

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,当肿瘤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 肠道癌变后会引起消化道出血,加上大便与肿瘤表面摩擦的过程中,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

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病患者中,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

■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), $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米}^2)$ 。18岁及以上成年人BMI在18.5~23.9千克/米²之间为正常,24~27.9千克/米²之间为超重, $BMI \geq 28$ 千克/米²为肥胖, $BMI < 18.5$ 千克/米²为体重过低。65岁及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²,80岁以上的高龄老年人BMI建议保持在22~26.9千克/米²。

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