

# 做肠镜前药水喝到吐 医生提醒:务必重视检查前准备

## 医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 陈瀛 本报记者 徐小翔

不少人进行身体检查时,往往更关注检查过程和结果,对检查前的准备重视程度不足。

谢阿姨长期有慢性腹泻的情况。随着年龄增长,她担心自己肠道出问题,于是来到家附近医院就

诊,医生建议她做一次肠镜检查。谢阿姨想,现在技术越来越先进,可以做无痛肠镜,检查应该不是什么难事。但她没想到的是,在正式检查前的肠道准备这个环节遇到障碍。

一次肠道准备,需要谢阿姨在两小时内喝下将近2000毫升药水。可药水才喝一半,谢阿姨就吐了,还差点因此住院,无奈之下只能放弃检查。

此后,谢阿姨辗转多家医院,尝试各种方法,但都无法顺利完成肠道准备。当她打算放弃时,得知浙江省中山医院针对这类情况有办法,便赶紧前往就诊。

该院干部科主任曹燕飞了解谢阿姨的情况后,带领科室医护人员为她制定个体化方案。在肠镜检查前3天,医生为谢阿姨进行了特殊饮食摄入指导,同时为她选择相对口感更好、饮水量更少的肠道准备药物。并且,在整个服药过程中,给予饮水量及速度的个性化指

导。这次,谢阿姨终于顺利完成肠道准备,也如期进行了肠镜检查。

检查发现,谢阿姨有较多大小不一、形态各异的肠道腺瘤,其中有一个直径超过2厘米,存在癌变风险。在明确病因后,曹燕飞在内镜下为其进行腺瘤切除,解除了肠道肿瘤的风险。

据了解,结肠癌是目前全球发病率第三位、病死率第二位的恶性肿瘤,也是我国居民消化系统中患病率较高的恶性肿瘤,且发病率呈逐年上升趋势。绝大多数结直肠癌是在结直肠息肉的基础上生长起来的,因此进行结直肠镜检查非常必要。

医生表示,有质量的结直肠镜检查与高质量的肠道准备密切相关。国家癌症中心发布的中国结直肠癌筛查与早诊早治指南指出,肠道准备成功率大于85%是高质量结直肠镜检查标准之一。而肠道准备不合格,会降低结直肠腺瘤的检出率。

## 改造蛋白质 或可提高记忆力

随着年龄增长出现记忆力下降,这是一种自然的生理规律。有没有什么办法能让人增强记忆力呢?

近日发表的一篇论文称,神经科学家设计一种合成蛋白质,能促进老年认知退化人群记忆功能。他们对LIMK1蛋白质进行基因修改,并嵌入一个合成肽“分子开关”,该开关能在免疫抑制药物的作用下被激活,可显著提高实验动物的记忆力。这一发现为阿尔茨海默病和其他神经退行性疾病患者带来希望,并有望“彻底改变神经病学领域”。

研究人员表示,接下来,他们将在表现出记忆缺陷的神经退行性疾病(例如阿尔茨海默病)的实验模型中验证这种治疗方法的有效性。 据《科技日报》

# 老年人如何预防 肌肉无力 骨质疏松 骨折骨裂

ESTHELIV 研生之力<sup>®</sup>  
海外细胞营养科普专栏

骨骼脆弱、肌力不足是衰老的重要标志,也是很多老年人容易忽视的健康隐患。一个简单小实验可以反映出你的骨骼健康情况:端正水平地坐在椅子上,抬起一侧小腿,依靠另一条腿单独站立起来。如果有困难,那说明肌肉流失严重,骨骼较脆弱,容易腿脚抽筋、跌倒骨折。

大家自然而然想到要补钙。55岁的王阿姨前几日来电告诉记者,自己吃了两个月钙片,查了骨密度却还是骨质疏松,为什么补钙没见效?这样的例子不在少数。对于上了年纪的人来说,补不进钙原因有很多,其中吸收率下降是重要因素。有什么方法可以更高效补钙,提升钙吸收呢?

## 维生素D3能促进钙吸收

人体需要受阳光照射后才能合成维生素D,所以维生素D又被称为“阳光维生素”,是人体必需营养物质。它的主要作用是促进钙吸收,保护骨关节和牙齿,增强肌力。一项关

于补充维生素D对骨折效果的试验表明,维生素D和钙联合补充,可以降低中老年人骨折风险。

然而,据统计,中国人普遍缺乏维生素D,尤其是中老年人群。随着年龄增长,中老年人骨质密度逐渐下降,骨骼中的钙流失速度加快。缺乏维生素D,人体对饮食摄入的钙就只能吸收10-15%,身体难以将摄入的钙转化为骨骼中的钙,就会导致补钙无效,而当人体内有足够维生素D时,可以有效提升钙吸收30%以上。此外,老年人肠胃功能下降,身体自身产生维生素D能力减弱,进一步造成对钙的吸附及吸收能力降低。建议中老年人日常通过维生素D营养品额外补充。

## 维生素D营养品怎么选

维生素D3是维生素D中生物利用率较高的形式,在选取维生素D补充剂时,优选维生素D3。同时,它是非常安全的营养素,根据各国健康研究院或骨质疏松学会的标准,每日2000 IU(医学效价单位)用量是较为科学的。

## 中式饮食 光照不足 维生素D3获取并不容易



## PQQ和维生素D3 协同促进骨骼健康

除经典的维生素D3有助于骨骼健康,我们在过去很多文章中介绍的PQQ,作为细胞线粒体焕活成分,同时也是一种能够直接作用于骨细胞的优质营养成分。研究显示,PQQ可能通过多种方式对骨骼健康产生积极影响。例如,它可能有助于促进骨细胞(成骨细胞)活动,这些细胞有助于维持骨骼健康状态和修复。同时,PQQ也可能抑制破骨细胞(骨吸收细

胞)活性,从而减少骨质流失,改善衰老引起的骨质疏松。

原研细胞级营养品牌ESTHELIV研生之力,深耕PQQ研究20余年,拥有PQQ独特晶型发明专利。研生之力骨骼健康系列产品——注骨粒,采用的就是2000 IU精准剂量的非转基因维生素D3,并配以有机冷榨特级初榨橄榄油基底,更利于吸收。与PQQ联合使用,进一步促进骨骼健康。 记者 徐小翔 如需咨询更多,请拨打本版右上角专线电话。