

关注世界肠道健康日

30多岁夜宵摊主确诊结直肠癌

肠道发出的3个求救信号,别当小事

近年来,结直肠癌发病持续受到关注,很多人把腹胀、便秘、便血、排便习惯改变当成“小毛病”,觉得忍一忍、拖一拖就过去了,却可能因此错过早期发现、早期干预的机会。在5月29日“世界肠道健康日”到来之际,我们采访了江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)结直肠外科主任、主任医师杨柳,他提醒,守护肠道健康,关键在于日常识别异常信号、调整生活方式,并在合适年龄主动进行规范筛查。

通讯员 万秋燕 江佳园 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

有些“习惯”,正在悄悄伤害肠道

杨柳曾遇到过不少令人惋惜的年轻患者。其中一名30多岁的结直肠癌患者,长期经营烧烤夜宵摊,作息不规律,饮食偏重油重盐,体型偏胖,平时也很少运动。起初,他只是偶尔腹部不适,并没有太在意,直到一次腹痛明显后就医检查,最终被确诊为结直肠癌。

这样的病例并非个例。很多年轻人熬夜、久坐、三餐不规律,偏爱烧烤、油炸、辛辣、重口味食物,运动时间越来越少。短期看,这些习惯似乎只是让人“肚子不舒服”“排便不太规律”;长期累积,却可能增加肠道负担,影响肠道蠕动、菌群平衡和代谢状态。

杨柳提到,结直肠癌的发生并不是某一个坏习惯单独造成的,而是遗传因素、年龄因素、饮食结构、肥胖、运动不足、肠道慢性炎症、息肉病变等多种因素共同作用的结果。也正因为如此,更需要我们从日常生活和定期筛查两方面共同管理风险。

肠道发出这3种“求救信号”,别再一拖再拖

“结直肠癌早期症状往往

不典型,甚至可能没有明显不适。不少患者是在症状持续加重后才到医院就诊,发现时病情已经进展。”杨柳提醒,如果出现以下几类变化,尤其是持续存在或反复出现时,应尽早就医评估。

首先是排便习惯突然改变。如果原本排便规律,近期却出现便秘、腹泻交替出现,排便次数明显增多或减少,排便时间变长,或总有“排不干净”的感觉,就要引起重视。尤其是这种改变持续超过2周,或伴随腹痛、便血、消瘦等情况时,不建议自行长期服用止泻药、通便药“压一压”。

其次是大便形状、颜色出现异常。如果出现大便带血、带黏液、脓血便,或大便突然变细、变扁,呈类似“铅笔样”的形态,都需要提高警惕。且便血不一定是痔疮。痔疮出血多表现为鲜红色血液,常附着在粪便表面或便后滴血;而肠道病变引起的出血,有时可表现为暗红色血便、血液与粪便混合,或伴有黏液、排便习惯改变。普通人很难仅凭肉眼准确判断,最稳妥的做法是及时就医检查。

最后是反复腹部不适,或体重不明原因下降。肠道病变可能影响消化吸收,也可能造成慢性消耗。特别是当腹

部不适与排便改变、便血、贫血、乏力、食欲下降等症状同时出现时,更应尽快进行专业评估。

守护肠道健康,这三件事要坚持做

杨柳表示,预防结直肠癌不能只靠“某一种食物”或“某一种保健方法”。真正有效的做法,是把健康饮食、规律运动和规范筛查结合起来。

第一,吃得清淡一点,肠道负担少一点。日常饮食建议减少重油、重盐、油炸、烧烤、腌制及过度辛辣刺激性食物,避免长期夜宵和暴饮暴食。可以适当增加新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维的食物。膳食纤维有助于促进肠道蠕动、改善排便状态,也有利于维护肠道微生态。平时还要注意规律饮水,避免长期饮水不足导致粪便干结、排便困难。

第二,别让久坐成为肠道

的“减速键”。长期久坐会让肠道蠕动变慢,也容易与肥胖、代谢异常等问题叠加。普通人群建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,例如快走、慢跑、骑车、游泳等。平时工作或学习久坐时,建议每小时起身活动5—10分钟,简单走动、拉伸,都比一直坐着更好。

第三,到了年龄要筛查,高危人群更要提前。很多结直肠癌是由肠息肉逐渐发展而来,如果能在癌变前发现并处理息肉,就有机会把风险挡在更早阶段。建议普通风险人群应从45岁开始重视结直肠癌筛查,对于有结直肠癌家族史、遗传性肿瘤综合征等高风险人群,筛查年龄需要相应提前。对于已经发现肠息肉的人群,也不要以为“切掉就万事大吉”。息肉的大小、数量、病理类型不同,后续复查间隔也不同,应遵医嘱定期复查肠镜,避免病变复发或进展。

孩子大考在即 紧张焦虑如何化解

食欲改变、失眠、嗜睡……科学研究表明,这些表现可能都是你的情绪在“呼救”。世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示,全球范围10至19岁的儿童和青少年中,大约每7人就有1人会出现心理健康问题,其中最常见的是焦虑、抑郁和行为障碍。

敏感易怒、离经叛道、沉默寡言……许多家长疑惑,怎么进入青春期的孩子,突然“变了一个人”?“青少年时期,大脑会经历‘施工’的关键阶段。”北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平说,这一时期,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层却尚未成熟,加之体内激素水平的剧烈变化,让青少年更容易冲动与情绪化。

孩子情绪问题,既不能“冷处理”,也不应过度反应。专家建议,家长可以邀请孩子说出自己想法和情绪,只倾听不评判,同时通过运动、晒太阳、陪孩子做喜欢的事等方式,减轻孩子情绪问题。

专家在临床中发现,大中学生往往在考试前,会出现紧张、焦虑等情况。

“需要区分适度紧张和过度焦虑。”首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师徐高阳介绍,适度紧张能够促使学生认真复习,不干扰睡眠、饮食和社交;过度焦虑则会明显打乱正常功能,出现持续入睡困难、早醒、食欲骤变、无法集中精力复习等情况,甚至回避上学、拒绝谈论考试相关话题,出现“考不好未来就没希望了”等灾难化思维。

专家提示,出现焦虑不用怕,可以运用一系列科学方法。如采用番茄工作法、任务清单法、优先级划分等方法,提升掌控感。同时,出现紧张、烦躁、大脑空白等情况时,可通过478呼吸法、渐进式肌肉放松法快速缓解,同时保持规律作息和适度运动,为备考储备充足精力。“核心是将庞大、模糊的复习任务,转化为具体、可执行的小步骤,减少畏难情绪。”徐高阳说,家长要有意识地减少对学习的直接干预,为孩子腾出心理空间。用“我相信你已经尽力了”“累了就歇会儿”替代催促,用默默准备的热饮、安静的学习环境替代过度关注。

需要注意的是,如果青少年出现连续两周以上,每天大多数时间的情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多等情况,或焦虑情绪在考试结束后仍持续超过两周,严重影响日常生活,且常规减压方式无效,则需警惕发展为焦虑症、抑郁症,需要及时寻求专业干预。

新华社

“王嘉尔吃炸鸡汉堡食物中毒”上热搜

为何自律饮食的人肠胃反而更脆弱

5月29日是“世界肠道健康日”。近期,明星王嘉尔在直播间透露,他在结束全球巡演后放松饮食限制,大量摄入炸鸡、汉堡等高油盐食品,引发食物中毒及身体不适。很多人看完后都在问:一个长期保持极端自律饮食的人怎么一碰高油盐食品就倒下?自律饮食,是不是反而让肠胃变脆弱了?

南京市第二医院胃肠外科主任医师王仕琛介绍,长期单一、极端的自律饮食,确实会让肠胃功能下降。

“长期吃得过于清淡单一,肠道菌群种类会锐减,微生态变得脆弱,调节和防御能力明显下降,突然面对高脂高

蛋白就容易出问题。”专家指出,与此同时,胃肠黏膜缺少优质脂肪和蛋白质的滋养,逐渐变薄、韧性变差,不但容易便秘,对外界刺激的耐受也明显变弱。

消化功能同样在“用进废退”,长期只吃精米白面加水煮菜,蛋白酶和脂肪酶分泌减少、活性降低,再碰油腻食物就很容易腹胀腹泻,甚至诱发急性肠胃炎。此外,自律带来的精神紧绷会抑制消化液分泌,打乱肠道蠕动节律,让肠胃更加敏感,如果再叠加极端节食、刻意少吃,肠道长期处于应激状态,稍有刺激就容易闹出乱子。

王仕琛表示,通过以下三

个方法,可让自律饮食者也能保护肠健康——

1.自律饮食不等于单一饮食。主食要粗细搭配,每天吃够3种以上蔬菜,外加2种水果,保证膳食纤维多样化,适量摄入优质脂肪(坚果、橄榄油、鱼油等),润滑肠道,拒绝长期极低热量饮食。

2.给心情减压。吃饭慢一点,专心进食,不边工作边吃,每天留10分钟做深呼吸、简单拉伸或听几首轻松的音乐,缓解肠道压力。不把吃对食物当成负担,允许偶尔的“不自律”。

3.养成肠道友好小习惯。规律排便,不憋便,不强行蹲

便。适度运动,以快走、瑜伽、普拉提为主。多喝水,每天1500—2000毫升,分次喝,不猛灌。如果是长期吃单一餐食的人,可在医生指导下补充益生菌。

需要提醒的是,如果持续出现腹胀、腹痛,排便习惯突然改变,或者便秘、腹泻反反复复超过两周都不见好转,甚至发现便血、大便明显变细、不明原因的消瘦,一定要尽快就医。此外,45岁以上以及有肠癌家族史等高风险人群,即便没有明显不适,也建议定期做肠镜筛查,以便及早发现潜在问题。

通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖