

# 肠息肉切除后,自我护理很重要

肠道息肉的发生率近年来呈明显上升趋势,那么,肠息肉切除术以后,有什么注意事项呢?

## 休息与活动

内镜治疗后应卧床3天,因为肠管仅几毫米厚度,电凝电灼切除息肉,卧床有利于黏膜创面修复,防止出血,避免穿孔等并发症的发生。

息肉治疗后,要注意劳逸结合,在一个月内宜避免进行剧烈运动,提举重物,长途外出等,以防范息肉创面出血等并发症发生。

患者应注意是否有便血、腹痛、发热等情况,以免发生肠道穿孔。少量的便血则为正常情况,大量便血及腹痛应及时就医。

应关注切除息肉的病理性质,一般病理报告在切除息肉三天后即可获

知。根据病理性质,由医生告知下次复查肠镜的时间。

不能忽视的还有保持心情的舒畅,心情的好坏也会影响肠道。

## 排便问题

治疗后大小便问题:治疗后1~3天,如较长时间平卧在床,要注意起床后不要急于下地,要先在床边坐上一片刻,无头晕不适再下地,再站立一阵,无头晕反应才去厕所,完厕后慢慢起立,站稳,无头晕再回床休息,以防发生起立性昏厥,跌倒。

大便时要注意顺其自然,不要用力过猛,以防擦伤息肉创面,引发出血。

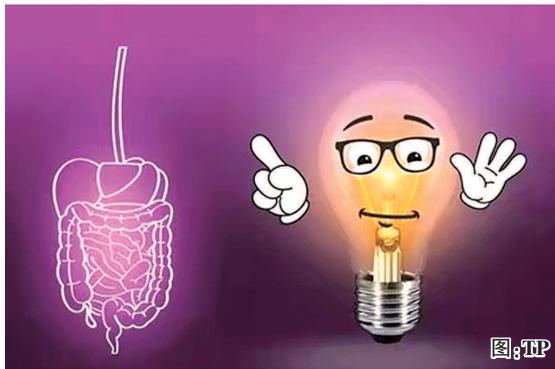


图:TPP

治疗后2周左右,宜酌情服用一些抗溃疡、止血药物。

## 定期复查

直径超过1厘米的息肉有一定的恶变倾向,应在术后半年内复查。一般而言,息肉电凝电灼术后4年内,

每年至少应做一次肠镜检查,若无息肉发现,可每隔两年复查一次。

随访期间,应经常做大便潜血试验以及癌胚抗原检查。随访中一旦发现息肉,应进行内镜下电凝电切或氩气治疗。

术后随访的目的是早期发现局部结肠黏膜息肉有无复发,以及早期发现异型增生病变,以便及时

## 自我护理

术后卧床休息3天,进流食或少渣饮食1周,半月内避免剧烈活动。术后1月内注意观察粪便颜色、有无血便情况。如有不适,应立即到医院检

查。

保持情绪稳定。应尽量避免精神激动,保持心情愉快,以积极乐观的态度配合各项治疗和护理,以便尽快康复。原有慢性结肠炎或溃疡性结肠炎者应积极治疗,这样有利于减少大肠息肉的发生。

养成良好的饮食习惯,饮食多样化;进食要尽量定时定量。保持食物清洁卫生,防止致癌物的污染,改变不良的烹调方法,不食或少食煎、炸、烘、烤食物。

维生素、微量元素、纤维素被称为食物防癌“三要素”,平时要注意多吃富含“三要素”食物;少吃或不吃熏、硝(红色肉)、腌、泡和过烫、过咸、过冷、过硬等易诱发肠癌的食物,多吃新鲜蔬菜和水果。 孙杰

## 预防老年痴呆,坚持这样做

据统计,目前全世界约有5000万老年痴呆患者。到2050年,预计这一数字将增长到1.52亿。在这个庞大的数字背后,是每个家庭的困境。老年痴呆这种疾病缓慢而痛苦地带走一个人的认知、思考和行动力,让他无法正常说话、思考、吃饭及找到回家的路,最终导致日常生活不能自理。老年痴呆虽然无法治愈,但是通过一些可行的方法,可以在一定程度上预防及避免老年痴呆的发生。

国际权威医学期刊《柳叶刀》有文章提出:全球超过三分之一的痴呆症可通过干预危险因素的方法得到预防。

老年人在日常生活中做到以下几点可能对预防老年痴呆有帮助:

保持对事物的兴趣和好奇心,持续学习。老年人经常进行脑力活动有助于增强大脑的功能,使大脑灵活,防止精神退化。老年人可以通过阅读书报、帮助孩子做家庭作业等方式增加脑力活动,也可以积极参加一些社会活动(如参加生日聚会、集体度假旅游等),有利于与同伴多交流、减少孤独感。但是,有研究显示观看小视频并不能增强大脑功能,所以还是鼓励大家养成阅读的好习惯。

合理控制好血压、血脂和血糖。高血压、高胆固醇血症、II型糖尿病均会使痴呆的风险大大增加。因此,老年人积极通过调整饮食结构、运动或药物来控制血压、血脂和血糖,将有利于预防老年痴呆的发生。



图:TPP

养成合理健康的生活方式。研究表明,通过健康的生活方式干预,可以降低老年痴呆的发病率。老年人应该避免吸烟和过度饮酒,要有健康的膳食,多吃水果蔬菜和鱼类,少吃红肉,避免摄入过量盐和动物脂肪。推荐每周至少进行150分钟的中高强度有氧运动(如快走、慢跑等)、耐力训练、打太极拳等,也可通过演奏乐器、绘画、书法等增强手部动作。 杨玲

人的正常睡眠状态分为两种:非快动眼睡眠与快动眼睡眠。

非快动眼睡眠(NREM)时期,脑电波呈现睡眠表现,肌肉活动较清醒时减弱,不伴剧烈的眼球运动。这个阶段生长激素分泌明显升高,对促进身体生长发育、促进体力恢复有利。

快动眼睡眠(REM)时期,脑电活动状况与清醒时相似,双眼球产生50~60次/分的快速摆动。在这个阶段,体内的各种代谢功能都明显增加,以保证各种组织蛋白等重要物质的合成和对已经被消耗物质的补充;对于大脑来说,这

## 正常“睡眠规律”知多少

这个阶段有利于建立新的突触联系,促进学习记忆活动甚至是创新思维的形成,促使神经系统的正常发育、正常功能维持和损伤修复。

正常睡眠的成年人,上床后一般经历以下睡眠周期变化:

- 1.上床以后,首先经历的是身体松弛、但头脑还清醒的“入睡前期”。
- 2.此时进入NREM睡眠I期,该时期维持时间约0.5~7分钟。
- 3.进入首次NREM睡眠II期,该时期维持时间约25~40分钟。
- 4.进入首次NREM睡眠III期,该时期维持时间约40~50分钟。
- 5.进入首次REM睡眠。一般地,首次REM睡眠在入睡后70~90分钟时出现,通常仅持续5分钟左右,且第一个REM睡眠期的眼球快速运动和做梦的强烈程度是一夜间REM阶段最弱的一次。
- 6.首次REM睡眠期后,直接

进入下一个周期的NREM睡眠II期,此时,第二个睡眠周期开始。

7.正常入睡后3小时左右,进入第二个REM睡眠阶段,持续约10分钟。

8.NREM睡眠II期~REM睡眠~NREM睡眠II期~REM睡眠,反复循环多次,直到醒来。

正常成人平均90分钟交替一次,正常儿童约60分钟交替一次。如果按照每夜8小时睡眠计算,一个晚上成人大约有4~5个睡眠周期,每次REM睡眠平均持续15分钟,最长可达1小时。

朱鑫璞

## 夜间频频上厕所 找对原因再治疗

起夜过多,也叫夜尿增多,主要指的是夜间小便次数过多。那么,频频起夜的原因有哪些呢?

**生理性夜尿增多** 最常见的生理性夜尿增多,是由于白天饮水量过多,包括喝咖啡、喝浓茶,吃水果或含水量较多的食物等,都会引发尿量增多,属于正常现象。

**精神原因** 精神压力过大,或情绪紧张必然会造成睡眠障碍,可能会引起夜尿次数增加。

**肌肉萎缩** 随着年龄的增长,老年人盆底部肌肉松弛,膀胱括约肌萎缩,膀胱收缩能力下降,因而排尿容易留有残余。膀胱弹性变差会使容积减小,导致患者即使只有较少的尿量,也可引起较强的尿意。

**肾脏疾病** 慢性肾功能不全、肾小管疾病等都会导致肾脏浓缩功能异常,引起夜间排尿增多。

**糖尿病** 糖尿病患者出现夜尿增多,就要及时检查肾功能,排查糖尿病肾病。

**甲亢** 甲亢会因血钙升高导致肾小管受损,进而表现为多尿。

**高血压** 因为肾脏是受高血压打击的靶器官之一,如果出现肾功能损害,会使夜尿增加。

**慢性心功能不全** 由于体循环障碍,导致流经肾脏的血容量增加,引起夜尿增多。

**前列腺增生和泌尿系统感染** 前列腺增生和泌尿系统感染均会出现尿频、尿急、尿不尽的情况,从而导致夜尿次数增加。

周嵘

## 别忽视! 这些因素易致血栓

**油脂易沉积血管壁** 坚果的第一大陷阱是一次吃太多,第二大陷阱就是做法不健康。油炸、糖衣和盐焗这些做法会让坚果的热量明显升高,同时也会吃进过多糖和钠。所以购买时要买原味,尽量不要选择盐焗、琥珀、五香、奶油、辣炒之类的口味。另外,坚果也并不是所有人都适合食用,如果有以下疾

病,尽量不吃坚果:超重肥胖的人群;痛风伴有代谢综合征的人群;坚果过敏人群;腹泻患者;3岁以下的幼儿。

**“甜蜜”陷阱** 我们的身体离不开水果,营养美味大家都爱吃,但水果也不能乱吃。常吃含糖量太高的水果,不但会增肥,还会增加大量脂肪储备,增加“三高”风险。比

如龙眼、荔枝、椰子、榴莲、山楂都是含糖量较高的水果。

**餐桌上的素菜** 一天三顿饭我们未必顿顿都吃大鱼大肉,但每天少不了吃几种蔬菜。但要注意,这类素菜可能比荤菜还油。高淀粉类“蔬菜”,如玉米、土豆、山药、莲藕、豆类。疏松型蔬菜,如茄子、豆腐、洋葱、秋葵。仿荤素菜,如素鸡、素

鸭、素虾仁。

**加工肉泛滥** 现在市场上最坑人的肉当属加工肉了,关键它还无处不在。加工的肉中含有非常多的钠,最重要的是,还有一定的亚硝酸盐,可能会产生微量致癌物亚硝胺,而且一些加工肉制品中还可能添加了防腐剂、增色剂等,多吃易损害肝功能。建议多吃新鲜的肉,如果要吃加工肉,可先在开水中煮一下,减少盐分等,然后再搭配新鲜蔬菜进行烹饪。 那漾



上海市健康教育协会  
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办