

29岁网红患肠癌去世,距离确诊仅8个月

# 肠癌真这么可怕?年轻人也不可忽视

2024年12月28日晚,网红“咖啡”患直肠癌去世的消息迅速刷屏。“咖啡”(原名陈曼妮)是一名富有才华与创意的绘画博主,29岁的花样年华却英年早逝,距离她确诊才8个月。她的离世让无数人感到惋惜,也对肠癌不寒而栗。肠癌为何如此凶险?它更“钟爱”年轻人吗?年轻人要如何避免“中招”?记者采访了江苏省肿瘤医院普外科主任医师杨柳,听听他的权威解读。

通讯员 司呈帅 胥林花 现代快报/现代+记者 刘峻

## 肠癌是一种很凶险的肿瘤吗

杨柳说,结直肠癌发病率高,但其本身并不可怕。它是全球范围内发病率较高的癌症之一。据中国国家癌症中心发布的数据,2022年中国结直肠癌新发病例数达到51.71万例,在全部恶性肿瘤中发病率位居第二位,仅次于肺癌。肠癌本身并不凶险,早期发现的肠癌患者可以通过内镜下微创切除,基本治愈;中期患者通过规范诊疗,多数人能得到长久的生存和较高的生活质量。难的是,大多数患者和“咖啡”一样,发现时已是中晚期,失去了治疗的最佳机会。

## 如何“揪出”早期肠癌

杨柳说,一方面要留心肠癌的“蛛丝马迹”。肠癌在早期通常没有明显的症状,或者症状比较轻微且非特异性,如腹痛、腹胀、腹泻、便秘、便血以及体重减轻等。这些症状容易被人们忽视,或者误解为其他常见的消化问题,从而延误了

诊断和治疗的时机。

另一方面,要重视肠癌的早期筛查。早期肠癌,CT等影像学检查不容易发现,甚至血液肿瘤指标都不一定升高。需要肠镜来进行检查及确诊。杨柳建议,40岁以上的普通人群,以及有肠癌家族史等高危因素的人群,应该及时进行筛查。

## 肠癌是否更钟爱“年轻人”

杨柳说,从年龄和性别分布来看,结直肠癌仍然属于“老年病”,发病率随着年龄增长而上升,40至44岁组之后上升明显,80至84岁组达到最高。同时,男性的发病率高于女性,男性各年龄组的发病率均高于女性。杨柳提醒,不可忽视的是,年轻人肠癌(主要指结直肠癌)的发病率近年来呈现上升趋势,在临床上确实有很多20~30岁的年轻人。

## 哪些因素与肠癌有关

1. 遗传因素:大肠癌具有一定的家族遗传性。如果父母双方或一方患有大肠癌,子女患病的风

可能会增加。

2. 饮食因素:长期摄入高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食,以及过多摄入煎炸、腌制食品等,可能增加肠癌的发病风险。

3. 生活习惯:久坐不动、缺乏运动、熬夜、长期吸烟酗酒等不良生活习惯,也可能增加肠癌的发病风险。

4. 慢性炎症:如果存在慢性结肠炎等疾病,但未进行规范治疗,可能会增加大肠癌的发病概率。

## 年轻人如何避免“中招”

杨柳说,年轻人预防肠癌,要从健康生活开始。要保持健康的饮食习惯,合理平衡膳食,减少红肉类及腌制品摄入,注重植物性饮食,增加粗粮蔬菜水果摄入。

保持健康的生活方式:积极锻炼,保持健康体重;养成良好作息习惯;戒烟限酒。定期进行健康体检和肿瘤筛查,以便及时发现并处理癌前病变。

减少环境致癌因素接触:如化学、物理、生物等致癌因素。

“拳王”夫妇焦虑11岁儿子身高才136厘米

# 孩子不长个,要不要打生长激素

近日,奥运冠军、拳击运动员邹市明的妻子冉莹颖在社交平台发视频称,11岁的二儿子身高136.6厘米,从8岁起就不怎么长个了,这让她非常焦虑。她让孩子加入篮球队练习打篮球,但同队孩子都越长越高,唯独她的孩子身高几乎没有变化。医生建议给孩子打生长激素,否则会错过最佳生长期。焦虑两年后,冉莹颖最终决定听从医生的建议给孩子注射生长激素。此事引起众多网友热议,特别是有相同焦虑的家长不禁会问:生长激素到底要不要给孩子打呢?

通讯员 杨璞 现代快报/现代+记者 张宇

## 判断孩子身高是否达标,要动态观察生长曲线

南京市中西医结合医院、国家中西医结合旗舰科室建设单位儿科小儿营养发育专科门诊副主任医师龚琳霞介绍,相关资料显示,邹市明和妻子冉莹颖身高均为162cm,按照遗传下一代男孩的身高应在168.5cm左右。显然,父母对这个遗传身高是不满意的,所以采取了生长激素治疗。他们11岁的儿子身高136.6cm,较同龄儿童偏矮,但未达到临床矮小标准。判断孩子身高是否达标,并不能以某一个时期小孩的生长为指标,而是要动态观察孩子的生长曲线,所以定期生长监测非常重要。

## 环境因素应重视,定期生长监测非常重要

孩子的身高主要受遗传因素和后天环境因素影响,一般来说,遗传因素占60%~70%,所以遗传因素在小儿生长发育中起着重要作用,父母双方的遗传基因决定了孩子生长发育的潜力。后天环境因素占30%~40%,包括内分泌因素、营养状态、疾病、生活习惯、精神压力等,比如蛋白质、钙、维生素等营养物质

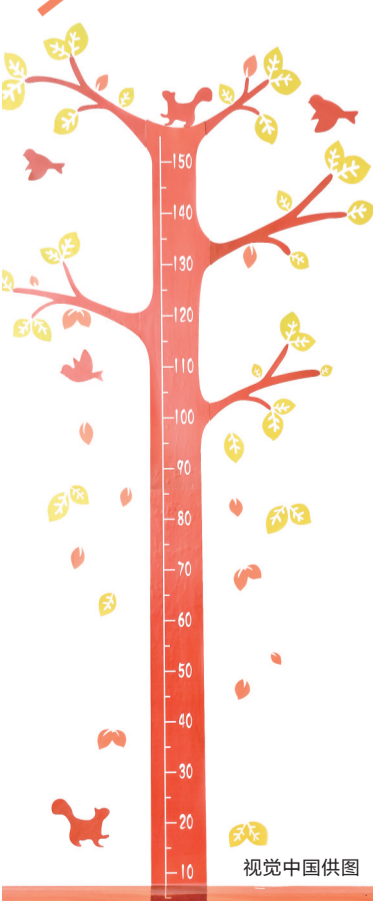
的摄入对孩子生长发育至关重要。

生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛,充足且高质量的睡眠有助于孩子的成长,长期睡眠不足也会影响生长激素分泌。适当运动,如跳绳、打篮球等,能刺激骨骼生长,增强肌肉力量,促进身体发育。所以后天的环境因素也是相当重要的。判断孩子身高是否达标,并不能以某一个时期小孩的生长为指标,而是要动态观察孩子的生长曲线,所以定期生长监测非常重要。

## 冬季打好基础做足准备,中医干预有必要

龚琳霞介绍,如果年生长速度正常,一年生长速度5~6cm,身高在±1SD(第25百分位与第75百分位)之间,大多情况都是正常的。

中医认为儿童“脾常不足”,脾胃为后天之本,气血生化之源,儿童青少年处于快速生长发育阶段,需为儿童青少年生长发育提供保障;肾藏精,主骨,生髓,为先天之本,肾主骨的功能,直接关乎儿童青少年生长发育,肾有赖后天脾胃运化的水谷精微的充养。因此脾胃和肾功能强弱与儿童青少年生长发育密切相关。“冬不藏精,春必病温”,生长不足的孩子可以在秋冬季借助膏方及中医外治帮助孩子辨证调理,调补好正气,为来年孩子的成长发育“黄金期”打下一个坚实的基础。



## 暖心又暖胃,冬季减肥食谱来了

现代快报讯(通讯员 金雨晨 记者 张宇)冬季寒冷,最能引起人对食物的欲望,但有些人又担心能量超标。冬天怎么吃才能既暖心又暖胃?南京市第二医院营养科主管医师王霞为大家推荐了几个冬季减肥食谱,赶紧动手做起来!

## 这几道冬季美食暖心暖胃

### 1. 木耳鱿鱼汤

食材:鱿鱼、木耳、黄瓜

营养价值:具有益气、清热利水、健脾胃之功效。鱿鱼富含蛋白质及人体所需的氨基酸、钙、磷、铁元素,是一种低热量食品,可以适量食用,但高尿酸血症及痛风患者要避免食用。

### 2. 粉红外薯芋丝

食材:魔芋、山楂、小黄瓜、小番茄

营养价值:具有活血消积、清热利湿之功效。魔芋含有丰富的膳食纤维,能加强肠道蠕动,缩短食物停留时间,减少肠胃对食物营养的吸收,还能产生饱腹感;山楂有消食散结功效。

### 3. 红绿皮蛋羹

食材:番茄,绿色蔬菜,皮蛋,植物油,精盐、姜米、葱花各少许

营养价值:番茄富含维生素C、维生素E、番茄红素等,能保护细胞免受自由基损伤;绿色蔬菜是叶绿素、维生素、矿物质的优质来源。它们都是低热量食物,同时减重期间会大量丢失维生素、矿物质,需要及时补充。

### 4. 八宝小白菜

食材:小白菜,鲜笋,香菇,鸡腿肉,虾米,鲜汤,麻油,盐、料酒、葱花各少许

营养价值:小白菜富含维生素,包括维生素C、维生素K等,维生素C能增强免疫力,维生素K对骨骼健康很重要;虾米富含钙,减重期间很容易造成钙的缺乏,使骨骼健康受损。

### 5. 茯苓豆腐

食材:豆腐、茯苓粉、松子、胡萝卜、香菇、鸡蛋

营养价值:具有健脾化湿、减肥、降血糖等功效。豆腐富含

优质蛋白、微量元素等;茯苓有利尿功能,可以促进钠、钾等电解质的排出,还可以健脾益胃、宁心安神。

## 冬季更易激活“减肥的好脂肪”

提到脂肪,大家普遍认为其对健康有害,但实际上我们体内的脂肪大体有两种——白色脂肪和棕色脂肪,棕色脂肪正是有助于冬季减肥的好脂肪。

该院营养科医师肖瑶介绍,白色脂肪在人体占比较多,多位于皮肤下面和内脏周围,主要负责储存能量供人体使用,可以说是使我们变胖的元凶;而棕色脂肪在成年人体内占比较少,多位于颈肩部、脊髓周围等,能够消耗白色脂肪,转化成热量。

有研究表明,冬季寒冷的温度会促使白色脂肪转为棕色脂肪,此时如果我们再加把劲激活体内棕色脂肪,就能大大提高燃脂效率,且不易反弹。因此,在冬季适当运动,有效激活体内棕色脂肪,更容易达到减肥目的。

## 做好3点,避免冬季发胖

天气寒冷,不少人都选择“猫冬”,不想主动运动减肥,又不想节食饿到自己,那么,生活中有没有避免长胖的好方法呢?肖瑶表示,冬季不想原地长胖,可以从以下三方面着手:

1. 好好吃饭。早饭不能省,午饭要吃饱,晚饭可吃少。冬季饮食可适当进补些含脂肪量较少的食物,如鱼、虾、牛肉、羊肉等;同时多吃低热量食物,如西红柿、木耳、萝卜等;新鲜的蔬菜水果也不能断。

2. 保持愉快心情,多见太阳。冬季日照减少,容易情绪低落,导致食欲大增暴饮暴食。冬季多晒太阳有助改善心情,维持健康体魄。

3. 睡眠时间要适当,不能睡太多也不能睡眠不足。冬季过多睡眠会使我们在睡醒后感到饥饿而胃口大开,不利于保持体重;拥有充足的睡眠时间,器官才会保持良好的代谢速度和能力。

## 周末也能看专家门诊、做手术! 南京这家三甲医院推行无假日服务模式

现代快报讯(通讯员 汪卫东 记者 梅书华)为进一步优化医院运行管理,提高医疗资源利用效率,东部战区总医院自2025年1月4日起,正式实施“无假日医院”模式。这一模式通过整合资源,确保患者在周末能够享受到与工作日常同等水平的优质医疗服务。以前市民总担心周末挂不上专家号、工作人员太少,现在能和平常一样看专家门诊、做手术,就诊体验大大提升。

据了解,开诊期间,周六、周日全天门诊开放,时间与工作日同步。医院所属的两院区【玄武院区(原南京军区总医院)、秦淮院区(原八一医院)】各临床专科,确保至少有1个普通门诊、1个专家门诊开放。

“开诊期间,所有影像学检查、超声检查全部开放,病理会诊、门诊正常开设,所有检验项目正常开具,所有内镜检查项目正常开展,周六、日正常安排手术及各类内镜检查。”

东部战区总医院何子安院长指出,推行“无假日医院”工作模式,让患者就诊和医生接诊无缝对接,真正实现以患者为出发点和落脚点。为此,医院出台了一系列细则,比如,开诊期间,保障影像、检验、收费、手术等科室同步开放,保持正常上班时间标准,满足诊疗、检查和交费需要。此外,医院药剂、医工、信息、库管等职能科室,将全力做好出诊期间相关保障工作,确保医疗工作稳定运行,最大限度满足患者就诊需求,不断提升医院服务质效。同时医院明确加班绩效,调动大家的责任感积极性。