

壹点问医

癌症防治，早早行动。今年4月15日—21日是第28个全国肿瘤防治宣传周。作为发现早期消化系统肿瘤的有力武器，胃镜和肠镜已经得到广泛应用。如今，随着舒适化医疗技术的逐渐成熟，胃肠镜检查让人不再“闻镜色变”，在各大医院中，患者对无痛舒适化内镜检查的需求也在直线上升。

睡上一觉 一步到“胃”

无痛胃肠镜检查，让您不再“谈镜色变”

齐鲁晚报记者 陈晓丽

无痛和普通胃肠镜 有哪些区别

借助一条柔软细长的管道，胃镜可以伸入胃里，就像有了探照灯，医生可以直接观察食管、胃部和十二指肠的真实情况；肠镜则是从患者肛门慢慢进入大肠，对大肠的病变部位进行直接观察，从而帮助医生发现可疑病灶。息肉、炎症、癌变等，都可在胃肠镜检查下暴露无遗。

“无痛胃肠镜检查、无痛分娩、无痛纤维支气管镜检查等都属于无痛诊疗技术。”山东大学第二医院麻醉一科副主任谢坤表示，无痛诊疗技术是舒适化医疗的重要措施。

以往，提起胃肠镜检查，很多人谈“镜”色变，通常都会有排斥心理，宁愿忍受胃病的折磨，也不愿意进行胃镜检查，甚至因此错失了治疗良机。

“消化内镜技术是目前诊断消化道疾病最常用和最可靠的方法。”谢坤介绍，以往的消化内镜检查仅在表面麻醉下进行，病人有极度的不适感，比如

紧张恐惧、咽喉不适、咳嗽恶心、血压升高，甚至诱发心绞痛、心肌梗死、心跳骤停等。

“无痛和普通的胃肠镜检查，区别在于无痛胃肠镜有麻醉医生参与。”谢坤表示，无痛胃肠镜检查之前，麻醉医生为患者进行麻醉，通过短暂的深度睡眠完成检查，患者无刺激和不适感。

目前体检中有一些肿瘤标志物项目的筛查，但这些指标有一定的假阴性率和假阳性率，总体而言，胃肠镜检查对于胃癌和肠癌等的诊断，是目前首要的检查手段。通过胃肠镜，医生可以观察病灶，取出病理组织，进行病理诊断，也是一些病变的治疗方法。因此，胃肠镜检查在当前是不可或缺的。

无痛胃肠镜 除了检查还能治疗

无论对患者还是医生，无痛胃肠镜都有显著优势。谢坤介绍，对患者来说，检查前完全不用紧张、焦虑和恐惧；用药后快速进入深度睡眠，对检查和操作没有不适感；停止给药后清醒迅速，苏醒后一般没有明显不适。

对内镜医生来说，整个检查过程，患者没有恶心欲吐感

和反射性对抗，可以更细致、从容地检查胃肠道各个部位。“由于配合度高，能够避免因配合不协调导致胃肠镜进出时造成的损伤，并缩短检查时间，提高检查效率。”谢坤说。

不只是检查，无痛胃肠镜也是某些消化道疾病的重要治疗手段，必要时，医生可以在无痛胃肠镜下直接进行相关治疗，比如小息肉、早期肿瘤等。

有患者担心无痛胃肠镜需要全麻，对身体有副作用。谢坤解释，无痛胃肠镜最常用的镇静药物是丙泊酚，外观像牛奶，可以让患者迅速入睡，在短暂检查或治疗后能快速苏醒过来。丙泊酚具有起效快、代谢快、体内无蓄积、安全性高的特点。“从麻醉医生角度来说，手术医生治病，麻醉医生保命；只有小手术，没有小麻醉。”谢坤说，检查过程中，也都有监护仪器全程监护患者的生命指征，确保安全。

有些患者不适合 无痛胃肠镜检查

对于患者来讲，是否需要做胃肠镜检查，由消化科医生诊断；能否做无痛胃肠镜检查，由麻醉医生决定。

“对大部分人来说，经过麻醉医生整体评估，只要没有相关禁忌症，都可以通过无痛胃肠镜做检查。”谢坤提醒，具有相关禁忌症的患者则不适宜该项检查。具体来讲，包括严重冠心病以及心肌损伤，伴有严重心功能不全的患者；食道狭窄或者贲门部狭窄，甚至幽门部狭窄的患者，有胃潴留、食道滞留的患者；主动脉瘤患者；出血性休克；急性咽炎、扁桃体炎；肺炎或者其他感染性疾病，伴有高热的；哮喘性呼吸困难，重度的肺功能障碍，体质极度衰弱的患者等。

对于无痛胃肠镜检查的注意事项，谢坤表示：“检查前需要空腹，禁食6小时以上；检查后24小时内不能饮酒，不能吃辛辣食物；检查后短时间内有些头晕等不适，不能驾驶机动车、进行机械操作、从事精细工作和从事高空作业；整个检查过程需要家属陪同。”

越来越多人开始重视查体中的胃肠镜检查，专家也推荐40岁以上人群应在查体中常规检查胃肠镜，有消化系统肿瘤家族史的，在40岁左右就应重视消化道早癌筛查。如果初始检查没有问题，可以根据医生建议适当延长检查间隔时间。

孩子上网课抓耳挠腮

心理专家支招如何集中注意力

齐鲁壹点记者 刘通
通讯员 赵珊珊

疫情防控期间，不少学生又开始了线上网课学习模式。不同于在固定教室进行的线下课程，貌似“无约束”的网课，对学生注意力而言是严峻的挑战。如何让孩子在上网课期间集中注意力、跟上老师上课节奏？山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为科副主任、医学博士杨楹，给出了如下几点建议。

制订计划 规律作息

部分自律性差的同学因为观看电视剧、玩游戏而熬夜，晚睡晚起，生物钟错乱，这些不良行为都严重影响了身体健康和学习效率。对此，杨楹建议，上网课前要订好计划，按照学校作息时间安排饮食起居，比如几点睡觉、几点起床，而不是开始上课了才睁开惺忪的眼睛。

居家期间，家长可教导孩子在起床后进行适当的体育锻炼。此外，家庭内部要营造良好的学风环境，帮助孩子加强自我管理，如一日三餐按时吃饭，积极锻炼身体，“让身体动起来，才能有精力投入学习。”

高效学习 加强自律

居家期间，孩子出现焦虑、烦躁等情绪是正常的，家长要包容接受孩子的不良情绪，帮助他们利用积极的方式来发泄，比如允许他们看自己喜欢的书籍，与孩子一起做有趣的游戏，一起参加运动，锻炼身体。多运动能让人精神振奋，有活力，感觉开心和快乐。在家可以组织小规模室内活动，比如亲子游戏、厨艺比拼等。

克服焦虑 主动接纳

居家期间，孩子出现焦虑、烦躁等情绪是正常的，家长要包容接受孩子的不良情绪，帮助他们利用积极的方式来发泄，比如允许他们看自己喜欢的书籍，与孩子一起做有趣的游戏，一起参加运动，锻炼身体。多运动能让人精神振奋，有活力，感觉开心和快乐。在家可以组织小规模室内活动，比如亲子游戏、厨艺比拼等。



生活课堂

10%的心梗是“气”出来的

心梗会被气出来吗？中国医学科学院阜外医院健康生活方式医学中心副主任医师杨进刚介绍，生气是心梗的诱发因素之一，据统计，约10%的心梗是“气”出来的。

其实，情绪变化是健康生活中非常重要的部分，即使身体健康的人，在着急、紧张、生气、激动时，体内的交感神经被激活，血压急剧升高、心率加快，可能导致血液凝固，也会造成体内环境失衡，进而引起心血管疾病，长此以往会导致癌症发生。

胃疼跟生气有关系

北京协和医院基本外科主任医师林国乐介绍，生气、愤怒甚至产生厌恶的情绪，都会出现胃肠动力高反应状态。

胃酸分泌增加，胃肠蠕动增强，甚至形成胃食管反流、胃炎，长此以往会形成胃溃疡、胃痉挛，这些就是我们生气时会胃疼的原因。甚至有研究发现，胃癌的发生跟负面情绪也有一定关系。

心情不好会得皮肤病

北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师赵作涛介绍，心情不好，特别是压力大，会导致一系列皮肤问题，比如常见的神经性皮炎，还有像压力性荨麻疹，皮肤一划就会鼓起来一条一条的，大多是由心情比较紧张，焦虑压力大所导致。

瘦子也会得脂肪肝

并非只有胖的人才会发生脂肪肝，有很多情况也会导致瘦的人发生脂肪肝。

一是有家族性脂代谢异常。二是过度节食，过度节食的病人因为营养不够，蛋白合成不够，窄脂蛋白合成不够，导致脂代谢异常，就会导致脂肪肝、肝病沉积。所以为什么有时结石或极度消瘦的人也会出现脂肪肝，就是这个原因。三是药物引起，比如肿瘤病人用化疗药物，因为药物影响也会引起脂肪肝。

眼皮一直跳是咋回事

眼皮一直跳，临幊上称为眼睑痉挛，如果是年轻人，大多数患者还是考虑与经常近距离用眼过多相关，比如熬夜加班、长时间看手机、电脑等。

有些患者可能与精神因素有关，比如压力过大或过于兴奋，也有些患者可能是眼部疾病引起，比如结膜炎、角膜炎、眼内异物、睑缘炎等。眼皮一直跳，最好还是到眼科门诊就诊，查明病因，如果是眼部疾病引起的，需要及时对症治疗，如果是用眼过度，最好还是赶紧多休息、眼皮热敷、消除眼部疲劳，如果不好转，可能要口服药物治疗或针灸治疗。

维生素D可提高免疫力

中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师谷伟军介绍，研究观察50岁以上的中老年人，一部分给予长期维生素D补充治疗，另一部分没有。随访后发现，给予维生素D补充治疗的人群，发生自身免疫性疾病的风险和没给予维生素D补充治疗的人群相比较，降低了20%左右。通过这个研究可以得出结论：至少在50岁以上人群中，维生素D的补充治疗，可以有效预防自身免疫性疾病。

小健



扫码下载齐鲁壹点
记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：颜莉