

## 29岁网红患肠癌去世！

## 专家提醒：出现“三多两痛”要当心

近日，拥有百万粉丝的绘画博主“咖啡”的小助理账号发布讣告称，“咖啡”因直肠癌不幸离世，年仅29岁。此前，“咖啡”在一段视频中透露，她在2024年5月被诊断出患有中晚期直肠癌，并在经历了9次化疗后选择停止治疗。她坦承自己是因基因缺陷而患病，并曾认为在她这个年纪不会遇到严重健康问题，因此忽视了一些健康警告。她提醒大家，一定要爱护好自己的身体，不管哪个年龄段的人群都应提高警惕，积极预防和应对。

## 出现“三多两痛”警惕肠癌

近年来，消化道肿瘤相对高发，特别是40岁以上的中老年人，是肠癌的高发人群。如果出现“三多两痛”症状，一定要尽快就医。

1. 排便次数增多 正常人每天大便次数为1~2次，但是，当癌肿占据了肠道内的空间后，会对肠道黏膜造成一定刺激，导致患者便意频繁，总有大便没拉完的感觉。如果最近大便异常频繁，且腹泻、便秘交替出现，或者是大便发生了细条状、扁条状等改变，应立即就医。

2. 放屁次数增多 如果放屁频繁，且伴随刺鼻的臭味，也要警惕肠道肿瘤可能。具体和肿瘤位置有一定关系，如果肿瘤长在直肠接近肛门处，即使肿瘤体积不大，也容易导致放屁频繁。

3. 便血次数增多 肠道癌变后会引发消化道出血，加上大便与癌肿表面摩擦的过程中，也会导致表面溃破出血。需要提醒的是，肠癌和痔疮引起的便血完全不同，肠癌的便血主要以黏性血液大便、大便一侧带血、大便发黑为主。

4. 腹胀腹痛 当肿瘤引发肠道梗阻后，患者就会出现腹胀、腹痛等症状，腹痛部位以中下腹为主，疼痛程度会逐渐加重，从阵发性发展为持续性。

5. 肛门坠胀疼痛 如果肿瘤发生在肛门附近，会引起肛门坠

胀、疼痛，同时伴有大便习惯改变、消瘦等症状。

## 高危人群要尽早筛查

大多数肠癌是由息肉演变而来，而这个过程通常要经过5~10年，只要在这期间发现并及时处理，就能有效避免肠癌的发生。目前，结肠镜是结直肠癌的一线筛查方法，不耐受或不依从者，可选择免疫法或化学法替代，如大便潜血检测、乙状结肠镜、结肠CT成像、多靶点粪便DNA检测等。具体筛查频率如下。

(1) 每5~10年进行1次结肠镜检查，无病变检出者，结肠镜复查间隔可为10年；同时每年进行1次大便潜血检查。

(2) 直径≥1厘米的腺瘤，绒毛结构≥25%的腺瘤（即绒毛状腺瘤或混合性腺瘤），伴高级别上皮内瘤变的其他病变者，应在治疗后1年内再次复查结肠镜，如无异常发现，后续结肠镜复查间隔可延长至3年。

(3) 其他腺瘤应在诊断治疗后3年内再次复查结肠镜，如无异常发现，后续结肠镜复查间隔可延长至5年。

(4) 其他肠道良性病变者，可视同一般人群处理，结肠镜复查间隔为10年。

(5) 炎症性肠病（如溃疡性结肠炎、克罗恩病）者，明确诊断后每2年复查结肠镜。如筛查中发现高级别上皮内瘤变应在治疗后每年复查结肠镜。

## 预防肠癌

## 5个生活习惯要避免

1. 吃得油腻 高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构，导致肠胃蠕动速度减缓，高脂肪食物还会增加肠道内胆汁酸的分泌，对肠道黏膜造成刺激和损害，长此以往，容易诱发结直肠癌。

2. 久坐不动 久坐不动，肠道蠕动减弱，粪便中的有害成分（包括致癌物）在结肠内滞留并刺激肠黏膜。加上腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅，导致肠道免疫功能下降，都会增加肠癌的发病风险。

3. 大肚腩 腰腹部堆积的脂肪会引起机体慢性炎症反应，而慢性炎症状态可诱发癌症的发生。相比其他部位的脂肪，堆积在内脏器官的脂肪（大肚腩）危害尤其大，与结肠癌的发病有明显相关性。

4. 吸烟 世界卫生组织曾经发文表示，吸烟会引起胃肠道功能障碍，导致胃溃疡、炎症性肠病（如克罗恩病）、胃肠道癌症的发生。

5. 喝酒 《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南(2020)》指出，大量饮酒是结直肠癌的危险因素之一；2018年世界癌症研究基金会/美国癌症研究所报告纳入的10项研究发现，日饮酒量每增加10克，结直肠癌发病风险增加7%。

王真

■权威发布

## 中国公民健康素养66条

做健康第一责任人 ⑨

第25条 体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖

体重和健康密切相关，体重异常（过轻或过重）会影响健康，保持健康体重对于维护和促进健康至关重要。健康体重是指长期保持体重良好的健康状态。体重过低容易导致免疫力低下、骨质疏松、贫血等健康风险；超重和肥胖容易导致心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等健康风险。

体重是否正常主要取决于能量摄入与消耗的平衡，即吃动平衡。进食量大而身体活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，进食量不足或身体能量消耗大，可引起体重过低或消瘦。

目前，判断体重是否正常的常用指标是体重指数（BMI），BMI=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）。18岁及以上成年人BMI在18.5~23.9千克/米<sup>2</sup>之间为正常，24~27.9千克/米<sup>2</sup>之间为超重，BMI≥28千克/米<sup>2</sup>为肥胖，BMI<18.5千克/米<sup>2</sup>为体重过低。65岁以上老年人的适宜体重和BMI可略高，建议保持在20~26.9千克/米<sup>2</sup>，80岁以上的高龄老年人BMI建议保持在22~26.9千克/米<sup>2</sup>。

腰围是评价中心型肥胖的常用指标。建议成年男性腰围不超过85厘米，女性不超过80厘米。

第26条 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食

食物可以分为谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼奶蛋类、大豆和坚果类以及烹调用油盐五类。多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需求。建议平均每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上。通过同类食物互换、小份备餐以及荤素搭配、粗细搭配、蔬菜深浅搭配，实现食物多样化。

谷薯类食物是我国居民传统膳食的主体，是膳食能量的主要来源。成年人每天应摄入200~300克谷薯类食物。要注意粗细搭配，建议每天吃50~150克全谷物和杂豆类，50~100克薯类。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和矿物质等，应适量摄入。建议成年人平均每天摄入120~200克的动物性食物。可按周进行总量控制，相当于每周吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品、深加工的肉制品，吃鸡蛋不弃蛋黄。

偏食、挑食会导致某些营养素摄入不足，容易引起营养不良，甚至导致疾病。日常生活中要做到膳食平衡，食物多样，三餐规律，饮食有度。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。

来源：国家卫生健康委官网

## 尿糖阳性，是得了糖尿病吗？

有些人明明没有糖尿病，但是尿检化验单上葡萄糖显示“+”。还有些人明明得了糖尿病，尿糖检查却是“-”。这是怎么回事呢？

## 尿糖从何而来

尿糖就是尿液中的葡萄糖含量。肾小管对原尿中的葡萄糖具有很强的重吸收能力，在正常生理状态下，尿中只有极少量葡萄糖排也，因此尿糖检测通常为阴性。然而，肾脏对葡萄糖的重吸收能力是有限的，当血糖超过一定浓度时，部分葡萄糖无法被重吸收，最终随尿液排出，这就形成了糖尿。

## 尿糖和血糖的错位现象

出现糖尿时的血浆葡萄糖浓度就是“肾糖阈”，正常人的肾糖阈在8.96~10.08mmol/L范围。随着年龄增长或身体状况的变

化，肾糖阈可能会改变。例如，老年人或糖尿病肾病患者，肾糖阈的阈值会升高，即使血糖很高也可能不出现糖尿。而在妊娠期或肾性糖尿患者中，阈值会下降，即便血糖正常，也可能出现糖尿。这表明尿糖并不总能反映真实的血糖水平。

## 尿糖阳性的原因有哪些

尿糖阳性是多种因素共同作用的结果，主要原因有以下几种：

1. 内分泌疾病 糖尿病是最常见的原因，其他如甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤等也可引起糖代谢紊乱，出现尿糖阳性。

2. 肾脏疾病 患有慢性肾炎、肾病综合征等疾病时，肾脏对葡萄糖的滤过能力增强而重吸收的能力减弱，会出现尿糖阳性，此

时血糖检查可为正常。

3. 药物影响 维生素C、阿司匹林、安替比林、非那西丁等药物，可能干扰尿糖检测结果，出现假阳性。

4. 饮食原因 大量进食碳水化合物或长期饥饿后突然饱餐，也可能导致尿糖暂时升高。

5. 应激状态 当出现急性感染、失血、失水等问题时，肾上腺皮质激素会分泌增多，血糖升高，超过肾糖阈，从而出现暂时性的尿糖。

因此，尿糖阳性并不一定意味着血糖也高，应该结合具体情况进一步分析，如果看到报告单上的“+”，要引起重视，但无需过度紧张。

上海市疾病预防控制中心

李凤雯