

一健必读



全球136万例结直肠癌中,我国占18.6% 低脂高纤维素食 可减小患病风险

随着人们的生活节奏加快、工作压力加大,近几年,结直肠癌的发病率逐年增高。数据显示,全球136万例结直肠癌中,我国结直肠癌的新发病例达25.3万,占全球结直肠癌新发病例的18.6%,且每年以3.9%的速度递增。结直肠癌已成为严重威胁人民健康的疾病之一。

如何养成健康的生活习惯,提前发现提早治疗结直肠癌,成为人们在健康领域关注的热点。

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、药方等均因人而异,仅供参考)

1 结直肠癌是可以预防和治疗的肿瘤

专家认为,结直肠癌是可以预防可以治疗的肿瘤,要针对结直肠癌病因进行最彻底的预防。

首先,结直肠癌多以腺瘤开始,发展过程较长,如能及早发现癌前病变并予以去除,可以有效预防肿瘤的发生。结直肠癌早期治疗效果非常好,完全可以治愈。专家建议,结直肠癌的高危人群及40岁以上的人群应定期体检,如粪便的化验、肿瘤标志物的检测、肠镜检查等,可以筛选出早期肠癌,做到早发现、早

诊断、早治疗。

其次,要养成健康的生活习惯,把住进口和出口两个关口。专家强调,饮食因素是结直肠癌发病因素中极为重要的因素。研究表明,高脂肪、高蛋白食物能使粪便中的甲醛胆原物质增多,引起胆汁分泌增多,胆酸会被肠道内的厌氧菌分解为不饱和的多环烃,此种物质为致癌物质。

所以,要养成合理的饮食习惯,提倡食用低脂肪、高纤维素的食物,多吃蔬菜、水果和粗粮。每天应补充充足的

水分和维生素,摄取大量纤维素,减少高脂、高蛋白、高能量、低纤维素的饮食。研究发现如每天摄取20克至35克膳食纤维,则结直肠癌的发病率可降低约30%。

专家介绍,久坐、运动量少、肥胖等因素被认为是结直肠癌的危险因素,要养成良好的运动习惯,加强身体锻炼,增强机体免疫力。此外,还要养成良好的排便习惯,每天定时排便,防止粪便在体内存留时间过长,导致毒素吸收过多等。

3 三分之一的结直肠癌与遗传有关

专家介绍,结直肠癌的发病是一个多因素、多步骤、多基因参与的过程,约1/3的结直肠癌与遗传相关,其中家族性腺瘤性息肉病、遗传性非息肉病性结直肠癌是最常见的遗传性结直肠癌。大量研究发现,结直肠癌患者的直系亲属中结直肠癌的发病率也高于常人,因此该疾病有遗传倾向。

40岁以上人群,符合以下一项指标者为易发结直肠癌的高危人群:一是粪便潜血检查阳性;二是家族性腺瘤性息肉病、溃疡性结肠炎、克罗恩病、日本血吸虫肉芽肿患者;三是一级亲属有结直肠癌病史;四是本人有癌或肠息肉病史。

同时具有以上两项或以上者,若出现慢性便秘、慢性腹泻、黏液血便,近期又出现不良生活事件,比如离异、一级亲属死亡等应激事件,一定要高度警觉。此外,有过胆囊切除病史、慢性阑尾炎病史者也属于结直肠癌高危人群。

对于高危人群,专家建议进行纤维结肠镜检查,阴性者每年进行一次粪便潜血检查,阳性者需听从医生建议进行治疗。(据《辽宁日报》)

2 结直肠癌发病前的身体预警信号

结直肠肿瘤外科的专家结合多年的临床经验,总结出几大结直肠癌发病前的身体预警信号。

如果一个人正常的排便习惯突然发生改变,一定要引起警觉。比如以往排便正常却突然发生便秘或腹泻,或者有习惯性便秘的人突然变为腹泻,这时需要对肠道进行检查。

每次如厕后要看下大便的形状和

颜色。正常的大便形状是香蕉便,如果大便边缘呈现菱形条状,应怀疑是否因肠道内息肉挤压所致。如果便中带血或黏液应引起注意。因为人体左侧结肠肠腔细、狭小,癌肿多为环形生长,易致肠腔环形狭窄而出现不排气不排便的肠梗阻症状。由于左侧结肠内粪便为半固体或固体状,粪便对癌肿的摩擦易造成癌肿表面

损伤、破裂、出血。出血后肠腔内的血液与粪便混合不均匀即很快排出体外,故常为肉眼可见的血便、黏液血便或脓血便。

此外,腹部持续胀气或隐痛,原因不明的进行性贫血、消瘦、乏力,腹部可触及肿块等,也要引起重视。

一旦出现上述症状,需要进行必要的专科检查,及早去医院就诊。

读家



简介:全书共分十卷三十六计,每一计都列举了翔实有据的著名历史事件进行解读,教你如何识别、使用计谋,且囊括用计之禁忌及其破解之术。

1 趁火打劫

原典:敌之害大,就势取利,刚决柔也。 敌方遇到的困难很严重,那么就应该乘机攻击它,以获得利益,

这是强者用来战胜处于危境之敌的策略。

趁火打劫究竟具体代表着什么?

第一,天灾。对方天时不利,例如遭遇饥荒、洪旱灾或者地震的袭击,可能引发人心不稳、财力交困等隐患,国家陷入混乱局面,全局失去控制,趁机攻之,胜算必多。

南北朝的时候,东齐后主亲佞远贤,大诛功臣,天下怨声载道,盗贼四起。周武帝一直对东齐虎视眈眈。古人云:福无双至,祸不单行。东齐百姓早已生活在水深火热之中,没想到还遭遇天灾,饿殍遍野,到处弥漫着哭声。可谓伏弱之状已萌,土崩之势已生。周武帝知道东齐大势已去,于是率兵一举消灭了对方。

第二,无道。为政无道,必定朝野皆愤,不得民心,趁机攻之,犹探囊取物也。

战国的时候,康公的王位是叛变,驱逐他的兄长所得。自从当上宋君后,他穷兵黩武,淫荡无度。康公的种种作为,可谓人神共愤。齐湣王知道康公王位要坐到头了,于是派人出使楚国和魏国,邀请他们共同出兵攻打宋国。结果,三路盟军气势汹汹,一路势如破竹地攻下宋国,将宋国

的地盘分给了。

第三,内乱。一个国家如果出现了内乱,像农民起义或者权臣篡位,必定无力于外交。

战国的时候,燕王没有将王位传给太子,而是让给了宰相之子。子之做了三年燕王后,国内出现大乱。齐宣王听说燕国出现动乱,自知有机可乘,齐军在兵不血刃的情况下,顺利进入燕地。

第四,外患。对方如果遭受强敌凌辱,兵戈不息,长此以往,国力必将劳困,我趁其衰败之际,攻之,如汤化雪也。

春秋的时候,秦军和楚军在丹阳交战,结果楚军出师不利,被打得大败,失去对汉中郡的控制权。楚王对这次失败极为不甘,决心跟秦国再干上一番,以洗雪国耻。于是出动三军再次与秦军一决雌雄,双方在蓝田展开了生死搏斗,可结局还是秦军略胜一筹,楚军屈居下风。韩、魏两国听说楚军再次落败,就趁对方军疲土乏之际,联盟偷袭楚国。韩、魏盟军到达邓地后,楚人才发觉,楚王怎一个震惊了得,简直吓得屁滚尿流,如果后方失守,自己连老家也回不来了,于是马上割地赔罪跟秦军讲和,而后率兵马不停蹄地返回楚国,以做好抵御对方偷袭的准备。



30 放下高平先打东溪

在靠近中越边境的广西当面,法军处于守势,大致上沿着横向的4号公路沿线重点设防,守军共有13个营大约1.1万人。5月25日越军第174独立团曾向高平、七溪之间的小据点东溪发起进攻,一度攻占东溪。法军迅速发动反击夺回东溪,随后加强了高平、东溪、七溪、那琴、凉山这些边境据点的守备力量。

越军方面,人民军总参谋部介绍说,包括地方部队,总兵力约16万人,一部分活动在越南南方。由总

部直接掌握的战略机动部队就是第308师和第174、第209两个独立团、一个炮兵团,以及几个独立营,总共2万余人,现在都集中在高平附近了。因此在高平地区,面对法军守兵2000余人,越军占绝对优势。

何时打高平,怎样打高平。中国军事顾问吴效闵汇报了对高平的侦察结果。

陈赓的目光在地图上凝住了,吴效闵关于高平工事坚固,进攻将引起重大伤亡的看法不由得他不重视。吴效闵说:“法军可能察觉了高平将受到进攻,因此守备兵力已经增加到了三个营,并且由原来驻守七溪的萨克东上校赶往那里指挥……”

吴效闵所在的中国人民解放军第37师是第4兵团的主力师,吴效闵身经百战,是陈赓麾下的一员爱将。听了他的汇报,再加上入越后沿途了解的情况,凝视着地图,陈赓的战役构想变化了,他的目光从高平顺着公路南移45公里,在东溪停了下来。

东溪是一个极小的镇子,四面环山,中间一块小盆地,镇子则建在盆地北部隆起的小高地上,距离东面的中国边境那里约10余公里,4号公路呈西北往东南走向穿镇而过,西北面是高平,南距法军的重要据点七溪镇25公里。东溪所在的位

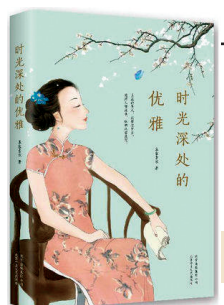
置,正好卡在了从广西水口经布局关进入越南公路的交叉点,封住了这个方向的中越通道。根据越军情报,法军在东溪驻扎了一个加强营,有七八百人,比高平守敌少一多半。

两个多月前的5月25日,越军第174独立团进入广西整训前曾集中兵力围攻东溪打了两天,重创法军后一度占领了东溪。法军立即反扑,于28日清晨雾气飘散后,在东溪四周围空投了一个伞兵营,乘越军立足未稳发起猛攻,夺回了东溪。这次战役越军伤亡300多人,法军也有两个连遭受毁灭性打击。两相权衡,法军的士气已经受到了重创。

陈赓的眼睛亮开了。对手已经被击倒过一回,再打一拳怎么样?在连绵起伏的大山之中,高平至七溪的公路大体是西北-东南走向,公路两侧的山上长满树木,正好布置伏兵。一个完整的作战计划腹案产生了。

第二天,陈赓找武元甲商谈战役计划,他说:“我的想法是先打东溪。”武元甲感到有些意外,为什么不打高平?这个决定不是已经做出一个多月了吗?

在陈赓面前,武元甲表示自己已对即将到来的战斗尚无成熟的意见。



作者:慕容素衣 出版社:北京十月文艺出版社

《时光深处的优雅》

生活在大洋彼岸的张充和,如何能成为“最后的闺秀”的代名词?“太太客厅”中的林徽因,又是怎样一步步成为国民女神的……该书讲述了林徽因、孟小冬、张爱玲、陆小曼、张充和、杨绛等24个魅力女子的传奇故事。她们遍历人世沧桑,依旧从容淡定。

300KS 新书快讯

作者:石不易 出版社:贵州人民出版社

《我来剥历史的皮》

时间是历史的遮羞布,越久远的事情越被包裹得严密。本书直面历史,强势祭出五把锐利无比的刀子——命运的刀子、智慧的刀子、生存的刀子、写实的刀子、虚构的刀子,剥开被时间裹住的严密的外皮,用绝对的理性,以“庖丁解牛”般的手法,从五个角度解剖历史,将历史最真实的一面呈现给人看,让善于思考的人们从细微处发现历史。



公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如无异议,我处将核准登记,颁发《房屋所有权证》。 申请单位:洛阳市公安局 房产坐落:经济技术开发区仁勇街二号 幢号:1、2、3幢 层数:7层 结构:混合 建筑面积:17646.55平方米 洛阳市房地产产权籍管理处

遗失声明

河南众森科贸有限公司 营业执照正、副本注册号为: 410300120060348、 410300120060348 (1-2)、 410300120060348 (2-2), 税务登记证正、副本税号为: 410305795714276, 公章 4103050016624, 财务专用章 4103050016625, 私章章金娣 4103050016626, 开户许可证核准号为: J4930002386302, 组织机构代码证正、副本代码为: 79571427-6。以上证照、章遗失,声明作废。

公告

费长太、王芸娜、宋爱芳: 鉴于你们已严重违反我行的规章制度,根据《中华人民共和国劳动合同法》的规定,我行已解除与你们的劳动关系,因我通过各种途径均无法与你们取得联系,无法向你们送达《解除劳动合同书面证明书》,现特向你们公告送达。自公告之日起,我行与你们之间的劳动关系正式解除。限你们于2015年12月18日前到本行办理相关手续,逾期不到,我行将按照相关规定处理。 中国建设银行股份有限公司 洛阳分行