



图片系AI生成

著名推理小说家东野圭吾因结直肠癌去世 识别肠道求救的4个信号

日本作家东野圭吾于当地时间23日因结直肠癌去世,终年68岁。东野圭吾是日本著名推理小说家,创作生涯共完成100多部作品。

据相关数据,2024年我国结直肠癌新发病例约56.2万例,死亡约25.6万例,发病数和死亡数均高居恶性肿瘤第三位。专家提醒,防治肠癌关键在于源头预防,公众要正视肠镜检查的作用,树立主动筛查的健康意识。

1 肠癌早筛的“金标准”

结直肠癌被公认为是极少数可通过筛查有效预防的癌种之一。从癌前的腺瘤性息肉发展为癌症,通常需要5至15年,这段窗口期为早期干预留出了充足的时间。目前,结肠镜检查仍是筛查的“金标准”,可直接发现并切除癌前病变的息肉,粪便潜血试验、多靶点粪便DNA检测等也可作为补充筛查方式。

国家卫健委2024年印发的《结直肠癌筛查与早诊早治方案》给出筛查建议:一般人群应从40岁起接受结直肠癌风险评估,中低风险人群推荐在50至75岁期间定期筛查,结肠镜检查每5至10年一次,粪便潜血试验建议每年检测一次;有结直肠癌或腺瘤性息肉家族史等高危人群,应将筛查起始年龄提前至40岁之前。

2 识别身体的“预警信号”

由于结直肠癌起病隐匿,早期症状往往不典型,容易被误认为痔疮、肠炎等常见问题,超过80%的患者确诊时已进入中晚期。但是,结直肠癌的发生并非悄无声息,身体可能会发出一些“预警信号”。及早识别这些信号,对于早期诊断至关重要。

结直肠癌的临床表现可能包

括排便习惯的改变,例如便秘、腹泻或大便形态变细。

其他值得注意的症状还包括便血、腹痛或腹胀等。一项研究指出,腹痛、便血、腹泻和缺铁性贫血是与早发性结直肠癌风险增加相关的四个“危险信号”。

当这些症状出现时,应给予足够重视并及时就医。

3 预防是最好的“特效药”

研究表明,饮食习惯与结直肠癌的发生密切相关。预防肠癌不存在特效药,健康生活方式配合规范筛查,才是最有效的防治手段。

控制红肉的摄入(比如猪肉、牛肉、羊肉),尽量少吃加工肉、腌制食品,少吃高脂油炸、烧烤食品,少吃精制碳水、甜食。另外,戒烟戒酒。

多吃护肠防癌食物。比如膳食纤维含量丰富的全谷物(燕麦、

糙米、玉米、杂豆)、新鲜蔬菜(绿叶菜、西兰花、菌菇)和水果(苹果、蓝莓、橙子、猕猴桃)。适当吃一些优质植物蛋白,比如豆制品。适当摄入富含钙、维生素D的食物。

坚持运动。每周≥150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑行),避免久坐。

控制体重。BMI维持在18.5-23.9,腹型肥胖(男性腰围≥90cm、女性≥85cm)是结直肠癌高危因素。

综合

疑问解答

·结肠镜检查痛苦吗?

现代无痛肠镜技术基本无不适感。

·结直肠癌会遗传吗?

约5%至10%的病例与遗传基因相关,20%至30%有家族聚集性,多数为散发性。

·素食者不会得结直肠癌吗?

素食可降低风险,但不能完全避免,仍需关注其他风险因素和定期筛查

·手术后必须做造口吗?

多数患者不需要永久造口,部分低位直肠癌患者、高风险患者等可能需临时或永久造口。

炎炎夏日送健康 义诊服务沁人心

青岛市医学会义诊活动走进阎家岭村

当天时间刚过8点,就有不少社区居民陆续来到义诊现场,不少人手里攥着病历本、检查报告,还有的人把日常吃的药带来了。9时整,义诊正式开始,各个诊位前很快就排起了小队,专家们立刻进入“一对一”诊疗状态。50岁的居民阎女士带着母亲走到青岛大学附属医院普外科主任

医师丁连安的诊位前,询问母亲饭后频繁胃胀气的问题,丁连安仔细翻看检查单后,不仅给出了针对性的饮食调整和复查建议,还特意对一直为母亲身体焦虑的阎女士做了心理疏

导,缓解了一家人多日的担忧。73岁的董先生夫妇结伴来到青岛市海慈医疗集团骨科主任医师陈德喜的诊位前,老两口都被腰腿疼困扰多年,陈德喜对着影像片一点点讲解腰椎、膝关节的退行性变化,手把手教给他们日常在家就能做的无负重理疗动作,还把适合老人的补钙饮食注意事项一条条讲清楚。

活动现场的每一个诊位前,都上演着温暖的诊疗瞬间。为了防止老年人记不住医嘱,专家们认真地将注意事项、用药须知等都写在纸上,让大家听得明白、记得清楚。在一对一问诊之外,专家们围绕基层

老年群体最关心的慢性病管理、日常保健等主题,结合当下大暑节气的特点,重点讲解了高温高湿天气下的养生要点,以及糖尿病、支气管炎、皮肤过敏等夏季高发疾病的防治常识。

据悉,本次义诊活动共服务阎家岭村居民近百人。活动汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团等医疗机构的资深专家,涵盖外科、骨科、内分泌科、呼吸科等多个专科,为老年群体提供全方位、多层次的健康服务。活动组织方将持续开展此类公益活动,切实提升老年人的健康获得感。

(记者 崔佳佳 张磊)



本报讯 为切实关爱老年群体身体健康,7月25日,“万名医护进乡村 健康义诊心连心”公益义诊活动在青岛市即墨区通济街道阎家岭村拉开帷幕,活动由青岛市医学会、青岛日报报业集团主办,青岛市医学会资深专家志愿服务分会、老年生活报承办。来自岛城多家三甲医院的十余位资深专家下沉基层,把优质医疗服务直接送到老年群体“家门口”。