



# 幸好做了这项检查 感谢政府

## 四年来，超19万温岭人接受了结直肠癌筛查

本报讯（记者朱丹君 通讯员程妮娜）幸好做了这项检查，医生说如果再拖几年，情况就没这么乐观了，感谢政府。10月上旬，57岁的林大伯在浙江省肿瘤医院台州院区接受了结直肠癌手术。说起这次手术，他满是感激之情，身上的切口很小，术后恢复快。

林大伯来自城南镇，他平时身体健康，很少到医院体检。几个月前，他参加了温岭市重点人群结直肠癌免费筛查项目，被诊断为早期乙状结肠癌。考虑患者肿瘤较小，肿瘤分期较早，该院应荣彪名医工作室团队评估病情后，决定对患者行创伤更小、术后康复更快的NOSSES手术。

NOSSES就是经自然腔道取标本的手术。该手术完成难度高、操作复杂，被誉为“微创中的微创”。以往的腹腔镜下结直肠癌根治性手术，在医生完成肿瘤所在



肠段的切除工作后，必须再在腹部做一个5厘米左右的切口，将切下的标本取出。而NOSSES最大的优势就是腹部没有为取标本而做的切口，患者术后的疼痛会减轻很多。

对于早期肠癌的手术治疗，我们始终贯彻执行快速康复

外科（ERAS）理念，所以为该患者进行了腹部无切口的NOSSES手术。这名患者在术后第一天就可下床活动，术后第四天基本上不需要陪护，总体恢复情况良好。应荣彪说。

手术7天后，林大伯便康复出院。在出院前，他激动地说：

幸好通过筛查发现得早，再加上应主任非常负责任，进行病情分析后建议马上手术，现在恢复得挺好。

早诊早治是科学抗癌的关键。因此，医生建议45周岁以上的人群一定要做结肠镜检查，并根据检查情况来确定复查时间。比如：检查中发现息肉的，在进行息肉治疗以后1年之内需要复查，复查结果显示正常的，3年内再复查1次；如果结肠镜检查结果是正常的，可以5-10年以后再复查。

为推动癌症早诊早治工作，浙江省政府将重点人群结直肠癌筛查列为2020年十大民生实事项目之一。四年来，我市对13个镇（街道）持续开展重点人群结直肠癌筛查，完成初筛超19万人，完成肠镜检查近1.2万例，取得良好的社会效益。明年起，我市计划在太平街道、横峰街道、城西街道开展重点人群结直肠癌筛查。

### 长期熬夜、抽烟，34岁的小伙子突发心梗

## 心梗，这不是老年人的专利

本报讯（记者朱丹君 通讯员林江燕）这个医生很搞笑，居然说我心梗了。近日，一名34岁的小伙子在救护车上跟家里人打电话。然而，这通电话还没打完，他突然捂住胸口，很快就陷入昏迷状态。

院前急救医生江鹏程查看心电图监护发现提示室颤心律，瞬间明白这名患者病情恶化了。他立即拿起救护车上的除颤仪，麻利地进行除颤以及胸外按压。经过5分钟的紧张抢救，患者逐渐苏醒。等救护车到达上级医院急诊室时，医护人员已经在等候，立即给予患者心脏造影及冠脉介入治疗。患者在住院10天后，好转出院。

据介绍，这名小伙子长期熬

夜，烟瘾还很大，一天要抽两三包烟。事发当天，他因胸痛1小时，到台州市中西医结合医院急诊室接受治疗。患者当时的心电图及血化验指标都未见明显改变。但是，考虑患者仍有持续胸痛的诉苦，该院急诊医生姜丹高度警惕，认为不能排除心肌梗死这一严重疾病。她将病情告知患者，并建议其立即进行急诊溶栓治疗。

心梗，这不是老年人的疾病吗？我这么年轻，怎么可能得心梗？抱着怀疑的态度，这名患者要求转上级医院做心脏造影进行确诊。转院前，姜丹医生凭借敏锐的职业敏感性，还是给患者服用了治疗心梗的药物，跟负责转院的院前急救医生江鹏程交代

了病情，并嘱咐他一定要注意观察患者的心电图变化。

事后，姜丹医生还是不放心，立即将这名患者的心电图等信息，发在温岭胸痛微信群里，告知了上级医院的胸痛中心。患者离开医院大门时，意识清醒，生命体征平稳。没想到在救护车上，就发生了文章开头紧张的一幕。

心梗是个看似遥远但很有可能发生在我们身边的危重疾病。急性心肌梗死是冠状动脉完全闭塞，从而导致心肌细胞急性/持续性缺血、缺氧所致的心肌坏死。心肌细胞的缺血耐受性差，缺血数分钟后就开始死亡，而且是不可逆的。如果不能及时恢复心肌供血，会造成严重后果，甚至死亡。

果，甚至死亡。

据姜丹医生介绍，早期进行溶栓或直接经皮介入治疗是急性ST段抬高型心肌梗死有效的救治方法。但由于这名患者拒绝溶栓治疗，在转运途中出现了室颤及心脏停搏。幸运的是，院前急救高效敏捷的救治以及胸痛中心全程熟练通畅的救治流程，最终挽救了一条年轻的生命。

在此，医生提醒广大市民，如果出现胸闷、胸痛等不适，千万别掉以轻心，应立即停止一切活动，安静休息，并及时拨打120来院治疗。另外，市民平时生活起居要规律，不要熬夜，戒烟限酒，控制好血压、血脂、血糖、体重，遵医嘱规律服药。



## 市卫健局举办职业健康素养培训

本报讯（记者朱丹君 通讯员王腾晓）10月26日，市卫健局举办了职业健康素养培训班，我市30多家企业的职业健康达人候选人参加培训。本次培训邀请了市卫生监督所副所长姜余杰及职业健康专家周海江授课。培训会上，两位专家就职业健康法律、职业健康保护基本知识、职业健康保护基本技能、健康工作方式和行为等职

业健康素养内容进行培训。这次培训旨在培养一批能自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康达人，率先树立健康形象，带动所在单位和身边劳动者践行健康工作方式和生活方式，传播职业健康先进理念和企业文化，促进企业健康发展。希望大家能认真听

学，发挥出职业健康达人领头羊的标杆引领作用，宣传职业病防治知识，传播职业健康先进理念和做法，提醒身边同事纠正不健康行为方式。市卫健局疾控健康科科长蒋健峰说，将以此次培训为抓手，不断强化企业职业病防治工作，确保劳动者身心健康，更好地为经济高质量发展贡献力量。培训结束后，还对与会人员

进行了现场理论考核。与会人员纷纷表示，通过本次培训，对职业健康工作有了更加深入的了解，以后会将学习成果运用到实际工作中，做到学以致用。

下阶段，市卫健局还将开展职业健康达人网络评选活动，发挥先进典型作用，推动用人单位落实主体责任，加强职业健康管理，切实保护劳动者职业健康。

### 宝宝8颗乳牙“烂”掉4颗

#### 医生提醒：宝宝长出第一颗乳牙，就要做好清洁

本报讯（记者朱丹君）近日，王女士带着一周岁的宝宝到市妇保院体检，医生一检查发现：8颗乳牙已经“烂”掉了4颗。

之前去小诊所看，说是缺钙，我给孩子补了两盒钙，没想到牙齿却黑化得越来越严重。听完宝妈的讲述，儿童口腔科项医生摇了摇头，这是龋齿，主要是清洁没做好，跟缺钙没关系。

有的孩子牙齿刚长全，就全军覆没了。家长百思不得其解，又没给宝宝吃糖，牙怎么就烂了呢？医生一语道破：玄

机。母乳、奶粉里面都有乳糖。

特别是喝夜奶，或者爱含着奶瓶睡觉的宝宝，残留的奶在嘴巴里发酵，又不像白天有那么多次口水能冲刷，龋齿的风险更高。项医生建议，家长给孩子喂完奶后，可以用纱布缠住指头，或戴上硅胶指套，帮宝宝清洁牙齿和牙龈，预防奶瓶龋。宝宝长出第一颗乳牙后，就要做好清洁，还可以在宝宝喝完奶粉后喂一点白开水进行清洁。

很多人觉得，乳牙不好不是

什么大问题，反正后面都会换牙，长出一口好牙。这可不一定。项医生说，如果牙“烂”得比较深，会影响乳牙下方的恒牙胚，使新牙长得参差不齐，甚至是长出有问题的新牙。另一方面，换牙需要好几年的时间，在这期间，蛀牙可能持续发展，宝宝很遭罪。

项医生提醒，如果发现宝宝的小牙齿变得黄黄的、黑黑的，甚至有的牙齿上缺了一块，很可能是长蛀牙了，要带孩子去看牙，情况比较轻微的，可以给

予涂氟治疗。严重一些的就补牙，或给蛀牙做个小套子，把它保护起来，不让它继续“烂”下去。如果已经“烂”到牙龈，可以做根管治疗。最严重的只能拔掉，以免影响恒牙的生长。

另外，孩子大牙的沟壑又多又深，刷牙不容易刷干净，很容易长蛀牙。对此，医生建议，可以带孩子到医院检查，看是否需要做窝沟封闭，乳牙和恒牙都可以做，分别是3岁左右和6-8岁。

### 有心梗、脑梗，你听过腿梗吗？

#### 这种腿疼严重可丧命！要尽早干预治疗

本报讯（记者朱丹君 通讯员潘宇琪）近日，86岁的吴阿公突然感到右下肢剧烈疼痛，同时伴随发凉、麻木的症状。吴阿公以为忍忍就过去了，数小时后，疼痛仍然无法缓解，他这才前往医院就医。经检查发现，吴阿公的腿部疼痛与骨头、肌肉没有关系，而是右下肢动脉硬化狭窄并发急性下肢动脉栓塞。

下肢动脉栓塞是指来源于心脏或动脉壁脱落的血栓或粥样斑块等栓子随血液流向远端动脉，卡在口径比它小的动脉并堵塞管腔，导致肢体、器官和组织的缺血和坏死。简单来说，心脏供血不足为“心梗”，脑部供血不足为“脑梗”，下肢动脉栓塞造成的下肢供血不足称为“腿梗”。

随着我国老龄人口的增加，心脏疾病和动脉粥样硬化疾病逐年增加，因而动脉栓塞的病例数也在不断增加。据统计，大约有80%-90%的下肢动脉栓塞的栓子来源于心血

管疾病，最常见的原因是房颤。

急性下肢动脉栓塞发生后，皮肤、肌肉和神经等组织营养供应突然中断，其典型临床表现为“6P”征，包括肢体疼痛、皮肤苍白、无脉搏、皮肤感觉异常、肢体瘫痪和肢体发冷。

如果吴阿公的病情再耽搁一星期左右，可能会面临腿坏死的情况，严重可致截肢、死亡。据市一院介入血管外科负责人杨睿介绍，和脑梗、心梗一样，腿梗也应尽早干预。一般来说，下肢动脉栓塞患者根据缺血严重程度不同，须在4-12小时内紧急完成下肢血运重建。

针对吴阿公的情况，医院介入血管外科团队经充分术前讨论仔细分析病情后，决定为其进行“股动脉切开取栓+膝下动脉球囊扩张成形术”。此次手术为市一院首例独立完成的血管外科杂交手术。手术历时2个多小时，最终贯通右下肢血管恢复血供，顺利完成预定手术计划。

帮你问医生

## 胃溃疡伤口好了就是治愈了吗？

患者张大伯：每次吃完饭，我就觉得胃痛，做了胃镜发现是胃溃疡。吃了一段时间的药后好多了，复查也说溃疡面愈合了。请问，这就算胃溃疡治愈了吗？

台州市中西医结合医院消化内科副主任、内镜中心主任林晓：进食疼痛缓解是胃溃疡的典型表现。当然，有一部分人即使胃溃疡比较严重，也不会出现腹痛、反酸的情况，等到出现胃出血才被发现。所以，病情严重程度和不舒服的表现并不成比例。胃溃疡经过抗酸、保护胃黏膜等治疗后，不适感会明显缓解，溃疡的创面也一般会在较短时间内愈合。复查时，原来溃疡

之处形态上可基本恢复正常。但这并不等于治愈，因为之后还是有很大概率会复发。

这是因为引起胃溃疡的两大病因，一是胃酸过多，二是幽门螺杆菌感染，在这个时候很可能还没得到彻底解决，炎症还在持续损伤胃黏膜，随时可能复发。

所以，并不是胃不痛了，就可以停止治疗，而是要坚持较长时间的抗菌、抑酸、保护黏膜的治疗。此外，患者还要调整日常饮食习惯，如少吃多餐、不吃刺激性食物等，重新建立起健康的胃黏膜屏障及胃内环境，从而达到功能和形态上的痊愈。

## 小宝宝吃的鸡蛋怎么做才好？

陈女士：我的宝宝六个月大了，现在开始试着给宝宝添加辅食。请问鸡蛋怎么做更好，是水煮蛋，还是水蒸蛋？朋友的宝宝吃了蛋白过敏了，这是怎么回事？

市妇保院儿保科/发育行为科周爱萍主任医师：鸡蛋含有除维生素C以外的人体所需的各种营养素，尤其富含蛋白质、必需脂肪酸、视黄醇、铁、锌等，是适合宝宝辅食的优质食材之一。

鸡蛋是易过敏食物，特别是蛋白，大约有2%-3%的婴儿对鸡蛋过敏，以前曾建议为减少过敏，将鸡蛋和蛋类的添加推迟到12月龄后。但是，近年来的研究显示，推迟鸡蛋和蛋类的添加并不能减少鸡蛋过敏，鸡蛋添加的最佳时机在4-6月龄间，结合目前辅食添加建议年龄为6月龄，鸡蛋一般在米粉或肉泥后就

可以添加。如果宝宝对蛋黄不过敏，蛋白在9个月后可以尝试吃；如果过敏，一岁后再考虑。

鸡蛋和蛋类的添加，可以从蛋黄开始，将整蛋煮熟、煮透，水开后继续煮10分钟，使蛋黄呈粉状，去除蛋白取蛋黄。首次添加1/8个蛋黄，加适量母乳、婴儿熟悉的奶粉或者水，调成糊状，第二天可增加到1/4个鸡蛋黄，第三天增加到1/2个鸡蛋黄，第四天整个鸡蛋黄。随后，可从生鸡蛋中取出蛋黄，打散加少量水，蒸熟成蛋黄羹，并逐渐混入鸡蛋蛋白至整个鸡蛋。

如果婴儿添加蛋黄或整鸡蛋后，出现呕吐、腹泻、严重皮疹等不良反应，应及时停止，必要时及时就医。如果症状不严重，可以等待2周至症状消失后再再次尝试。如果仍出现类似情况，可能是鸡蛋过敏，需要就医。

（记者 朱丹君 整理）

## 给生命以温暖 给生者以力量



每年10月份的第二个周六是世界安宁缓和医疗日，今年主题为“社区友善、八方支援”。10月14日，台州市中西医结合医院在门诊健康大讲堂、宣传窗及泽国镇逢儒社区，举行主题科普宣传和义诊活动，向大众普及安宁缓和医疗理念，普及患者生命健康知识。此次活动共宣教50余人次，发放宣传册100多份。通讯员 吴鑫摄