

如何区别左右结肠癌症状

陈焕新

四川省遂宁市第一人民医院普外科 629000

[中图分类号] R735.35 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 06-120-01

结肠癌是常见的并发生于结肠部位的消化道恶性肿瘤，一般出现于直肠与乙状结肠交界处，一般是 40 岁到 50 岁年龄段的发病率最高，发病率占胃肠道肿瘤的第 3 位。结肠癌主要为腺癌、黏液腺癌、未分化癌，大体形态呈息肉状、溃疡型等。结肠癌可沿肠壁环行发展，或者沿肠管纵径上下蔓延或向肠壁深层浸润，不仅可以经过淋巴管、血流移动和局部侵犯外，还可以向腹腔内种植或沿缝线、切口面扩散转移。慢性结肠炎患者、结肠息肉患者、男性肥胖者等为易感人群。

结肠癌发病的原因主要与高脂肪和低纤维素饮食有关。结肠的慢性炎症使结肠癌的发病率高。对于有结肠息肉的患者，结肠癌发病率是无结肠息肉患者的 5 倍，家族性多发性肠息肉瘤，癌变的发生率更高。遗传因素也是结肠癌发病的一大原因。

结肠癌基于胚胎发育、血液供应、解剖功能等的差异，可将其分为右半结肠和左半结肠。结肠癌由于其发生部位不同，临床症状及体征也有差异，接下来重点介绍如何正确区别左右结肠癌的症状。

一、右半结肠癌的症状

右半结肠癌是指在人体腹部的右侧发生结肠的恶性肿瘤。它有以下的一些临床症状：

1. 大便变化

右半结肠癌患者早期的大便稀薄，有脓血，排便次数会增多，这与肿瘤溃疡程度有关。待肿瘤体积越大，粪便越难通过，就会交替出现腹泻与便秘的情况。出血量一般比较小，并且会随着结肠的蠕动与粪便充分混合，肉眼是不容易观察出来，此时粪便隐血结果常为阳性。

2. 腹部肿块

腹部肿块是右半结肠癌最常见的表现，部分患者第一个明显症状就是发现腹部有肿块。腹部肿块可能是由肿瘤本身引起，也可能是因为肿瘤侵及肠壁或邻近器官所致。由于右半结肠的肠腔较宽，肠壁也比较薄，伸展性大，所以在这个部位摸到肿块时，肿瘤已经很大了。

3. 腹部疼痛

腹部疼痛也是右半结肠癌患者就诊的主要症状之一，早期患者一般没有腹痛症状，有的患者仅在进食后会出现右侧腹部隐痛和胀痛。

4. 全身症状

右半结肠癌患者可能会出现便血，更具有特征的表现是因长期慢性失血造成的慢性贫血，患者常因贫血从而出现乏力、头晕等症状。

二、左半结肠癌的症状

左半结肠癌是指在人体腹部的左侧，发生结肠的恶性肿瘤。它有以下的一些临床症状：

1. 腹部绞痛

腹部绞痛是结肠癌的癌肿伴发肠梗阻的主要表现，左半结肠癌的症状为腹部绞痛。左半结肠癌同时伴有腹胀、肠蠕动、便秘和排气受阻等症状。对于部分性肠梗阻的患者来说，有时持续数月才会转变成完全性肠梗阻。

2. 排便困难

排便困难大多数患者有左半结肠癌的症状，随着结肠癌的病程的进展，便秘情况愈见严重。假如结肠癌的癌肿位置较低，还可能会有排便不畅和里急后重的感觉。

3. 其他症状

左半结肠癌的症状还可表现为粪便带血或粘液，由于左半结肠癌患者的粪便逐渐成形，血液和粘液与粪便混合在一起，部分左半结肠癌的患者粪便中有鲜血和粘液。出现此症状的原因是左半部分肠腔小，大便为固体，而固体大便通过左半结肠癌肿时，由于摩擦容易造成癌肿表面的损伤、破裂，从而引起出血。出血后肠腔内的血液与大便混合不均匀，又很快排出体外，假如是继发感染，常为黏液血便或脓血便。

三、小结

由上可知，我们可以了解到左右结肠癌的一些症状，以便我们能够正确的区分左右结肠癌。

刷牙对预防口腔疾病的重要性

邓 婷 路开芳

宜宾市第二人民医院四川大学华西医院宜宾医院口腔科 四川宜宾 644000

[中图分类号] R780.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 06-120-02

我国经济水平的提升改善人们的生活质量，人们生活习惯不断加快，食物也变得越来越精细，自然而然对口腔清洁的需求有所提升。随着饮食结构的调整，人们提升了对预防口腔疾病的重视程度。虽然，当前许多人对口腔疾病未处理正确认知了解的常识少之又少，还有一些人凭着传统的观念“牙疼不是病”，导致口腔疾病得不到正确的治疗，从而带来更大的痛苦。

一、有效的刷牙方式

牙齿作为口腔健康的小卫士，能够引发口腔疾病，人们常生活中的牙周疾病和龋齿病是常见的口腔疾病类型，便是大家口中所说的牙龈炎和虫牙，该病症发病率约为 80%，特别是在生活节奏较快的城市中，世界卫生组织将疾病定义为第三大疾病类型。导致这一疾病的主要原因是口腔内细菌滋生，导致牙菌斑形成牙菌斑导致牙体脱钙，从而产生龋洞，还会形成软垢，使牙齿钙化压迫牙龈出现牙龈红肿、出血、化脓的情况，还会出现牙齿酸痛，口腔异味的情况。当代人群

的生活饮食习惯有变化,食物逐渐精细,但是口腔清洁却不到位,这也是导致口腔疾病发生的主要原因。为了避免这一情况的发生,应该通过物理方式将牙菌斑去除,最常见的方法便是刷牙。许多人心中有这样一个疑问:什么是正确的刷牙方式?怎么选择合适的牙刷?每天应该刷几次牙?有的人一天会刷很多次牙,但是并没有达到良好的效果,刷牙的数量不等同于刷牙的质量。通常情况下,应该早晚各刷一次牙,并且刷牙过程中应仔细,刷牙应在饭后,因为饭后食物残渣极易形成牙菌斑,在选择牙刷时应注意牙刷毛应少于四排,排列稀疏即可。首选软毛牙刷,如果牙刷毛太硬将会对牙龈造成损伤,选择牙膏时可以选择以自身口味为依据,还可以选择含氟牙膏从而达到预防龋齿的目的。应该注意的是,横向刷牙习惯是错误的,横向刷牙会导致牙颈部缺损,并且使牙龈萎缩,将牙根暴露出来,对牙龈的正常生长产生抑制作用。通常情况下,刷牙方式有如下两种,水平颤动刷牙法和竖刷法。水平颤动刷牙法适用于慢性牙周炎患者,慢性牙周炎患者应选择软毛牙刷,着重刷牙龈 1/3 处,牙齿和牙刷毛呈 45 度角,在牙龈交界处将刷毛深入龈沟,进入间隙,向根尖方向施加压力,使刷毛前后方向颤动。使刷毛和牙齿贴面深入牙缝系内前后颤动,能够将牙菌斑和食物残渣刷洗干净。采用竖刷法时应选用中等硬度或者是硬毛的牙刷。该刷牙方法应用在牙龈萎、缩牙间隙过大的患者中。采用竖刷牙刷牙时,应将牙齿与刷毛呈平行或微小角度,刷毛紧贴于牙齿表面,部分刷毛贴于牙龈处,施加压力,牙刷刷上牙时从上至下,牙刷刷下牙时从下至上。注意刷牙时应动作轻柔。反复多次。

上述两种刷牙方式针对不同牙齿疾病的人群，选择刷牙方式时，应因人而异，不论哪一种刷牙方法只要认真仔细，均会收获满意的效果。

二、刷牙时的注意事项

刷牙是一件每天都应该做的事情,那么一天究竟应该刷几次牙呢?这个问题引起了许多人的深思,有的人提出应该早晚各刷一次牙才能够预防口腔疾病,确保牙齿健康。还有人说每天应该刷三次牙,每次应

该刷牙三分钟。那么一天到底应该刷几次牙，通过科学合理的验证，相关研究者提出一天最少要刷5次牙。根据流行病学及相关科学研究结果可知，每日刷牙次数超过三次的人群患龋齿和牙周疾病的机率显著低于每天刷牙次数低于三次的人群，并且相关实验证明牙菌斑和细菌是导致牙齿出现疾病的主要原因，牙齿的代谢物能够通过间隙使牙周组织出现损坏，没有细菌和牙菌斑便不会出现牙周疾病，想要预防牙齿疾病的发生，减少牙菌斑，避免牙周组织受到破坏，就应该坚持每天刷牙。

早起后，牙齿、舌头、牙龈经过长达8小时的闭合状态，口腔中会大量细菌和牙垢，如果在吃早餐前不刷牙，将会把细菌吞噬到胃中并引发胃肠道不适。因此，起床后刷牙应该是人们每日必做的事情。饭后也应该刷，饮食中含有粘腻的食物，例如蛋糕、馒头、面包等糖类及纤维性食物，该类食物不具备自洁性，吸附在牙齿及口腔表面，其代谢物记忆衍生出的酸物质将会对牙龈和牙齿产生破坏作用。因此，在饭后对牙齿进行及时清洁有着非常重要的作用。午饭、晚饭食物中含有大量纤维，例如肉类、蔬菜。因此，午饭和晚饭吃完后食物残渣在牙缝内不光会影响美观，其自身的细菌会对口腔健康产生消极影响。午饭和晚饭后刷牙也十分重要。入睡之后，口腔闭合会减少唾液分泌量，此时，细菌的代谢物和多类毒素就会对牙周组织产生破坏作用。在睡前刷牙能够将口腔中的食物才能刷洗干净，能够确保睡眠时口腔的卫生，从而预防口腔疾病的发生。

刷牙是一件大家非常熟悉的事情，不正确的刷牙方式不光会对牙齿健康产生影响，还会降低人们的身体素质，如果不能将牙齿刷干净，口腔中的残留细菌进入体内将会，使机体出现不良反应。口腔健康作为身体健康的主要组成部分，能够直接影响生命质量，世界卫生组织将口腔疾病定义为人类第三大疾病。因此人们应提升对口腔疾病的重视程度。正确的刷牙方式能够降低口腔病发病率。因此，人们应该掌握科学合理的刷牙方法，摒弃以往不良刷牙习惯，从日常小事做起，做好口腔保健，爱护口腔，人人有责。

产后康复护理的重要性

刘云花

德阳市罗江区人民医院内三科 四川德阳 618000

〔中图分类号〕R473.71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)06-121-02

妊娠分娩是女性特殊的生理过程，对身体造成了很大的损伤。近年来，我国医学技术水平飞速提升，护理模式有所转变，人们也提升了对产后护理康复的重视程度。

一、产妇产后生理及心理特点

产妇产后 1-3 天会对孕期中的细节进行回顾，并且希望能够和别人分享，升级为妈妈的角色带来的喜悦会感觉到兴奋，并且愿意和他人聊天，虽然能够感觉到疲惫，但是不能够入睡，很关心自己的休息和饮食，对新生儿的照顾和护理需要依赖别人才能够完成，在产后第 4 天之后，产妇转换为新的角色会持续 10 天左右，开始全面的接受新生儿，并且能够独立的照顾哺育宝宝，产妇产后刚开始学习怎样护理宝宝时会出现小的挫折，因此出现紧张焦虑的情绪，如果宝宝开始哭闹，甚至会怀疑是否有能力照顾好宝宝。分娩时的疼痛和，护理宝宝时的挫折会加重产妇内心中的压力，如果出现新生儿畸形或者是窒息的意外，那么对产妇来说无疑是一个打击。在产后 3-5 天之内，产妇会出现过度性忧郁状态，这种状态持续一段时间后便能够得到缓解，但是也有极少部分的产妇会发展为抑郁症，表现为烦躁不安，哭泣易怒，严重时会出现自杀的倾向。产妇产后子宫开始恢复，在产后生殖系统会发生明显的变化，子宫属于产褥期出现变化最为明显的器官，在分娩之后子宫会恢复，但是不能够一下恢复至孕前的水平，恢复需

要时间时间，时间大约为 6 周。与此同时，胎盘排出后，子宫后附着面积会显著缩小，小动脉与静脉窦压缩变窄，出血减少并停止，会随着恶露排出体外，产妇产后阴道和外阴会变得松弛褶皱减少，产后三周左右粘膜，再次出现褶皱，阴道肌张力也会恢复，但是达不到孕前的水平，在分娩之后外阴还会出现水肿的情况，在产后三天左右便可自行消退。

二、产后康复护理措施

心理护理,心理护理指的是医护人员应该耐心的倾听产妇在妊娠分娩期间的内心想法和真实的感受,并且应该大加赞赏产妇在妊娠期间的配合,从而使其拥有愉悦的心情,并将内心的不良情绪宣泄出来。医护人员及家属应该主动关怀产妇,并认同其母亲的角色角色的肯定,对产后的恢复有着重要的作用。此外,还应该对其进行母乳喂养知识宣讲,向其阐述母乳喂养的优势。与此同时,应该大力提倡母乳喂养母亲相互沟通交流,将鼓励效应充分发挥出来,如果出现出生缺陷新生儿窒息等情况,应该避免语言刺激并对其进行同情和关怀,还应该为其安排单人房间和健康分娩的新生儿分离开来,避免产妇产后触景生情对身体恢复产生消极影响。家庭支持对产妇产后身体恢复也有着重要的作用,产妇家属应树立正确的生育观念,并且在创建将丈夫作为主体,其他家庭成员作为辅助的良好氛围,意识到生育和养儿是家