

常腹痛、体重下降快，不能想当然是胃肠炎

或许是胃肠道肿瘤“发信号”

本报泰安8月11日讯(记者 刘来) 夏天天气炎热，夜宵和冷饮成为很多人的消暑选择。但经常吃凉东西，可能会出现腹痛和腹泻症状。大部分人会以为是吃的食物不干净或者胃肠炎症所引起的，殊不知这可能是身体在“暗示”有患上胃肠道肿瘤的危险。本期中诊室，本报邀请到了泰山医学院附属医院普外科副主任、主任医师刘玉河教授。刘主任为我们介绍了常见胃肠道肿瘤的一些先兆，并提醒大家读懂身体发

出的信号，及时检查排除疾病。运动之后，大汗淋漓地一头扎进空调房内，再来上一罐冰镇饮料；午夜时分，和几个好友相聚一起，扎啤、烧烤吃起来没完；炎热的周末，一整天躲在空调房里，西瓜、冷饮、冰镇啤酒摆上一桌……这样的生活，成为不少人应对酷暑的招数。泰山医学院附属医院普外科刘玉河告诉我们，如此恣意地享用，虽然能获得一时的爽快，但是会严重影响自己的身体健康，影响胃肠道的正常

功能甚至导致胃肠疾病出现。人的胃肠道对环境变化非常敏感，夏季天气湿热，食物容易变质腐烂，一旦吃了不新鲜的食物，很容易导致胃肠炎发作。运动后或者天太热时饮用冰镇饮料，会导致胃肠道痉挛，机体免疫力降低，胃肠疾病也会接踵而至。刘主任介绍说，出现胃胀胃痛、消化不良、腹泻这些症状，多数人认为是胃肠道出现炎症，随便到药店买点药吃几片就过去了，反而给

身体埋下更大的安全隐患。日常的肠胃不适容易被忽视，但这恰恰是肠胃严重疾病胃肠道癌症(食管癌、胃癌、十二指肠癌、肝癌、胆管癌、大肠癌等)的主要征兆之一。“吞咽不适、饱胀、消瘦、食欲不振、便血、大便秘性状改变等，往往是胃肠道癌症的‘信号’，应到正规医院做胃肠镜检查。”刘主任表示，等到了疼痛难忍时再去检查求诊，往往会错过最佳治疗时机，加大治疗难度。刘主任提醒，当市民1周有1次或1次以上消化

不良症状出现时，就该提高警惕，尤其是年纪在40岁以上的人，更应及时去医院检查，排查胃肠道肿瘤疾病。对于目前常见的胃肠道肿瘤检查方法，刘主任介绍说，目前筛查消化道肿瘤的方法有钡餐、验血、验便、内镜等，其中钡餐、验血、验便等受客观条件影响较大，而消化道内镜则可确定息肉、肿瘤的大小、位置，还可以直接取活检来判定肿瘤是良性还是恶性。较早的肿瘤可以镜下切除。

● 坐诊专家

刘玉河 泰山医学院附属医院普外科副主任。医学硕士，主任医师、教授，硕士研究生导师。中国农工党党员，山东省医学会器官移植学会委员，山东省外科学会胰腺外科组委员，泰安市医疗事故鉴定专家。1986年7月毕业于泰山医学院医学系，获医学学士学位；1995年至1998年就读于山东医科大学，获外科医学硕士学位。具有扎实的基础理论知识和熟练的临床技术，对业务精益求精，手术操作规范，操作精细、解剖清晰，术后并发症少。擅长肝胆胰外科、乳腺和甲状腺外科疾病的手术治疗。连续成功开展了多例肝脏移植手术，均取得了良好的治疗效果，填补了本地区 and 医院的空白。能独立完成难度较大的手术，如肝脏肿瘤切除术、消化道肿瘤联合脏器切除术、胰十二指肠肠切除术、复杂的胆道手术、低位直肠癌保肛术、早期乳腺癌保乳手术等。发表专业论文30余篇，撰写专业书籍4部。曾获得医院“十佳医生”、“优秀专家”称号。2005年被授予山东省卫生系统岗位技术能手称号。2006年获全国三级医院优秀医生称号，2010年获山东省优秀农工党党员称号。

年龄过40岁 每年做次胃肠道检查

近年来，胃肠道肿瘤的发病率呈现上升趋势，严重威胁着人们的身体健康。泰山医学院附属医院普外科副主任、主任医师刘玉河介绍，胃肠道肿瘤与人们的饮食习惯有很大的关系，如人们常吃的腌制食品中含有较多的亚硝酸盐，是诱发胃肠道肿瘤的危险因素。吸烟、大量饮用劣质酒也对人们胃肠道带来极大的损害。此外，工业化进程的快速发展带来的大气和环境、土地污染，也导致消化道肿瘤发病率呈现上升趋势。刘主任提醒市民从改变生活习惯入手，预防消化道肿瘤。

粗细粮搭配吃 肠胃更健康

刘玉河主任介绍说，大肠癌是胃肠道肿瘤中常见的一种病症，在全世界的发病率都很高。除了遗传外，饮食是其最重要的致病因素。“高蛋白、高脂肪饮食的人群，大肠癌的患病率相对其他群体高出不少。”刘主任介绍说，

这是因为一些蛋白质食物在大肠内积蓄时间长，诱发大肠病变。胃癌的发病则与多进食熏制及腌制食品、摄入较多的含亚硝胺类化合物食物有关。预防胃肠道肿瘤，很重要的一点就是要改变不良饮食习惯，如不吃生冷、

粗糙食物，不吃太硬、太烫、太辣的食物。饮食中一定主要粗细搭配，吃饭时细嚼慢咽，定时定量进食。要避免食用亚硝胺类物质含量高的食物，尽量少吃酸菜、咸鱼、腌肉、火腿、薰肠等腌制、薰烤、油炸的食品，多吃新鲜蔬菜和水果。

此外，近年来的研究发现，吸烟除了会导致肺癌以外，与口腔癌、食道癌、胃癌的发生也有密切关系，酒精对食管胃粘膜有直接的刺激作用和损害作用，不容忽视。因此戒烟限酒也是预防胃肠道肿瘤的重要途径。

夏天贪吃凉 肠胃受不了

夏天到来后，各大医院胃肠道疾病接诊量不断上升。除了饮食不洁极易引发胃肠道疾病外，过度依赖冰箱，贪吃冷饮，也成为消化系统健康的“宿敌”。因此，夏天还要注意预防冰箱储存食物引起的胃肠炎。刘主任介绍说，夏季不少人习惯于在冰箱中长期储

存大量食物，又不定期清洁冰箱。食物在冰箱中保存时间过长，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷环境中滋生。冷藏食物从冰箱中取出接着食用，细菌就会侵入胃肠，引发疾病。刘主任建议市民定期清理冰箱，并注意生熟食物分开放置。熟食从冰箱中取出后，加热之后再

食用。食物在冰箱中放置的时间也不宜过长。夏季不少人喜欢边吃烧烤边喝扎啤或冰镇啤酒，刘主任告诉我们，烧烤食品不易消化，路边烧烤的卫生情况更得不到保证，而过凉的啤酒会刺激胃肠道，使胃部遇冷刺激收缩，对细菌的抵抗能力减弱。在这种情况下，

正常人尚且易发生急性胃肠道疾病，对于有慢性胃炎、胃溃疡史的人来说，不易消化的饮食加上冰啤或冷饮的刺激，极易加重病情甚至导致穿孔或胃出血。因此，冷饮虽爽口，进食要有度，既不能喝得太多也不宜喝得太快。有慢性胃肠疾病史者，最好不要喝冷饮。

年龄过40 每年做胃肠道检查

胃肠道肿瘤每年的发病率都呈上升趋势，且有年轻化趋势，但是目前来看，四十岁以上的人群，是该类恶性肿瘤的高发群体。刘主任建议，四十以上的中老年人，每年都要定期做胃肠道检查，及早排查诊断胃肠道肿瘤，做到早发现早治疗。“每当出现胃部不适，就

到药店买点治胃病病的药物应付，直到后来到正规医院检查，有些病人被诊断为胃癌晚期，要特别引起注意！”刘玉河主任告诉我们，在收治的病人中，已经有多位出现过这种情况，出现了胃肠道肿瘤的早期症状，却一直不做检查，只是靠吃药“抗”过去，以为就没事了，却错过了最初的诊疗时机，失去了

宝贵的“早诊早治”的机会，代价非常惨痛。在日常生活中，要格外注意身体发出的信号。如结直肠癌的早期症状有腹胀、不适、消化不良等，而后出现排便习惯改变和大便带血，多数表现为排便次数增多、粪便不成形，排便前可有轻度腹痛，值得注意的是，一些良性疾病如痔疮、肛裂、肠息

肉、痢疾、结肠炎、胃溃疡等，也常会出现大便带血而容易与结直肠癌相混。因此出现类似症状，要及时到正规医院做检查，排查病因。刘主任建议，40岁以上的中老年人，每年至少做一次胃肠道检查，可选择电子胃镜、电子肠镜、超声内镜、CT检查等，及时排查胃肠道肿瘤。

(刘来)



泰山医学院附属医院普外科副主任刘玉河。

泰山医学院附属医院 普外科

泰医附院普外科是泰山医学院校级重点学科，为硕士研究生培养点。下设两个病区，开设床位80张，分肝胆胰、乳腺甲状腺、胃肠、肛肠四个专业。现有主任医师、教授5人，副主任医师、副教授3人，硕士研究生导师4人，医学博士1人，医学硕士18人。

普外科于上世纪90年代初，在全省率先开展了周围组织受侵肝门部胆管癌切除术，手术切除率高，居国内先进水平。

在治疗肝内胆管结石方面经验丰富，采用胆肠内引流、肝叶切除、肝门部胆管整形盆式内引流等术式，最大限度地降低了结石残留与复发。成功开展了多例肝移植手术。创新开展了胰十二指肠切除消化道重建吻合术，有效的预防了胰漏这一严重并发症，临床应用多年来，无一例胰漏并发症发生。

胆囊切除术、胃大部切除术。在全市率先开展了腹腔镜脾切除术、甲状腺切除术、低位直肠癌切除保肛术、肝叶切除术、胃平滑肌瘤切除术与疝修补术，成功率高，恢复快，处省内领先水平。

该科不断改进吻合技术，使许多低位直肠癌病人得以保留肛门，并开展了肛门原位成形术，使病人免受腹壁造瘘之苦。

此外，普外科还在省内率先开展了十二指肠壶腹部肿瘤局部切除、消化道一层吻合、巨大腹腔肿瘤切除术、巨大肝血管瘤切除术、脾脏部分切除术、胆总管一期切开缝合术等新项目。该科还先后引进了纤维胆道镜、超声刀、床边B超、心电监护仪等先进设备，提高了医疗条件。该科护理工作细致入微，护理水平全省先进，获省级“青年文明号”等荣誉称号。

电话：0538—6236912(普外科门诊)，0538—6236709(普外科一病房)，0538—6236070(普外科二病房)

■ 科室简介