中作恶。  
3个月前,符先生出现反复便血。今年刚满50岁的他,身体一向硬朗。因为符先生患有痔疮这个老毛病,以为痔疮加重了,并不在意。  
后来问题越来越严重,他才在家人劝说下,来到海南省肿瘤医院消化内科检查。  
海南知名消化肿瘤专家、海南省肿瘤医院消化内科主任赵心恺仔细询问了符先生的病情和家族情况后,感觉问题并不简单,当即建议他进行胃肠镜检查。检查发现,直肠部位出现息肉病变。后经病理检查,被确诊为肠癌。好在发现较早,经规范化治疗后,目前符先生的病情得到很好控制。

消化道恶性肿瘤,占所有癌症将近一半。世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症数据显示,全球新发癌症病例1929万例,死亡病例996万例,我国新发癌症病例和死亡病例,均占全球第一。而结直肠癌、胃癌、食管癌等消化系统癌症,均名列十大高发癌症之列。每年仅上述三大消化道新发癌症就达130多万人,死亡人数90多万,且呈逐年上升趋势。

消化道恶性肿瘤和其它癌症一样,早期症状并不明显。一些肠道恶性肿瘤,特别是结直肠癌,善于伪装,早期只会出现便血症状,但由于我国痔疮患者发病比例很高,因此,不少人粗心大意,常常把恶疾当作“痔疮”对待,从而贻误治疗良机。

消化道癌症80%-90%是由良性胃肠道息肉、溃疡等疾病演变发生的,唯有10%-20%是由基因突变、家族遗传等因素导致的。换言之,也就是80%以上的消化道恶性肿瘤是可防可控的。

“对付消化道恶性肿瘤,目前最有效的手段就是做胃肠镜检查。”赵心恺表示:“绝大部分消化道恶性肿瘤是完全可以避免的,只要尽早进行内镜检查,发现息肉当即切除,即可解除罹患癌症风险。”

随着医疗技术的发展,早期癌症治疗效益不断提升,有些甚至可以达到治愈标准。一些发达国家规定40岁以上年龄人群,体检时必须进行胃肠镜检查。普及全民消化道早期癌症筛查的国家,消化道恶性肿瘤发病率快速下降。

有些人谈“镜”色变。赵心恺表示,这种恐慌是多余的。现在胃肠镜技术非常发达,比如海南省肿瘤医院不仅开展无痛胃肠镜技术,还引进了先进的胶囊胃镜,在没有任何不适的情况下,完成胃肠镜检查。

胃肠镜是每个人一生必做的检查。赵心恺提醒,有消化道慢性疾病和消化道癌症家族史或年龄40岁以上人群,建议进行胃肠镜检查。

(文/梁山)

## 医线速递

### 不当按摩颈部 小心按出“脑中风”

■ 本报记者 李艳玫

如今,上班族由于长时间伏案工作,缺乏体育锻炼,经常会感到腰部、颈肩部不适。为了缓解症状,在美容院做推拿按摩受到不少职场人青睐。颈部、腰部不舒服了就去美容院按一按、捏一捏,感觉轻松了很多,甚至有人觉得按摩的力度越大,按得越痛才越有效。  
然而,按摩按出“脑中风”,这样的病例并不少见。三亚中心医院神经外科主任李钢曾接诊过一名30多岁的男性患者,主诉头晕,发生过两次晕厥。该患者入院后做核磁共振检查,发现有小脑大面积梗塞灶(俗称“脑中风”)。

“这么年轻,为什么会突然脑中风呢?”李钢很是疑惑,在他的追问下,“元凶”被抓到了。原来,患者颈部僵硬不舒服,到美容院做过几次颈部按摩,力气和手法没控制好的“按摩”导致了这次的严重损伤。

“很多人都不意识到按摩有可能导致脑中风。”李钢说,这是因为颈部是一个比较脆弱的地方,力气和手法没控制好的按摩可以导致颈部血管损伤,这种损伤常见的是颈部动脉夹层动脉瘤。

“血管受到强力的压迫后,会导致颈部动脉内膜撕裂,再加上强有

力的血液冲击,动脉内膜掀起,就会堵塞正常血管管腔,造成脑梗塞。”李钢说,颈动脉夹层形成后由于血液流入管壁内形成分离,内膜逐步剥离、扩展,在动脉内形成真、假两腔,其结果就是造成动脉狭窄、闭塞或动脉瘤改变,这是年轻人卒中的重要病因。  
据了解,不当的颈部按摩是引发颈部动脉夹层机械损伤的主要原因。其他的包括体育活动、剧烈咳嗽、推拿按摩、大幅度转头和头部过度后仰等都可能诱发颈部动脉夹层。而高血压、纤维肌发育不良、近期感染等也是颈部动脉夹层发病的高危因素。

“除了颈部动脉夹层导致脑中风外,颈动脉斑块脱落也是导致脑中风的重要元凶。颈动脉的不稳定斑块或者溃疡斑块,在接受颈部按摩时



可能会造成斑块碎片脱落或血栓脱落,顺着血流到脑血管造成梗塞,发生脑中风(脑卒中)。”李钢说。  
李钢提醒,出现以下三种症状,一定要高度重视:既往没有出现过的反复头晕发作和渐进性的头痛;眼裂变小(眼皮耷拉)、一侧面部少汗或无汗;视力改变(突发黑蒙、单眼盲等),发生短暂性脑缺血发作和脑梗死。“要注意的是,在临床中三个症状同时出现者并不多见,只要出现其中任何两个症状,就需要及时到医院就诊。”李钢说。

李钢还建议,进行颈部按摩应选择正规机构,选择熟悉颈部解剖和按摩风险的专业技师来操作。按摩时要避免用力过强的推拿和大幅转头,并避开颈部血管走行区域。有严重颈椎病、颈部动脉粥样硬化的人群不宜进行颈部按摩。

## 健康小卫士

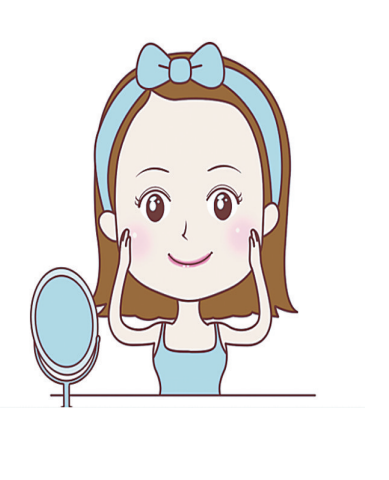
### 贴黄瓜、淘米水洗脸 坊间护肤法多不靠谱

黄瓜片敷脸补水、贴柠檬片能美白、淘米水洗脸去油……不少人对于这些打着“纯天然”“无刺激”的护肤小妙招深信不疑,甚至长期坚持使用。但其实这些“民间护肤法”并不靠谱,特别是对于皮肤敏感的人群,反而会引发皮肤干燥紧绷甚至红肿问题。北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青提醒,切勿轻信坊间护肤偏方。

黄瓜片贴脸能嫩肤吗?很多人都认为贴黄瓜片能美容补水,使皮肤更加水嫩光滑。黄青说,黄瓜中的汁液具有高渗透性,其渗透压比普通液体更高,用黄瓜片敷脸非但不能嫩肤补水,反而会吸收表皮的水分,让皮肤变得干燥紧绷。如果想要给皮肤补水,可以尝试用面膜纸蘸纯净水敷在脸上。

贴柠檬片能美白吗?柠檬的主要成分是柠檬酸,确实具有一定的美白功效。但黄青提醒,柠檬贴脸给皮肤带来的更多是不良的刺激,特别是对敏感性皮肤。黄青建议,可以用柠檬泡水喝,不仅能够起到抗氧化的效果,而且对黑色素的减少有一定辅助效果。

淘米水洗脸能去油污吗?第一次淘米的米呈弱酸性,第二次的呈弱碱性。很多人认为,弱碱性的水在一定程度上有助于去除面部油污,而且性质温和,不刺激皮肤,对于爱长痘、毛孔粗大的人比较适合。有人在每天淘米时留下第二遍的淘米水,让它慢慢澄清,取上面的清液部分来洗脸。对此,黄青表示,淘米水确实可以起到吸附油脂的功效,但清洁力很弱,并不能对面部进行有效清洁。有控油需求的朋友可以选择一款适合自己肤质的控油洁面乳。  
(据《生命时报》)



## 海南中医药 传承与创新

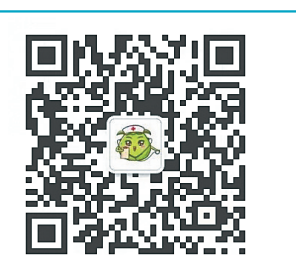
### 我省中医药厅际联席会议召开 推动中医药产业高质量发展

近日,海南省中医药厅际联席会议2021年全体会议在海口召开。会议主要围绕贯彻中共中央、国务院印发的《促进中医药传承创新发展的意见》,加快落实省委省政府《关于促进中医药在海南自由贸易港省委省政府发展的实施意见》(以下简称《实施意见》),并对《实施意见》重点任务分工方案落实情况梳理和部署。

会议提出,要抢抓我省中医药发展的机遇,围绕新发展格局,贯彻新发展理念,推动中医药产业高质量发展。加强市县中医院建设,提高村卫生室中医药使用覆盖率,健全特色优势鲜明的中医药服务体系。结合海南自由贸易港建设需求,在中医药人才引进、培养、激励等方面加大投入力度。

此外,要优化科技创新环境,打造产学研用一体化推进的中医药科技创新体系。发挥资源优势,把南药、黎药、黎药、海洋药等具有海南特色的中医药产业发展起来,打造中医药产业品牌。

省中医药工作厅际联席会议成员单位将按照《实施意见》分工方案,尽快研究相关激励政策、配套措施、实施办法和行动方案,扎实推进各项任务落实,全力支持中医药事业改革发展。



获取更多权威健康资讯  
关注“兜医圈儿”微信公众号