

气象站

今日

多云到晴,偏
南风3到4级

18℃~31℃

明日

多云,东
南风3到4级

19℃~33℃



025-84701110

(周一至周五9点 17点)

210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收



扫描二维码 登录
南京晨报乔医生(微
信号 njcbqys-xhby)
官方微信 就可预约南
京各大医院专家号。

结直肠癌可防可控 关键策略早知道

我国结直肠癌的发病率近年来呈现持续上升趋势,这与经济发展带来的饮食结构改变、人口老龄化以及肥胖率攀升等因素密切相关。江苏省肿瘤医院结直肠外科杨柳教授指出,虽然结直肠癌来势汹汹,但它实际上是一种可防可控的疾病。通过科学的生活方式调整和规范的筛查策略,完全能够有效降低患病风险。

病从口入 这句古训在结直肠癌预防中体现得尤为明显。杨柳介绍,中国结直肠癌发病率的攀升,与近年来高油高脂的饮食习惯密切相关。科学研究表明,饮食因素在结直肠癌发生发展中扮演着关键角色,合理的饮食结构调整能够显著降低患病风险。

膳食纤维是肠道健康 守护者。全谷物、蔬菜水果中富含的纤维素能够促进肠道

蠕动,缩短有害物质在肠道内的停留时间,建议每日摄入25至30克膳食纤维,相当于约5份蔬菜水果加2份全谷物。

值得关注的还有钙和维生素D的保护作用。钙能与肠道中的胆汁酸、游离脂肪酸结合,减少它们对肠黏膜的刺激,而维生素D则能调节细胞生长分化。

近年来,肥胖与结直肠癌的关联日益受到关注。杨柳建议,规律运动是控制体重、预防结直肠癌的有效手段。运动不仅能直接消耗脂肪,改善胰岛素敏感性,还能促进肠道蠕动,缩短致癌物与肠黏膜接触时间。

烟草和酒精是结直肠癌的明确危险因素,但这一点常被大众忽视。香烟中含有尼古丁、焦油等数千种化学物质,其中至少70

种是已知致癌物。吸烟年限和总量与结直肠癌风险呈剂量效应关系,吸烟者比非吸烟者的患病风险增加20%至30%。

酒精的代谢产物乙醛被国际癌症研究机构列为1类致癌物,可直接损伤结肠细胞DNA。

肠道慢性炎症和息肉是结直肠癌的重要癌前病变。炎症性肠病(如溃疡性结肠炎、克罗恩病)患者患结直肠癌的风险是普通人群的2至4倍,且风险随病程延长而增加。同样,结直肠腺瘤性息肉,尤其是直径≥1cm、伴有绒毛状结构或高级别上皮内瘤变的进展期腺瘤,如不及时处理,10至15年后可能发展为癌症。

结直肠癌筛查的最大价值在于能够发现早期病变甚至癌前状态。从正常黏膜到

腺瘤再到癌症,这一过程通常需要10至15年,为筛查提供了宝贵的时间窗。早期结直肠癌(I期)的5年生存率超过90%,而晚期(IV期)则不足20%。遗憾的是,我国50岁以上人群接受肠镜检查的比例仅为15%,远低于发达国家水平。

杨柳教授指出,肠癌凶险,但是早期发现的肠癌患者可以通过内镜下微创切除,基本治愈;中期患者通过规范诊疗,多数人能得到长久的生存和较高的生活质量。难的是,大多数患者发现时已是中晚期,失去了治疗的最佳好机会。因此,应重视结直肠癌的预防和筛查工作,以降低其发病率和死亡率。

通讯员 司成帅 胥林花
南京晨报/爱南京记者 钱鸣

疾病与健康

装上 直肠起搏器 顽固便秘患者重获畅通人生

大便失禁、便秘 是困扰不少肠道疾病患者的烦心事。日前,南京市中医院肛肠科朱勇主任团队继开展了第一台骶神经刺激植入术治疗大便失禁后,又进行骶神经刺激技术治疗便秘,帮助肠道疾病患者重获畅通人生。

55岁的郭先生平素排便4-5天一次,后出现腹痛,慕名前往南京市中医院就诊,提示肠梗阻。患者找到了朱勇主任医师,经过详细采集病史、评估肛门功能后,建议骶神经刺激植入。

随后,朱勇主任团队以及南京市中医院盆底中心、麻醉手术科、介入科及护理团队共同为郭先生进行仔细的术前评估、围手术期治疗及植入。术后患者排便日记记录每天排便1-2次,困扰他多年的便秘终于得到改善。

朱勇表示,便秘问题在人群中十分普

遍,除了药物治疗,也可以鼓励患者尝试先进的治疗方法,尽早使患者受益。所谓骶神经刺激器,也可以叫做 直肠起搏器,是一种微创介入手术,通过向特定骶孔植入电极,将低频电流通过电极持续刺激兴奋或抑制该节段骶神经,从而影响该骶神经支配的靶器官及盆底肌群的功能,达到治疗作用。

朱勇介绍,目前骶神经调控疗法是国际上最先进的排便功能障碍治疗方法,可以有效控制多种排便功能障碍的症状,如便秘、大便失禁、便频等,使得患者可以恢复正常的日常生活和社交。既往该疗法常用于泌尿科治疗相关排尿障碍性疾病。目前全球有超过400000名患者受益于骶神经调控疗法。

通讯员 张明 莫禹凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康问答

景先生:52岁,胳膊上长了个鸽子蛋大的肉疙瘩,不疼不痒,请问这个是脂肪瘤吗?需要手术吗?

南京市第一医院皮肤科主任医师 陈文琦:你好,根据你的描述,胳膊上长了个硬疙瘩不疼不痒可能是脂肪瘤、皮脂腺囊肿、硬纤维瘤等原因造成的。此外,身体免疫力下降,感染人类乳头瘤病毒所引起的扁平疣,也会出现类似症状。建议前往医院及时查明原因,遵医嘱进行治疗,以免延误病情。

专家门诊时间:长乐路院区(周四全天)、河西院区(周二下午)。

孙先生:以前经常口腔溃疡,最近服用维生素B₂后已经很久没出现溃疡了。目前

已服用一整瓶100粒维生素B₂,后续能一直服用吗?会不会中毒?可以改成复合B族维生素吗?

南京市中西医结合医院口腔科副主任 周俊波:极大剂量服用(远超推荐量)可能导致尿液变黄(正常现象)、轻微腹泻或瘙痒,但严重毒性罕见。长期超需补充可能干扰其他B族维生素的平衡,建议通过饮食(如乳制品、鸡蛋、绿叶菜)补充为主。即使服用复合B族维生素,建议每3个月停用1-2周,观察自身症状,避免依赖。孕妇、肝病或长期服药者需咨询医生。定期评估营养状况,无需长期依赖单一营养素补充。

专家门诊时间:周一上午、周四上午,周日全天。

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

医院资讯

鼓楼医院开设针灸埋线减重门诊

超重和肥胖已成为威胁我国居民健康的重大公共卫生问题,是导致糖尿病、高血压等慢性病及部分癌症的重要危险因素。为发挥中医药在体重管理中的特色优势,5月27日,南京鼓楼医院中医科正式开设针灸埋线减重专病门诊。该门诊将运用中医传统疗法,结合现代医学理念,为患者提供个性化的科学减重方案。

穴位埋线减重:穴位埋线减重是将可吸收的蛋白线埋入特定穴位,通过线体对穴位的持续刺激,调节人体经络气血和脏腑功能,从而达到减肥目的。它不仅能有效抑制食欲,还能调节机体的代谢功能,促进脂肪的分解与消耗。

中医刮痧减重:中医刮痧减重是通过在特定部位进行刮拭,促进局部血液循环,疏通经络,排出体内湿气和毒素,从而达到减肥效果。刮痧减肥不仅能帮助减少脂肪堆积,还能改善皮肤状况,让人从内到外更健康。

中药熏蒸减重:中药熏蒸减重是

借助中药热气渗透肌肤的物理疗法,通过将具有辛温发散、活血化瘀功效的中药材(如艾叶、川芎、红花、生姜等)熬制成药汤,利用40-50℃的蒸汽熏蒸全身或局部,借助温热刺激打开毛孔,使药效直达经络。此类药材可激发细胞活性,促进汗腺分泌,加速皮下脂肪乳化代谢,同时温通十二经脉以驱散体内寒湿。

中药茶饮减重:中药茶饮减肥是利用一些具有减肥功效的中药材,如荷叶、山楂、决明子、陈皮等,制成茶饮,具有清热利湿、消脂化痰、健脾利湿等作用,能够帮助调节身体机能,促进新陈代谢,从而起到辅助减肥的效果。

耳穴埋籽减重:耳穴埋籽减重是根据中医耳穴理论,将王不留行籽等贴压在耳朵上的特定穴位,通过刺激这些穴位来调节身体的内分泌和新陈代谢,达到减肥目的。这种方法操作简单,无痛苦,适合各个年龄段的人群。

通讯员 王娟
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康提醒

头发也是健康 晴雨表 中西医结合教您这样养

5月28日是 全国爱发日。那么,我们应该怎样养护头发呢?哪些护发误区应该避免呢?南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说,从西医的角度看,头发直径、生长速度及微量元素含量可反映3-6个月内营养代谢状态,比如,缺铁性贫血患者发丝断裂率较常人高。夏季护发常见四大误区:

误区一 频繁洗头能控油

真相 过度清洁(如每天2次)会破坏头皮水油平衡,反而刺激皮脂腺分泌更多油脂。建议油性发质隔天洗1次,干性发质每周2-3次。

误区二 冷水洗发更清爽

真相 冷水会导致毛鳞片闭合不全,影响清洁效果。38℃左右温水最佳,既能去污又能避免刺激头皮。

误区三 暴晒后立即洗头

真相 头皮高温扩张时骤遇冷水易引

发头痛。建议待体温恢复后再清洗。

误区四 热水洗头去油脂

真相 高温水加速头皮角质层脱落,诱发脂溢性皮炎风险提升。

杜长明介绍说,中医护发有很多方法,除了根据不同证型服用中药调理,还可以采用以下方法。

每日梳头法:用牛角梳或木梳从前额发际线梳至后颈,每次100-200下。此法可促进头皮血液循环,营养毛发。

指腹按压法:十指指腹从前额至后脑勺按压头皮3分钟,重点区域加强揉搓,可疏通经络,缓解毛囊供血不足。

中药外洗改善头皮环境:由皮肤科中医师根据不同证型的人群,开具对应的中药煮水晾温后洗头,每周2-3次,有助于养发护发。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

订版 15951803813(微信)

电话江北:13770562097

遗失南京工程学院张新尧学生证,证号201210511,声明作废。

周子涵遗失编号2025905213341就业推荐表,声明作废。

遗失南京鸿飞网络科技有限公司营业执照副本,纳税人识别号:91320114MACH0KAA4G,声明作废。

遗失南京鸿飞网络科技有限公司公章一枚,声明作废,寻回后不再继续使用。

周博遗失江苏第二师范学院大学学生证,学号:2440960025,声明作废。

贾宏昌遗失身份证,身份证号:342626199010265377,特此声明。

张铭扬遗失南京工程学院学生证,学号:208211118,声明作废。

童皓听遗失南京林业大学大学学生证,学号:2410401114,声明作废。

刘洋硕遗失南京工程学院学生证,学号:216210315,声明作废。

南京仙姿灵农业科技有限公司遗失公章,编号:91320191MA1X99D13X,声明作废。

朱源源遗失南京工程学院学生证,学号:201211502,声明作废。

遗失南京轩然企业管理咨询有限公司财务专用章、法人章(顾然)印各壹枚,声明作废,同时声明寻回后不再继续使用。

遗失玄武区甜之星文创馆食品经营许可证正本,许可证编号:JY23201020143219,声明作废。

南京工程学院束淑华遗失学生证,学号:213212615,声明作废。

遗失刘海退役军人优待证,证号:6214724301000169100,声明作废。

陈笑遗失南京工程学院学生证学号204220102,声明作废。