

## 编者按

今年,记者在深入我市医院科室采访时,发现一种现象愈加明显:原本老人扎堆的科室,年轻人的身影越来越多,一些疾病好像不约而同地集中在这群人身上,让身边人叹息不断。为什么这些慢性病趋于年轻化?我们推出“慢性病年轻化 请从自我察觉做起”系列报道,希望给更多人以警示。

慢性病年轻化 请从自我察觉做起

# 肠癌一发现就是晚期? 其实身体早已提醒

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

“近年来,肠癌患者不断增多,且年龄趋于年轻化,小于50岁的肠癌患者屡见不鲜。我就遇到过二十七八岁的肠癌患者。”近日,洛阳新里程医院消化内科主任王灵宝在朋友圈发了一条健康提醒,引来不少人点赞和评论。

## 1 40岁以下肠癌患者并不少见

“那位27岁的患者,起初出现间断性腹痛,并未引起足够重视。两年后腹痛加剧,才来医院就诊。”王灵宝痛心地说,肠镜检查发现结肠有巨大溃疡样新生物,活检病理确诊为晚期结肠癌。

“以往,肠癌主要是50岁以上人群需要担心的问题,越来越多的研究数据显示,年轻人也面临着肠癌风险。”王灵宝说,在日常诊疗中,他每个月都能确诊十几名肠癌患者,其中不乏40岁以下的年轻患者。

王灵宝介绍,年轻人在发现肠癌时往往已处于较晚期阶段,且更容易向周围组织和器官扩散。这些特点使得青年患者的肠癌预后较差,即治愈的可能性较小,病情更容易复发。因此,对于年轻人来说,了解和预防肠癌,以及早期发现和治疗都显得尤为重要。

## 2 肠癌为何盯上年轻人

常见于中老年人身上的肠癌,为何越来越频繁地出现在年轻人身上?王灵宝认为,主要原因有以下几点:

**吃出来——吃得太油腻。**随着社会发展,人们的饮食等生活习惯发生了巨大变化,偏爱红肉(如猪肉、羊肉、牛肉等)、加工肉(通过烟熏、腌制和发酵等加工方法制成的肉类),以及重口味食物,这些都使得肠癌的发病日趋年轻化。可以说,高脂肪饮食是肠癌的“催化剂”。

**坐出来——久坐不动。**许多人长时间久

## 3 及时捕捉“求救信号”

“预防肠癌,要养成良好的生活习惯,特别是中青年,要改变不良饮食习惯,少吃红肉和加工肉,多吃蔬菜、水果和纤维食物,适度运动,控制体重。”王灵宝说,另外,一定要重视筛查。胃肠镜检查在40岁时就可以进行,45岁应该做,50岁必须做。

肠癌虽然可怕,但早期发现,治愈率还是很高的。早期治疗对该疾病的康复和预后有很大好处。即便并非肠癌,而是炎症、息肉等疾病,能够早发现、早诊治,也可以在很大程度上防止疾病进一步恶化,进而预防肠癌的发生。



坐办公或躺在床上玩手机,缺乏必要的运动。研究发现,久坐办公的人患肠癌的风险会增加约44%,适当运动则能显著降低风险。久坐会导致肠道蠕动减慢、血液循环不畅,从而增加肠癌风险。

**缺出来——粗粮、果蔬摄入不足。**研究显示,果蔬和粗杂粮中的膳食纤维有助于降低患肠癌的风险。营养学家常建议“每天摄入一斤蔬菜、半斤水果”,但很多人摄入量远低于推荐标准,且饮食中缺乏粗粮、杂粮。

“肠癌的特异性症状并不明显,其发生、发展隐秘,通常难以察觉,但到严重时可能侵犯周边或远处组织。不过,早期肠癌的治愈率较高,所以能在身体早期发出‘求救信号’时,及时发现疾病至关重要。”王灵宝强调。

那么,肠癌发出的“求救信号”有哪些呢?王灵宝介绍,主要有腹痛、便血、大便变细、排便习惯改变、不明原因贫血或不明原因体重减轻等。特别是家族中有肠癌患者的,如果出现上述症状,一定要高度重视,及早去医院就诊,并进行肠镜检查以明确诊断。

在龙疗,乐享养老

# 医养结合,为老人撑起“幸福伞”

已过古稀之年的爱英奶奶(化名)在河南省工人龙门疗养院(简称龙门疗养院)住了快5年。

聊起她与龙门疗养院医护人员之间的故事及在这儿的的生活,老人打开了话匣子。

“5年前,我不幸遭遇脑卒中,留下了肢体功能障碍,生活基本无法自理。孩子们虽然尽心尽力,但是由于不懂护理,我当时身上有多处压疮,身体状况也越来越不好。”爱英奶奶说,经过多方咨询,孩子们得知龙门疗养院不仅可以做康复治疗,还能养老,有人照护,“于是,他们就把我送来了”。

入住龙门疗养院后,康复科、老年医学科、爱心护理院的医生们联合为爱英奶奶进行了身体功能、心理状态等的全面评估,

并根据评估结果,为她制订了一套包括康复治疗、生活照护、医疗护理在内的综合医养方案。

“楼上到楼下,边养老边治疗——吃药,递到手上;饭菜,可口味美;康复治疗,定时定点,就连翻身、拍背、大小便都有人照顾。”爱英奶奶笑着说,医生、护士、护理员比亲孩子照顾得还好。

就这样,在康复科、老年医学科、爱心护理院医护人员的精心治疗、护理下,老人的压疮好了,肢体功能渐渐恢复了,认知、语言功能的状况也越来越好了。

“从入院时只能卧床,到后来借助助行器能缓慢行走,发生在老娘身上的变化,真的是我们没有想到的。我们真心感谢咱龙门疗养

院的医生、护士、护理员。”爱英奶奶的儿子说,现在他跟老娘开玩笑,让她回家,她都不乐意,“说在这儿就跟在家一样,她在这儿有好多关心她的闺女、孙女”。

“目前,咱龙门疗养院爱心护理院有床位50余张,在住老人40余人,以一体多病、半失能、失能老人为主。”龙门疗养院护理部主任白燕飞说,为了给老人提供专业的医护服务,院里不仅要求医护走进病房、靠近病床,还要贴近老人的心房。因为只有这样,才能对得起老人的信任、家属的嘱托,为他们撤去“肩上的担”,打开“心里的结”,撑起“幸福的伞”。

如果您想实地参观龙门疗养院爱心护理院,可拨打电话0379-65990781进行预约、咨询。  
(小得 雨杉)