

预防结直肠癌：从一份粪便检测开始



粪便常规和隐血检查是常见的体检项目，虽然听起来有些尴尬，但它却是筛查消化道疾病的重要“侦察兵”。今天，我们就来聊聊这项检查的意义、注意事项以及如何预防潜在的健康问题。

粪便常规检查主要包括外观、显微镜检查和隐血试验，能帮助医生判断：

消化道出血 隐血试验可检测肉眼不可见的微量出血。

感染 如寄生虫、细菌或病毒导致的腹泻。

消化功能 通过观察未消化的食物残渣、脂肪滴等评估吸收状况。

正确留样需注意以下几个方面：

留取容器 使用医院提供的无菌便盒，避免污染。

取样量 黄豆大小的粪便即可，优先选取可疑部分（如黏液、血丝处）。

要注意的是，避免混入尿液、水或卫生纸，女性月经期不宜检查。

粪便隐血阳性可能提示哪些问题？隐血试验阳性（OB+）说明消化道存在微量出血，可能的原因包括：

良性病变 痔疮、肛裂（便鲜血，常附着于表面）、胃炎、胃溃疡（出血多时呈柏油样便）。

肠道炎症 肠道感染，炎症性肠病（如溃疡性结肠炎、克罗恩病），肠道黏膜炎症导致出血，常伴腹泻、腹痛。

肿瘤风险 结直肠息肉、小肠肿瘤、结直肠癌（隐血可能是早期唯一信号），胃癌（需结合胃镜检查）。

其他 寄生虫感染（如钩虫病），胃肠道的

血管病变，凝血功能障碍如血友病、血小板减少、服用抗凝药物等，尿毒症、血管炎等。药物方面：非甾体类药物如布洛芬、阿司匹林等，糖皮质激素，抗凝药物及抗血小板聚集的药物如阿司匹林、氯吡格雷、华法林等。

需注意的是，隐血阳性≠癌症！必要时结合病史、胃镜、肠镜等检查。

预防消化道出血和肠道疾病要注意以下五个方面：

调整饮食 增加膳食纤维（如燕麦、蔬菜），减少便秘对肛门的损伤；少吃辛辣、油炸食物，避免刺激胃黏膜；限制红肉和加工肉制品（如香肠），降低结直肠癌风险。

戒烟限酒 减少胃酸分泌异常和胃溃疡风险。

规律作息 避免长期精神紧张诱发胃炎。

定期筛查 40岁以上人群建议每1年做一次粪便隐血检查，必要时结合胃镜、肠镜等检查。高风险人群（家族肠癌史、长期便秘）需定期肠镜检查。

警惕信号 若发现大便变细、颜色发黑（柏油样）、长期隐血阳性，务必及时就医。

粪便常规和隐血检查虽简单，却是消化道健康的“晴雨表”。正确留样、理性看待结果，并结合健康生活方式，才能防患于未然。如果体检报告提示异常，请积极配合医生进一步检查，早发现、早治疗才是关键。

（舟山医院健康管理中心 陈伟依）

医生手记

市妇儿医院推出 儿童呼吸哮喘/脱敏门诊

□ 通讯员 丁海娜

近年来，我国儿童哮喘发病率以每年10%的速度飙升，超过七成的儿童哮喘，是由过敏原（如尘螨、花粉、宠物毛发等）引发，传统药物只能缓解一时，很难从根本上阻断过敏进程，导致孩子反复发作、长期依赖药物。

近日，市妇儿医院的儿童呼吸哮喘/脱敏门诊开诊。

“脱敏治疗就像给免疫系统上‘训练营’！”市妇儿医院儿科一病区主任陈飞形象地比喻道，通过科学递增的过敏原剂量刺激，让免疫系统逐步适应，从而减少对过敏原的过激反应。据临床数据显示，经过完整疗程后，约82%的患儿哮喘发作明显减少，5年缓解率提升近60%！

首次脱敏操作需在门诊完成，无论是皮下注射还是舌下含服，都要留观半小时左

右，以防极少数严重过敏反应（放心，大多数孩子都能顺利通过）。

医生还会手把手教家长居家护理技巧，比如注射当天避免洗热水澡、剧烈运动等小细节。

递增期每周复诊一次，根据身体反应调整剂量；维持期则每6-8周随访一次，不仅监测症状变化，还能逐步减少药物用量。

全周期健康管理还包括生长发育评估、心理疏导以及家庭环境指导，为孩子保驾护航。

专家提醒，脱敏治疗最佳年龄段为5-14岁。如果你的孩子被确诊为过敏性哮喘或鼻炎，经常夜间咳嗽、运动后气喘吁吁，与尘螨、花粉接触后症状加重，那么你们就是脱敏门诊的“候选人”。另外，如果家长担心长期激素用药影响生长发育，希望从根本上改善体质，也可以考虑脱敏治疗。

医疗新信息

内衣袜子混洗 男子确诊感染

医生：这三件事要特别注意



最近，“60岁大爷内衣袜子混洗感染股癣”冲上热搜，引发近2000万+的全网热议。

河南郑州60岁的王大爷（化名）患脚气十多年了。平时为了省事省水省电，他总是把袜子和内裤一起洗。结果，大腿根长出大片红斑，甚是吓人。

到医院一看，专家诊断：股癣，推测可能是引起王大爷脚癣的真菌通过混洗衣物传染所致。由于王大爷患有糖尿病，抵抗力较弱，感染更严重。

其实，类似王大爷的情况还真不少。浙江大学医学院附属第一医院皮肤科门诊，不时有因混洗引发感染的患者去就诊——有人因为偷懒，内裤袜子混洗，结果把脚气真菌传到了私处，甚至传到面部、背部。

内裤和袜子的“脏” 超乎你想象

浙大一院皮肤科副主任医师李亚丽表示，其实对于免疫力正常的健康人群来说，衣物混洗确实是省时又靠谱的选择。普通人的皮肤就像一道天然屏障，正常情况下衣物上的致病菌数量有限，而洗衣机的强力搅拌和多次漂洗程序，能清除多数污垢，再加上晾晒时的紫外线助攻，残留微生物很难兴风作浪。

但是人脚每天分泌汗液和产生皮屑，袜子也成了微生物的“五星级酒店”，特别是运动之后，温暖潮湿的袜子是真菌的温床。

那么，内裤就比袜子干净吗？未必！内裤可能沾着汗液、尿液、油脂，甚至粪便，还有脱落的皮屑、分泌物以及细菌、真菌等各种微生物。更重要的是，即使再爱干净，内裤上也难免会沾上一些分泌物和排泄物，细菌数量并不见得会比袜子少。

混洗可以 这三件事要特别注意

“健康混洗”是有前提的。首先全家无传染性皮肤病，若家人有脚气、灰指甲、体股癣等，须单独分开洗。混洗会让其他成员皮肤感染风险成倍增加。

其次，要定期清洁洗衣机，也可以请专业人员拆机清洗，避免藏污纳垢。

另外，混洗时可加入不伤衣物的消毒制剂，衣物清洗后尽快晾晒，紫外线是天然杀菌剂；阴雨天可以使用烘干机，避免潮湿条件下细菌增殖。

有的人可能比较大条，觉得自己年轻，没有脚气，更没有皮肤病，身体很棒，混洗十几年也没事。浙大一院皮肤科主任乔建军教授提醒，随着年龄增长，免疫系统对抗感染的能力会逐渐下降，更容易罹患皮肤真菌感染。

良好的洗涤习惯可以帮助我们减少感染的风险，皮肤真菌病距离人们并不遥远，一旦出现不适，及时的治疗更重要，建议大家有相应困扰，如马拉色菌毛囊炎、花斑癣、手癣、脚癣及灰指甲等问题，要及时到院就诊。

据《杭州日报》