

筛查直肠癌别拒绝“肛诊”

健康新知

“小金盾”非儿童化妆品质量认证标志



2021年12月，国家药监局发布了儿童化妆品标志——“小金盾”，旨在提高儿童化妆品辨识度，保障消费者知情权。

3月7日，国家药监局在官网发文称，一些化妆品生产经营者在推销产品时，将“小金盾”标志与获得国家审批、质量认证等宣传用语相挂钩，有意混淆“小金盾”标志的涵义。

就此，国家药监局提醒广大消费者注意，“小金盾”不是产品质量认证标志。化妆品包装上标注“小金盾”，仅说明这个产品属于儿童化妆品，并不代表该产品已经获得监管部门审批或者质量安全得到认证。



纪教授说医

因是人们对直肠癌的警惕性不高，常常满足于肠炎或痔等疾病的诊断。

我们知道，直肠长约12~15cm，分为上、中、下三段。临床上将距肛缘10cm以内的肿瘤称为中下段直肠癌。有资料显示，70%~80%的直肠癌位于直肠中下段，而男性外科医生的食指长度约为7厘米，如果在做肛门直肠指诊的时候，医生用手指向肛门内冲击，则可以触及到距离肛门8厘米左右的直肠病变，这样绝大多数的直肠癌，都可以在“指下现形”了。据国内统计，约有80%的直肠癌病人就是通过肛门直肠指诊发现的，因此，通过肛门直肠指诊检查可及早发现肛门直肠的病。

肛门直肠指诊还可以发现

肛门有无痔疮、肛瘘、肛管是否有狭窄、肛门括约肌的紧张程度、直肠内有无肿块和息肉，以及了解直肠周围脏器的情况。

肛门直肠指诊如果发现直肠有包块时，应注意确定包块的大小，占肠壁周径的范围，是否带蒂，肿瘤基底缘距肛缘的距离，肿瘤浸润状况，是否移动，肿瘤质地等。手指退出后，应注意观察手套上有没有血迹、粘液和脓血便等。一旦发现了病变就要联系做肠镜取活检。（纪光伟）



近年来，肠癌高发，并且越来越年轻化。精确的肛门直肠指诊检查，可以发现大多数的直肠癌。但就是这种简单、有效的方法常被患者拒绝，原因就是这项

检查不仅尴尬，而且非常的酸爽。

在临床上，我们发现直肠癌多为中晚期病例，早期病例很难发现。造成直肠癌误诊的主要原因

“水”难下咽 医护重启食道开关

本报讯(记者 肖凯 通讯员 简杰)3月上旬，武汉市中心医院康复医学科何诚医生接诊一位吞咽困难的92岁李奶奶，根据老人的病史和相关检查结果，诊断为脑梗死后遗症，吞咽障碍就是其表现之一。

何诚为婆婆进行了系统的康复评估和吞咽造影检查，发现老人吞下5毫升的一小口水，分3勺喂也难以下咽。何诚医生解释，因为老人双侧咀嚼肌、口轮匝肌等肌肉运动减弱，舌的运

动较差，口腔感觉减弱，咽后壁感觉减弱，所以导致了咽不下东西、饮水时有呛咳。通过给老人行吞咽造影亦发现其吞咽启动延迟，即食物和水进入到口腔，做了吞咽动作，可就是吞咽的启动反应跟不上，这就导致东西一直下不去。

随后，吞咽康复治疗团队每天为李奶奶进行综合康复治疗。治疗师肖佩通过口腔感觉刺激、唇舌操、舌压抗阻训练、吞咽电刺激、气道保护手法等康复训练

帮助婆婆增加面部肌群的运动、舌运动和下巴骨的开合运动。此外还配合空吞咽运动训练、呼吸功能训练等。经过1个疗程的综合康复治疗，李奶奶已经能独立平缓的进食喝水，不再抗拒进食。

康复医学科主任马朝阳表示，吞咽障碍是卒中患者较常出现的问题，与吞咽相关的神经肌肉病变有关系。通过进食摄入能量是常人维持人体基本生理机能运转最重要的方式，对一般

人而言，吞咽困难相当于关闭了营养输入的通道，影响生活质量，给患者的生理和心理都会造成严重的影响。“针对这类病人，我们特别组建了专门的吞咽康复治疗团队，给患者提供全面系统的专业指导，帮助患者早日康复。”马朝阳说，有吞咽障碍的患者要对自己有信心，只要正视困难，积极寻求正规的诊断和指导，积极配合康复治疗，根据有针对性的训练，是有希望能够让食道开关“重启”的。

罕见 切下来的包上还飘着毛发

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)“要不是看见切下来的包上面飘着一堆毛发，还不知道是得了这么个罕见病!”43岁男子郑先生回忆，十余年来，他的后臀中下方特别爱长包，一般破溃渗液后便自行好转，想着不疼不痒，也没太在意。但近一个月，小包体积竟暴增至6厘米，且演变成紫红色，轻轻按压胀痛不已，担心之下，他来到长江航运总医院·武汉脑科医院普外科求诊。

经细致查体完善检查，郑先生被确诊为罕见疾病——藏毛窦。接诊专家李阳副主任医师解释，藏毛窦俗称“吉普车病”，早在二战时期便有迹可循，由于人体骶尾部正中中线处张力较大，存在天然的吸引作用，因此青春期、毛发等激素分泌旺盛、超重、肥胖和久坐等人群更易发，出现骶尾部附近毛发倒刺生长的情况。结合郑先生日常生活习惯，李阳发现，患者本身毛发生长旺

盛，喜食辛辣刺激食物、久坐缺乏运动，属于藏毛窦高发人群，加之长期未得到规范治疗，造成骶尾部的小包频繁流血、感染反复发作形成窦道，直至此次病情加重。

好在病因及时明确，为终结郑先生的病痛，普外科团队顺利为他实施了骶尾部藏毛窦切除以及改良皮瓣转移手术，全切了病灶并杜绝了复发可能。

藏毛窦是一种慢性感染性

疾病，男性发病率约为女性的三倍。李阳表示，在无明显症状的情况下，可定期剔除臀沟处毛发或局部行激光脱毛来降低发病几率，日常也可通过勤清洁骶尾部及肛门局部卫生；调整饮食结构忌辛辣饮食及过量饮酒，坚持适当锻炼，避免超重及肥胖，避免长时间驾驶或久坐不动；穿着宽松舒适衣裤，避免局部多汗潮湿及皮肤摩擦破损等培养良好的生活习惯来加以预防。

腰腿疼竟是体内大肿瘤发“警报”专家：

儿童患病 莫一味排斥 CT 检查



本报讯(记者 肖凯 通讯员 高琛琛 张祖国)家长以为是生长痛，担心辐射不愿做CT检查，之后再查才发现是恶性肿瘤。专家提醒，儿童肿瘤早期症

状不明显，当孩子身体出现异常要及时检查。

10岁的女孩可可(化名)，最近总跟爸妈抱怨说自己“腰痛”、“腿痛”，家长还以为是孩子

是生长痛。第一次在家附近医院就诊时，医生建议做CT，但担心有辐射，家长没同意。可是可疼得越来越厉害，妈妈慌了，3月4日带可到武汉儿童医院检查。

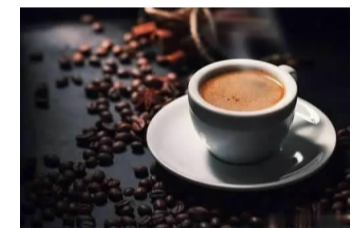
结果让人大吃一惊——这次CT检查发现，孩子体内以左侧肋骨为中心，长了一个直径约达10厘米的大肿瘤，直达胸腔底部，肾脏、脾脏、胃、膈肌都受了不同程度的损伤，周边粘连厉害。病检检查显示，这是一个尤文氏肉瘤，是儿童和青少年最常见的恶性原发性骨肿瘤，疼痛和肿胀是最常见的早期症状。

武汉儿童医院心胸外科皮名安主任提醒，有些家长担心射线，对CT、核磁等检查很排斥，

其实完全没必要。以CT检查为例，这是临床中最常用的检查方法，辐射量极其微小。特别是针对儿童检查，医院在不影响图像诊断前提下，尽量使用低剂量扫描，减少儿童辐射，一味拒绝反而可能贻误病情。

皮名安提醒，由于儿童肿瘤早期症状不明显，当孩子身体出现不明原因的发热、疼痛、肿块等情况时，要带孩子及时检查，早发现、早诊断、规范治疗。如能早期发现，实体肿瘤患儿经过规范化手术治疗往往可以取得很好的效果。即便是部分晚期患儿，经过包括化疗、手术、放疗及干细胞移植等规范化综合治疗也能获得比较好的长期生存的结果。

每天每人咖啡摄入量不超过3杯



咖啡粉中的天然物质萃取到溶液(咖啡液)中的量，受到咖啡液的温度和放置时间的影响。咖啡液温度越低，低温状态放置时间越久，酸味物质溶出越多；咖啡液温度越高，高温状态放置越久，苦味物质溶出越多。

上海市疾控中心提醒，18g咖啡粉制备的一杯意式浓缩咖啡液，平均含60~80mg左右的咖啡因。而咖啡因每天的安全摄入量为400mg左右。考虑到深度烘焙咖啡豆产生的美拉德产物和各地饮用咖啡的习惯爱好，建议每天每人咖啡的摄入量不超过3杯。

适当吃点辣 或可预防食道癌



很多人都喜欢吃辣，近日，中国慢性前瞻性研究最新分析表明，吃辣有助于预防某些胃肠道癌症，比如食道癌。

研究发现，吃辣也有助于降低食道癌风险，尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比，每月吃辣者食道癌风险降低12%；每周1~2天吃辣者风险降低24%；每周3~5天吃辣者风险降低16%；每周6~7天吃辣者风险降低19%。

此外，吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉，研究共对51.2万名年龄30至79岁的国人进行了研究，其中30%的人每日吃辣。