

吃完饭肚子疼,竟是患上肠癌

医生:不健康饮食正在导致肠癌年轻化

28岁的高先生吃完饭下腹部疼痛,还出现了“便秘”症状,没想到竟是患上肠癌。

医生表示,肠癌正在逐步年轻化。



1 腹胀、恶心原是患上肠癌

近日,浙江28岁的高先生吃完饭后毫无征兆地一阵阵下腹部疼痛,他起初并没在意,可疼痛程度越来越重,将近一周的便秘,还出现了腹胀、恶心等不适。

在当地医院做腹部增强CT提示,乙状结肠肠壁增厚、肠腔狭窄,继发肠梗阻,结肠镜提示距肛门20厘米乙状结肠附近有肿物。两天后,高先生的病理检查结果出来了——肠癌。

接诊的浙江省中西医结合医院肛肠外科主任医师金永军表示,像高先生这样年轻的肠癌案例并不少,肠癌正在逐步年轻化。肠梗阻一般属于结肠癌的中晚期症状。

2 肠癌的有些表现像便秘

高先生出现了“便秘”情况将近一周,才想起来就诊,其实是发展成了肠梗阻。

生活中不少人也会出现便秘,它和肠癌到底有多大关系?

医生介绍,结直肠癌早期可出现腹泻、便秘或腹泻与便秘交替。随着肿瘤持续增长,导致肠腔狭窄出现进行性便秘。直肠癌患者除了便秘外,还有排便不尽感,以及大便次数增多、每日

10多次,也要当心肠癌。当癌症导致肠管狭窄,初时大便变形、变细,当造成肠管部分梗阻后,有腹痛、腹胀、肠鸣音亢进的不完全肠梗阻表现。

便秘虽然与肠癌没有直接关系,但是可起到推波助澜的作用。

粪便中含有一种致癌物,医学上称为“二级胆酸”,而便秘者肠腔中的“二级胆酸”比较多,如果

长期不断刺激肠黏膜,就有可能诱发肠癌。

因此,养成定期排便习惯,防止便秘发生,可起到预防肠癌的效果。

特别要当心出现这种“长期便秘”“有排便不尽感”“大便数次莫名增多”的表现,当心肠癌的可能。

养成清晨定期排便的习惯,即便是早上没有便意也要去一次厕所,之后会慢慢形成条件反射。

3 这些情况是肠道的求救信号

排便异常、排便习惯改变 便秘(大便次数较以前明显增多),腹泻(拉肚子),便秘(大便干结排出困难),便秘与腹泻交替出现,排便不尽的里急后重感(大便后仍有便意、排不尽的感觉),肛门坠胀感等,大便形状改变(大便变细,排便费力,排出的大便有压迹)。

这些症状表现很容易误认为是吃坏了东西拉肚子或一般性的便秘而不被重视。

建议大家排便后记得回头看一眼。对于有大肠癌家族史或者老年人等高危人群出现这些症状要高度重视,不要只是当作一般的排便异常,必

须尽早查明原因。**大便带血** 便血可以是鲜红也可以是暗红色,通常量并不多,间歇性出现,也可能表现为黏液样血便、果酱样便,或者只有黏液或血而无粪便。

对于大便带血,很多人会想当然认为是痔疮,其实不一定,如果出现便血,就应去医院查明原因。

肠梗阻 肿瘤发展到一定程度可能会出现肠梗阻,表现为腹胀、腹部不适或阵发性腹痛、大便变细或便秘或停止排便排气。恶心、呕吐可能并不明显。

消化不良 大肠癌也可能仅有消

化不良样表现,比如感到中下腹部胀满不适,腹部隐痛不适等消化不良样症状表现。对于长期存在这些症状,特别是老年人,也同样要引起注意。

腹部肿块 当肿瘤长大到一定程度,在腹部有可能摸到肿块。如果腹部触碰到肿块,就一定要到医院检查清楚,不可拖延。

贫血、消瘦、乏力等全身症状 这些表现是很多癌症的共有表现,没有什么特异性,非恶性疾病也可能会有这些表现,这也正是导致很多人不重视的原因。对于原因不明的贫血、体重减轻或乏力,要及时到医院查找病因。

4 给肠道“添堵”的主要原因

久坐不动 越来越多的人习惯坐在电脑面前长期久坐不动,这样肠道蠕动减弱、减慢,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,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了大肠癌的发生危险。

腰腹部肥胖 一旦成为胖子,腰腹部堆积的脂肪会引起机体的慢性

炎症反应,而慢性炎症状态可诱发癌症的发生和发展。相比其他部位堆积的脂肪如皮下脂肪、大腿肌肉脂肪等,堆积在内脏器官的脂肪危害尤其大,它与结肠癌的发病风险有着明显的相关性。

不健康饮食 腌菜和油炸食物中含有大量的盐分和油脂,这些物质会刺激肠道,对肠道和机体健康不利。

此外,霉变食物中会含有大量致

癌物质,这些物质会直接增加患结直肠癌等多种消化道肿瘤的风险。因此,大家应避免吃霉变食物。

吸烟、喝酒 吸烟和饮酒都是结直肠癌的危险因素。研究指出,每日饮酒量每增加10克,结直肠癌发病风险增加7%。吸烟会导致10种以上的癌症,吸烟者患结直肠癌的风险比不吸烟者高得多。

据健康时报



不停打嗝 仰头可缓解

胃镜检查没问题,为什么总是会打嗝?原来是患上吞气症。

吞气症是指吞入了较多量的空气,引起阵发性肠痉挛、腹痛、反复嗝气、上腹部饱胀的一种病症,而成人吞气症多是因紧张、焦虑、情绪激动或胃肠道疾病引起,尤其当精神压力比较大的时候,身体对氧气的需求就会显著增加。此时就会像鱼一样机械地用嘴去吸更多的空气,从而出现不停打嗝的情况。

医生指出,这类病人首先要做的是戒掉打嗝这个动作,一旦要打嗝,就把头仰起来,可以改变膈肌的位置和压力,从而缓解打嗝。——长江日报

经常塞牙 可能患上牙周炎

烤肉、板筋、金针菇……面对这些食物,让许多人头疼的问题就是吃塞牙。很多人认为,靠剔牙就能解决这种不适感。实际上,塞牙可能是口腔疾病的信号。

导致塞牙的原因很多,它的罪魁祸首大概是牙周炎。

牙齿根部被牙槽骨固定,牙槽骨外又包裹了一层牙龈,使牙齿一个挨一个紧密地排列在一起。

如果不注意口腔卫生,食物残渣产生的毒素慢慢地刺激牙龈发炎,进而刺激到牙槽骨,最终使暴露在外的牙根越来越多,用于固定的力量越来越小,牙齿就会慢慢松动,最终给食物残渣可乘之机。

牙周炎患者通常会有牙龈红肿、牙龈出血等早期表现。

不及时处理会出现牙周袋、牙槽骨吸收等临床表现,往往伴随不同程度的牙龈退缩及牙齿松动移位,严重者牙齿还会自行脱落。原本紧密相连的牙齿及牙龈出现间隙,就会导致塞牙。长期塞牙,会引起牙龈炎症加重以及牙槽骨的加速吸收,导致恶性循环。

如果塞牙很严重,就要及时到医院就诊,明确原因,根据情况进行适当处理,如调磨、充填龋洞、拔除智齿、镶复或牙周治疗等,才能有效解决老塞牙的毛病。——生命时报

白头发不要拔 消除压力可能逆转

长白头发,是衰老过程中的正常现象。但很多人明明很年轻,却就是长出了几根白发。不仅不好看,还让人看起来显老,导致焦虑。

发现白发后,很多人下意识的动作都是拔掉白发或用剪刀剪掉。但有人说“拔掉一根白发会长出来3根”,还有人说,“白头发越剪长得越快”。长了白头发要直接拔掉吗?

有些白头发确实还可以再变黑。当人长期处于压力之下时,交感神经系统在压力刺激下会变得高度活跃,并导致黑色素细胞干细胞的耗竭,从而催生白发。有趣的是,当压力消除后变白的头发是有可能恢复的。因此,白发也是有可能逆转的。

因此,千万别再拔白头发了,有点白发不可怕,变成秃头才可怕。如果你实在忍不了头上的几根白发,可以用剪刀沿根部剪掉。——健康时报