

胃肠镜检查的“麻烦”如何化解？

消化道肿瘤早发现早治疗很关键，专家建议普通人45岁做首次肠镜检查

第 医 线

前两天，“25岁女子体检正常，半个月后确诊胃癌”的微博帖子阅读量破亿，引发许多网友对消化道肿瘤的关注。除胃癌以外，日益高发的结直肠癌，也盯上了中青年群体。

在我国，消化道肿瘤高发，结直肠癌、胃癌发病率逐年升高。早期消化道癌的生存率与进展期截然不同，早发现、早治疗很关键。消化内镜是早期发现消化道癌迹象的重要手段和工具。然而，我国内镜检查的普及率非常低，问及原因，多数人会从内心表示拒绝，担心胃肠镜检查麻烦或痛苦。

肠镜为何令人抗拒？

“去年以来觉得胃不舒服，拉肚子3个月，医生开了胃肠镜检查的单子。自己在家搜索了如何做检查的全过程，发现要么全麻，担心影响记忆；要么传统胃肠镜，那个难受劲儿肯定受不了；再加上要吃泻药，那过程更是折磨人，所以考虑再三还是放弃了，拖到现在还没有去做检查。”市民姚先生坦言。“他的看法代表了很多年轻人的想法。相比胃镜，肠镜更令人恐惧，因为检查前要吃泻药。”中山医院内镜中心主任周平红教授告诉记者，全麻状态下检查已让舒适度显著提升，但很多人依然不愿做胃肠镜，尤其是“泻药”成为大部分人抗拒肠镜的主要因素。

“真是我有生以来喝过最难喝的东西，量太多了，味道难以名状，肚子又胀又恶心，我好几次吐了，又担心量不够，还得拼命灌。”陈女士两年前做肠镜摘除了息肉，按理说要复查了，但那次的经历让她迟迟不敢再去。她希望能有小剂量、口感好的泻药早日问世。

“现在大家的健康意识提升了，愿意来做胃肠镜检查的人群比过去显著提高，但相比



■ 患者在中山医院内镜中心服务台前排队
登 记
受 访 者 供 图

逐年增高的消化道肿瘤发病率，检查量还是远远不够的。”周平红表示，在临床上追问患者不做胃肠镜的原因，主要有对内镜的认识不足，包括各种恐惧、尴尬情绪等；体检大多没有将其列为普查项目，只能去大医院做，过程繁琐；担心全麻对智力、记忆力产生影响；做肠镜需要服用泻药清空肠道，泻药咸涩难咽，患者可能会出现腹胀、恶心呕吐等不适，这种不适感成为人们拒绝做肠镜的一个原因。

泻药难吃怎么办？

世界范围内，无痛内镜检查和治疗越来越普及。周平红所在的中山医院内镜中心，去年搬入新大楼并于7月正式启用，每日的内镜检查量约为800例，每月检查治疗量近2万例，其中超过80%是无痛内镜检查。

很多人都会问，使用麻药会影响大脑吗？用了麻药会不会反应变迟钝？其实，无痛胃肠镜检查的麻醉方式为静脉麻醉，且过程较短，所使用的麻醉药物起效快，停药后苏醒迅速，不会影响大脑。但是，为确保麻醉过程的安全性，无痛内镜检查前，患者需进行麻醉评估。

做肠镜要喝泻药，是为了让肠道变干净，医生能够更加清楚地观察肠道情况，更准确判断肠道病变。对于被大家诟病的泻

药，中山医院内镜中心蔡明琰教授直言，泻药最好同时满足效果好、起效快、水量少、口感佳、安全性强，不能对胃肠道黏膜有损伤，容易造成电解质紊乱，但目前任何药都达不到这种理想状态。

“泻药的种类较多，有不同成分和剂型作为选择，更新换代也快。”蔡医生说，肠道准备工作不充分，会影响检查，甚至需要重新准备，因此，团队经过筛选比较，正在研发新成分的泻药，目前已到了三期临床；同时对传统的泻药改变剂型，增加水果类口味的调味剂使之更爽口。“吃过这几种新型泻药的人都说口感还不错，水量也不大，肠道准备的效果也比较好。”她提醒要做肠道准备的人，做检查前一天饮食要“少渣”，可以吃少许粥面馄饨，但不要多吃蔬菜、水果这种多纤维素的食物，也不要吃含籽的食物。“我曾遇到过一个女患者，提醒她饮食少渣，结果她吃了三天色拉，肠道准备状况不佳，只能重来。”蔡医生说。

如何改善口服泻药口感？蔡医生也说了一个小秘诀，可以在泻药里加入少量无色的电解质饮料，市面上售的那些都可以。

一次检查管几年？

对于做胃肠镜的流程，周平红告诉记者，首先挂一个内镜中心的门诊号，预约检查

和麻醉评估，通常5个工作日之内就能完成。如是特殊情况的患者，有的当日也可以完成预约和检查。有意思的是，每个人的肠子长短和弯折度都不太一样，有的人“直肠子”，检查相对容易，有的人肠子“弯弯绕绕”，检查起来也更费时，但总体来说，只要无异常，检查只有几分钟。如果有异常，会在过程中取样活检，时间相对就长。一般来说，无痛胃肠镜需要有人陪同，报告马上就可以出。如果有病理报告，则需要等一周时间可取。

“都是做内镜检查，不同的医生看到的内容可能不同，这取决于医生水平、设备质量、患者肠道准备效果、个体状况等多因素。”周平红表示，“我要求医生在操作时牢记我总结的两句话——眼睛睁大，水要多冲冲。”

“在做内镜检查时医生可能会打气、冲水，打气目的是为了肠道鼓起来，褶皱处撑开；冲水能把消化道黏液冲走，也是为了改善医生视野。”周平红解释，有些人做完肠镜后觉得肚子疼，可能跟肚子充气后没有及时排气有关，大多数在充分排气后好转。

还有患者会问，做完胃肠镜可以管几年？需不需要年年做？我会不会得癌？2020年《内科学年鉴》中的一项研究指出：一次阴性高质量结肠镜检查结果，与结肠癌发病率、死亡率降低有相关性，并且持续时间可达17.4年。“与其说消化道肿瘤太猖獗，不如说我们没有足够重视。”周平红说，以肠癌为例，95%的肠癌主要是由肠息肉演变而来，而肠息肉发展到肠癌一般需要10—15年。建议普通人45岁就考虑做第一次肠镜检查。如果第一次检查没有问题，检查间隔时间可适当延长到5年。如果检查发现了问题，需根据病理结果和医嘱定期复查。

高危人群则可将首次检查时间提前至40岁，比如有消化道肿瘤家族史的人，长期便秘、腹泻、不明原因便血、排便习惯改变的人，有炎症性肠病、家族性息肉病的人等等。“内镜检查不仅能发现早期病变，而且对病变的边界、性质、浸润深度做出判断，医生决定是否进行内镜下治疗。”蔡明琰说。 本报记者 左妍

国内首例 TEER 联合左心耳夹闭术实施

沪专家运用国产创新器械让患者获新生

本报讯（记者 左妍 通讯员 肖鑫 陈霞琼）同济大学附属上海市第四人民医院心脏瓣膜病诊疗中心首席专家孟旭教授医学团队，运用国产创新器械，成功实施国内首例TEER联合左心耳夹闭术。1月8日，患者康复出院。

来自黑龙江的72岁乔女士因心慌、胸闷、气短在当地医院经多次治疗，并于一年前因其房颤在外院行导管射频治疗，术后仍有间断出

现房颤。2024年11月底，因症状加重到上海四院心脏瓣膜病诊疗中心孟旭教授门诊。治疗4周，乔女士恢复窦性心律、胸闷、气短症状明显缓解。超声复查二尖瓣依然是大量反流，因乔女士身体情况差，团队决定实施微创经导管二尖瓣缘对缘修复术（TEER）并同期左心耳夹闭术。手术中，多学科专业团队成功应用国产创新器械DragonFly，经导管二尖瓣夹系统联合左

心耳夹闭系统，一站式为乔女士实施经导管二尖瓣缘对缘修复术（TEER）和左心耳夹闭术。

孟旭教授介绍，TEER手术是通过导管将一个夹子送到二尖瓣处，夹住瓣膜的两个瓣叶，减少血液反流，适用于无法耐受传统手术的患者。房颤患者中，左心耳是血栓形成的主要部位。左心耳夹闭术是一种用于预防房颤患者血栓栓塞事件的手术方法。

“0元囤酒店”不等于“0风险”

纪玉

今日论语

无需立即付款，不占用现金，过期自动取消，核销后产生账单……近期，一些在线旅游服务平台推出“先囤后付”的酒店预售模式，吸引了不少消费者的眼球。不过，兑付难也时有发生。有消费者反映，购买的酒店预售套餐在使用时遇到无法预订、不能升级房间、临时加价等问题。

对于不少消费者来说，“先囤后付”的诱惑力不小，不仅价格优惠，还不用立即支付，“0元囤酒店”显著降低了决策成本。有的消费者直言，大促时先囤着，至于去不去、什么时候去，稍后再慢慢决定。对于酒店而言，“先囤后付”类产品能够吸引流量，提升营业额，尤其是提高淡季时的入住率。

不过，消费者在“囤酒店”时的轻松，

未必能延续到兑付环节。不少酒店给此类产品设置了限制条件。比如周末、节假日不可使用或需要加价；即使没有限制使用日期，消费者也未必能兑换到心仪日期的客房，而要以当日客房实际情况为准；消费者想要退掉预售套餐，还可能遇到流程复杂等问题……

“0元囤酒店”，并不等于“0风险”。消费者在“囤货”时依然要减少冲动消费，理性评估需求和风险，仔细了解此类酒店产品的限制条件、退改政策等条款。平台、酒店方面则需要更好地保障消费者的知情权，全面告知产品的适用范围和条件，严格杜绝临时设限、加价，甚至为吸引流量“空挂”超低价套餐等违约、不诚信行为，并完善售后服务。

虽然酒店在设计预售套餐时，促销重点往往是提高淡季入住率，但想要进一步激发消费热情，还是要推出真正利好消费者的产品，让“先囤后付”不只是噱头。

环上公园本月活动精彩纷呈

玩水仙雕刻 观冬季候鸟

本报讯（记者 金旻矣）2025年，“环上公园”等待着每一位热爱自然的市民。记者从上海市公共绿地建设事务中心获悉，今年1月环上公园活动安排已出炉，共将开展8场活动。

本月的活动集中在1月11—12日及1月18—19日两个周末，共有8场活动在不同的环上公园举办。其中，滨江森林公园的水仙雕刻、绥德公园的蛇年话蛇有着浓浓的年味，顾村公园和闵行文化公园则不约而同地组织了冬季观鸟活动，其余公园或生态绿道也根据各自的景观特色和地域环境，组织了丰富多彩的自然笔记、自然观测等活动。

上海环城生态公园带是以外环绿带为骨架、向内连接10片楔形绿地、向外连接17条生态间隔带，联动“五个新城”环新城森林生态公园带形成的生态网络空间，由外环绿道串联。“十四五”期间，上海规划了50座环上公园，面积1732公顷，其中改造36座，共1120公顷。市绿化市容局的数据显示，至去年3月本市已建成32座环上公

园，至去年10月又新增了8座。

环城生态公园带自启动规划建设以来，面向全体市民开展“金点子”征集活动。从规划建设到运营管理，在环城生态公园建设全过程中，相关部门常态化地问需、问计、问效于民，许多“金点子”也结出了“金果子”。比如在嘉定区绥德公园的建设过程中，市民提出“希望在保留原有林间野趣的同时大家可以深入其中享受美景”，规划部门便尽量保留了原有生态林，又在林间及湿地景观附近设置步道供穿行。也有市民提出“打造杉景打卡点”，改造中新增色叶树种中杉树占比44.3%，包含水杉、落羽杉、池杉、墨西哥落羽杉及红豆杉、蓝杉、金叶水杉等珍贵品种。还有市民表示，园中有黑枕黄鹂筑巢育雏，希望改造时不要打扰到这些“小精灵”。管理方便与项目施工单位沟通，为筑巢鸟妈妈和宝宝们退让出了100米的安全范围，还将原有的硬质驳岸改造为生态驳岸，种植挺水植物，打造对鸟类栖息友好的生态涵养型公园。