

## 生娃不慌， 超全待产包 清单来啦

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

有人说，准备待产包就像整理一次长途旅行的行李箱，这也想带那也想带，恨不得把家都搬过去。也有的孕妈妈则直接蒙圈，带啥不带啥完全是一头雾水。江大附院产科为大家准备了一份专业的入院待产包物品清单，孕妈妈们可以参照着准备哦。

### 产妇必备用品

1. 卫生纸若干和产褥垫1包：孕妇生产刀纸，就是大的卫生纸，有外包装消毒过的。
2. 称重计量型卫生巾：用于计量产后24小时出血量。
3. 一次性马桶垫：2包。医院有消毒措施，单人房间是可以忽视的，介意的人就准备吧。
4. 洗漱用品（软牙刷、水杯、脸盆2个、毛巾3条以上、衣架、防滑拖鞋一双）。
5. 吸管：生产时可用吸管喝水、喝汤，比较方便。注意防止烫伤哦！
6. 吸奶器：1个，奶涨时用于吸出多余的乳汁。
7. 能量补充品：如巧克力、脉动、桂圆汤等，在生产时可补充体力。
8. 可加热的餐具：1套，方便在医院随时加热食品。
9. 睡衣：3套，夏季炎热，衣服一定要穿轻薄透气的，以免捂成热感冒，尽量选择棉质。
10. 哺乳内衣：2-3个，生完宝宝后就要戴起来，防止因为哺乳乳房变大导致的下垂，同样也方便妈妈喂奶。
11. 内裤：2-4条，产后恶露多，需要随时更换，多带几条没错（也可以准备一次性内裤）。
12. 出院衣物：1套。夏天出汗多，准备吸汗性能强的棉质衣服。外出最好戴上遮阳帽。

### 新生儿必备用品

1. 包被：1条。
2. 宝宝衣物：4套，夏天比较热，宝宝出汗比较多，建议购买轻薄透气纯棉的和和尚袍套装或者连体衣。
3. 纸尿裤：给宝宝使用纸尿裤会更干净快捷，也避免了清洗尿布的麻烦。而且透气性好的尿不湿并不会闷屁屁。
4. 口水巾：宝宝吃奶和吃完奶防止吐奶时需要，准备2-3条能更换着用。
5. 婴儿专用湿纸巾：2包，可以直接用于宝宝日常的清洁，如清洁口鼻和小屁屁等。冬天使用前可沾点温水。
6. 婴儿毛巾2条，一次性更好哦。
7. 宝宝脸盆1个、洗屁股盆1~2个。

### 待产时需要准备的证件

1. 住院证/挂号单（无住院证时需要挂号单）。
2. 孕期保健手册。
3. 就诊卡/医保卡。
4. 父母双方身份证原件和复印件两份。



# 肠癌往往 发现就是中晚期 肠镜是唯一、不可替代的检查手段



本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

高磊（化名）今年39岁，是我市一家企业高管。今年7月，他在江大附院确诊为降结肠癌，且肝脏多发转移、双肺转移，已经失去了手术机会。拿到诊断报告的高磊在医生面前反复重复着一句话——“如果我早点检查就好了”。

据统计，约83%的肠癌患者发现时就已经处于中晚期，而肠癌明明是最好预防的，一个检查就能避免。

## 01 连续5年没参加单位体检 曾因便血去做痔疮手术

2020年，由于时常出现便血情况，高磊去了我市某医院做了内痔手术，术后仍有间歇性便血的情况，但他仍未引起重视，只是自行购买了云南白药服用。

除了便血外，高磊的身体并无其他异常。据他自述，单位的福利不错，每年都给他安排一次比较全面的体检，其中涵盖了胃肠镜项目，但由于工作繁忙，高磊已连续5年没有参加体检。

今年7月，正好工作不是太忙，他便参加了单位组织的体检，结果显示肿瘤指标CA724、CEA明显增高，随后做胃肠镜检查确诊降结肠肿瘤，病理显示为溃疡型中分化腺癌。CT提示肝脏多发转移，双肺转移，已经失去了手术机会。

江大附院消化内科主任张炜说，像高磊这样的病例不胜枚举。肠癌是我国五大癌症之一，每年约有38万人被确诊，19万人因此死亡。这样触目惊心的数字，应该引起我们的重视。

## 02 95%的肠癌是从息肉演变来的 肠镜是唯一、不可替代的检查手段

肠道包括大肠和小肠，小肠发生恶性肿瘤的几率非常小，我们通常说的肠癌是指大肠癌，也就是结肠癌和直肠癌。受高脂肪饮食、遗传、吸烟、缺乏运动等因素的影响，人的肠道可能会长出

息肉。如果对息肉放任不管，大约5-10年后，它就可能演变成腺瘤（癌前病变），再过上几年，就可能长成了肠癌。95%的肠癌是从息肉演变来的。

从息肉到恶性肿瘤，整个恶变的过程一般为10-20年。这么漫长的时间里，只要我们做一次肠镜检查，及时发现息肉并消灭它，就可以把肠癌消灭在摇篮里！所以，临床上又把肠癌称之为“懒癌”，是最好预防的癌症。

有症状再去做肠镜行不行呢？张炜解释，息肉、不典型增生（癌前）的息肉以及息肉癌变后，患者几乎是无症状的。单纯想通过症状来防治肠癌，是不可行的。

事实上，很多患者是在出现了腹痛、便血、排便次数增加等明显症状才来就诊，而这些明显症状，表明肿瘤其实已经生长了较长的时间。

“肠镜检查，是目前唯一的且不可替代的肠癌筛查手段！”张炜强调，它不仅可以发现病灶，还可以切除绝大部分息肉。

## 03 哪些人需要做肠镜 一次肠镜的“有效期”是多久

《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南（2020，北京）》指出，中国人群结直肠癌发病率自40岁开始上升，并在50岁起呈现显著上升趋势。张炜建议，40岁以上人群，即便没有症状，也需要做一次肠镜检查，之后可以根据首次检查结果决定复查周期。

有大便习惯大便性状改变、黏液便、黑便、脓血便、腹痛等症状者，不分年龄，需要立即肠镜检查。近年来，江大附院消化内科确诊的年龄最小的肠癌患者仅21岁，受不良生活习惯等因素的影响，肠癌发病已呈现出明显的年轻化趋势。

那么，哪些人是肠癌高危人群呢？  
① 大肠癌高发区年龄超过35岁；  
② 有肠道症状的人群。如反复黑便、排便习惯改变，或大便潜血阳性而上消化道检查未能发现病变者，还有排便异常如慢性腹泻或长期进行性便秘的人群；  
③ 一级亲属中有大肠癌或腺瘤病史的成员；  
④ 炎症性肠病（克罗恩和溃疡性结肠炎）等药物治疗后；  
⑤ 大肠癌或息肉手术后、内镜治疗

后；  
⑥ 符合以下任意2项：  
慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、长期精神压抑、酷爱高蛋白高脂肪食品、长期久坐缺乏运动者等。

一次肠镜的“有效期”是多久？张炜介绍，如果首次肠镜检查没有发现任何问题，那么一般五年内可以不做该检查（高危人群除外）。如果肠镜发现了单个良性息肉并摘除后，刚开始的2-3年需要每年复查，连续检查不复发可以改为每3年复查一次；如果发现多个良性息肉，则需要每年做一次肠镜；如果首次检查发现腺瘤性息肉，尤其是伴有上皮内瘤变的，复查周期要适当缩短，一般为6个月-1年。

## 04 不用对肠镜心生畏惧 无痛肠镜就是睡一觉那么简单

肠镜，就是医生用一根带高清摄像头的管子，从肛门进入肠道，开展全方面、无死角的检查。

“从菊花进入，还要在我的肠道里穿来穿去，一定很痛苦吧！”普通肠镜确实比较痛苦，但无痛肠镜的普及应用，完全可以打消你对肠镜的恐惧。除了肠道准备的药物比较难喝外，整个检查真的是睡一觉那么简单。

如果需要做无痛肠镜，那么可以在消化内科门诊开具相应的检查单，缴费并领取肠道准备药物后，前往门诊一楼服务台后面的检查预约中心预约检查时间，工作人员会详细讲解检查前的准备事项。

无痛肠镜检查时，会经静脉注射一种起效快、有效时间短、作用确切的麻醉药物（常用的药叫“丙泊酚”，因为它是乳白色的，所以戏称之为“打牛奶”）。被检查者在数秒钟内就能入睡，完成检查后很快就能苏醒，检查过程中不会有任何的不适和痛苦，睡一觉就完事儿了。检查和治疗后，一般只需休息30分钟左右即可回家。

检查过程中发现息肉怎么办？张炜说，绝大多数息肉在肠镜下就可以切除，然后会取一部分去做病理诊断。针对一些比较大的息肉、早期消化道癌或癌前病变组织，医生还可在内镜下实施EMR（内镜下黏膜剥离切除术）、ESD（内镜下黏膜整片切除术）。