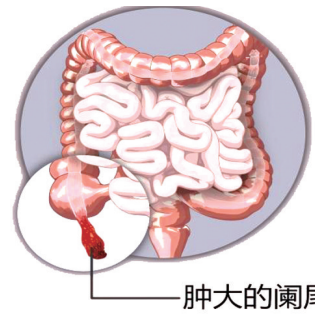
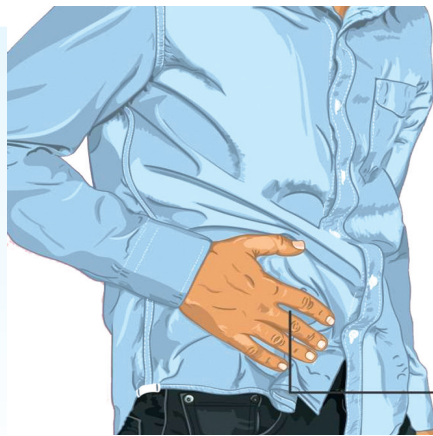


生活中,阑尾炎可谓是妇孺皆知的一种病,发作起来痛不欲生。然而很多人不知道的是,阑尾这个小器官不容忽视,除了阑尾炎,也会长恶性肿瘤,即阑尾癌!其危害不输任何癌症。阑尾癌有哪些症状,如何预防,听听相关专家怎么说。

■记者 叶楚榕



男子体检意外查出阑尾肿瘤

专家提醒:易漏诊且危害大

小小阑尾长出肿瘤 腹腔镜术成功切除

今年50多岁的曾先生(化姓)家住城区,上个月,他在体检时经彩超发现回盲部(回肠末端与盲肠互相交接的部位)有包块。之后,他到太和医院接受腹部增强CT检查,提示盲肠根部有囊性包块,考虑阑尾黏液囊肿的可能性很大。但当时曾先生没有做进一步治疗处理。

本月,曾先生再次来到太和医院普外科就诊。经该院普外科4病区副主任孙敏详细检查后,高度怀疑为阑尾黏液囊腺瘤,需要手术切除。

在征得曾先生和其家人同意后,孙敏为其行腹腔镜下阑尾切除术和腹腔探查术。在麻醉、手术室等专家配合下,孙敏主刀,从曾先生肚脐下1厘米处切小口,进入后切除整段阑尾。阑尾长约

10厘米。经过术中和术后的病理检查发现,为阑尾低级别黏液性肿瘤。孙敏表示,曾先生得的阑尾肿瘤为良性,虽有恶性倾向,但已手术切除,之后定期复诊即可。

孙敏介绍,阑尾位于回肠与盲肠交界处,形状如同一条蚯蚓,与成年人的小手指差不多长,有时会发炎,称为阑尾炎。主要表现为转移性的右下腹疼痛,刚开始中上腹或肚脐周围疼痛,数小时后腹痛转移并固定于右下腹,还有高热、恶心、呕吐等症状。

如果一旦出现上述症状,千万不要轻视,应及时到正规医院进行就诊。尤其是年纪较大、病史较长的患者更应引起重视,利用B超、CT等检查手段排除合并阑尾肿瘤的可能性,避免耽误治疗。

尽早戒烟戒酒 可降低肿瘤发病率

孙敏表示,阑尾癌的病因目前尚不明确,可能与免疫力下降、长期炎症刺激、阑尾腔阻塞等有关。想要预防阑尾癌,需要从生活方式、饮食习惯等方面入手:

注意饮食规律,少吃多餐,忌暴饮暴食。饮食不规律,会使胃肠道充盈与排空失去规律,而暴饮暴食会加重胃肠负担,加大食物的机械性刺激,对消化道黏膜具有一定破坏作用,容易导致肠道功能紊乱。

吃完饭不要立即运动,不然由于胃肠道承载食物较多,在反复的震动中可能会出现一些不良的情况,且运动时运动系统需要大量血液,汲取原本供给消化道的血液,这样易使食物消化不良,形成阑尾炎。

讲究饮食卫生,肠道寄生虫如蛔虫、蛲虫等可窜入阑尾腔,阻塞腔道,诱发感染。尽早戒烟戒酒,可以有效降低消化道肿瘤的发病率。养成良好的生活习惯,避免熬夜,保持愉悦的心情,做好定期体检。一旦出现腹痛应该及时到医院就诊,早检查早治疗避免被漏诊是关键。

阑尾癌非常罕见 常发病于中年人

“阑尾肿瘤危害大,如果是恶性的,就是癌症了。原发性阑尾癌非常罕见,约占胃肠道肿瘤的0.2%。”孙敏表示,因发病率不高,所以很少有人听说这种癌症。值得警惕的是,阑尾癌发病率虽低,但危害不输其他常见癌症。很多患者在手术中或手术后才发现患有阑尾癌,而此时往往已是晚期。

据介绍,阑尾癌主要有结肠型腺癌、黏液腺癌、杯状细胞腺癌和神经内分泌癌4种类型,容易侵犯结肠、直肠,甚至胃和小肠等消化器官。

阑尾癌的症状通常不具特异性,其症状与急性阑尾炎极为相似,再加上没有特殊可靠的辅助检查手段,阑尾的位置又靠近大肠和小肠,医生很难在术前做出精确诊断。因此,阑尾癌极易误诊、漏诊。

临床上,有些中晚期阑尾癌由于发生转移,也经常被误诊为卵巢癌或结直肠癌。一旦怀疑患上阑尾炎,千万不要大意,一定要及时就医。尤其是中年人需要多加小心,因为阑尾癌患者多为40—50岁的中年人,且女性比男性高发。

腊八粥 不同人群喝法不一样

■记者 张贞林

今天是农历腊月初八,俗称“腊八”,民间有腊八节喝粥的传统。国药东风总医院中医科副主任李继端介绍,中医对腊八节熬粥也有讲究,熬粥所需的各种食材,如米类、豆类、坚果等都有特殊的养生功效。为此,他介绍了腊八粥里的中医养生窍门。

谷类营养全面 各有养生功效

《黄帝内经》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的原则。谷类营养全面,应该多食。

小米:味甘、性凉,入肾脾胃经,是五谷之首,具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解渴、健胃安眠的作用,是进补的“上品”。

紫米:味甘、性温,入脾胃经,有益气补血、暖胃

健脾、滋补肝肾等作用,因此被人们称为“补米”“长寿米”。跟小米搭配,能很好地中和其凉性。

燕麦:性甘、味平,归脾肝胃经,可起到健脾和胃、健肝强身的的作用。燕麦是一种低糖、高蛋白、高能量食物,特别是维生素B的含量居谷类之首,能稳定血糖,降低血脂、胆固醇,保护心脑血管,提高人体免疫力,调节情绪等功效。

豆类:是一种高蛋白、低脂肪食品,其蛋白质含量高达30%—50%,且富含人体必需的8种氨基酸。家庭常见的有黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类。中医认为,豆类的共性是性平,有化湿补脾的功效。豆类的皮富含膳食纤维,可以改善胃肠道功能,排毒解毒。

熬粥加点干果 既美味又营养

腊八粥中的干果,一部分可提供丰富的蛋白质、维生素、脂质等,一部分可作为甜味剂来使用。常见的有红枣、杏仁、桂圆、葡萄干、枸杞子、花生、莲子、栗子、核桃仁、白果等干果。

花生:具有润肺、和胃、止咳、利尿等作用。花生含有丰富的不饱和脂肪酸,其油脂不易在体内储存,可以改善高血压等心脑血管疾病。

核桃仁:具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌须生发。核桃仁所含的维生

素E更是医药学界公认的抗衰老药物。

莲子:具有益肾涩精、养心安神的作用,莲子心具有祛火的功效,尤其适合工作压力大的人食用。

特殊人群喝粥 适当调整配料

李继端说,特殊人群熬制腊八粥时,可根据身体情况,适当调整配料。

糖尿病患者如何食用呢?李继端介绍,首先要减少熬制时间。其次,选用燕麦、荞麦作为主料,其可在胃内形成黏稠物质,延缓葡萄糖的吸收,不会导致餐后血糖突然上升。最后减少甜味剂干果种类及数量,多增加豆类及坚果种类,如花生、榛子、杏仁中的膳食纤维含量较高,还含有可调节血脂的不饱和脂肪酸。通过这样的搭配,糖尿病患者也能喝到美味的腊八粥啦。

如果是消化不良的人群,则恰恰相反,需要把腊八粥稍微熬稠一些,以出现粥油为佳。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体,也称米油。中医认为,粥油味甘、性平,其滋补之功胜于熟地,每日若能喝一碗米粥,黑瘦者不出百日即可肥白。其次,需要减少豆类的摄入,以免出现腹胀。

