

肠癌年轻化不容忽视

近日,一位年轻百万粉丝网红在社交媒体上发视频称,自己确诊罹患直肠癌,并在经历了6个多月的治疗后决定放弃,这一事件迅速冲上热搜,引发了公众的热议。

这一事件不仅让人唏嘘,也再次敲响了肠癌年轻化趋势的警钟。结直肠癌(Colorectal Cancer, CRC),又称大肠癌,包括结肠癌和直肠癌。大肠癌作为一种常见的消化道恶性肿瘤,长期以来被视为中老年人的疾病。然而,最新的研究和统计数据显示,肠癌正在逐渐“盯上”年轻人。

据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的数据,全球结直肠癌的发病率在全部恶性肿瘤中位居第三,死亡率位居第二。在我国,结直肠癌的发病率和死亡率分别位居第二和第五位。更令人担忧的是,50岁以下的肠癌患者占比为10%~15%,且发病率正以每年1.5%~2%的速度上涨。

肠癌年轻化的原因尚未完全明确,但普遍认为与现代社会生活方式密切相关。过量的红肉摄入、过度饮酒、高BMI指数,以及健康知识不足都可能是导致肠癌年轻化的因素。美国克利夫兰诊所的一项研究表明,来自饮食的代谢产物,特别是与红肉和加工肉类相关的代谢产物是导致早发性结直肠癌的主要因素。

值得注意的是,肠癌的年轻化趋势对社会和家庭的影响深远。中青年患者作为社会和家庭的重要角色,患病后所经历的一系列应激事件会导致其出现焦虑、孤独等负面情绪,甚至出现社交回避,阻碍患者家庭角色的承担和社会价值的实现,进而出现社会疏离,给家庭和社会造成不必要的负担。

肠癌的早期症状较为隐蔽,可能包括排便习惯改变、便血或黏液血便、原因不明的贫血、乏力、消瘦等。因此,对于这些症

状一定要引起高度重视。

年轻人如何预防结直肠癌?科学有效的预防措施至关重要。

首先是加强筛查。定期筛查对于结直肠癌的早期发现意义重大。对于普通人群,建议将筛查起始年龄调整至45岁,而对于有家族史或遗传性疾病的40岁及以上的高风险人群,应增加筛查频次。通过早筛查、早发现,进一步提高治愈率。

第二是调整饮食。健康的饮食习惯是有效预防结直肠癌的关键,建议人们减少摄入红肉和加工肉类,增加水果、蔬菜、豆类和全谷物的摄入,这样有助于维护肠道健康。

此外,还需注意控制体重、避免环境暴露。在保持健康饮食的同时,每周应至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、慢跑、骑行、游泳等。同时,减少吸烟和避免暴露于某些工业化学品环境中。全社会应加强对有害化学品行业的

监管,并提升对相关产业工作人员的保护水平。

肠癌年轻化是一个多因素、多层面的社会健康问题,需要我们从个人、家庭到社会各个层面共同努力,增强预防和早期诊断的意识,以减少肠癌对年轻人的影响。目前,大肠癌综合管理已经进入“防筛诊治康”一体化时代,通过采用多学科综合治疗(MDT)模式,综合应用外科手术、药物治疗、放射治疗等多种治疗手段,为患者提供个性化的治疗方案。我们呼吁公众,尤其是年轻人群,提高对大肠癌的认识,采取健康的生活方式,重视早期筛查。通过科学防治,我们可以降低大肠癌的发病率,提高患者的生存质量。让我们共同关注肠癌年轻化问题,为健康生活把关。

(作者:李阳明 福建省肿瘤医院 大肠外科 副主任医师
杨春康 福建省肿瘤医院 大肠外科 主任医师)

打胰岛素 肚子上为何鼓出了“包”

胰岛素治疗是糖尿病管理中不可或缺的重要组成部分,胰岛素注射技术又是进行胰岛素治疗的基础。国内外临床研究显示,胰岛素注射相关皮下脂肪增生是胰岛素治疗过程中的常见并发症之一。长期在皮下脂肪增生处注射胰岛素,影响胰岛素吸收,从而增加胰岛素用量,还会加剧血糖波动,加大血糖控制难度,导致医疗费用增加。调查显示,2型糖尿病患者皮下脂肪增生的发生率在38%~59%之间,受患者病程、年龄、使用胰岛素治疗时间的影响,胰岛素使用平均时间为12年的65岁以上老年患者中皮下脂肪增生发生率高达79%。

然而,糖友们对胰岛素注射相关皮下脂肪增生的认识普遍不足,本文将为糖友们揭开“腹部包块”的神秘面纱。

一、什么是胰岛素注射相关皮下脂肪增生?

胰岛素注射相关皮下脂肪增生是指与胰岛素注射有关的局部注射部位的不良反应,表现为该区域的皮下脂肪组织增生、增厚、由软变硬或出现质地较韧的肿胀。

二、为什么会发生皮下脂肪增生?

胰岛素注射相关皮下脂肪增生的危险因素:包括重复使用注射针头、不规范轮换或未更改注射部位、胰岛素种类及注射次数、针头长度、胰岛素应用时间等。其中,不规范轮换或未更改注射部位、重复使用针头、针头长度等因素在临床上较易于干预。

(1)在发生皮下脂肪增生的患者中,超过九成存在不轮换注射部位或轮换不到位的情况。

(2)重复使用胰岛素注射针头

很多糖尿病患者,出于省钱、省事等心理,没有做到针头一用一弃,常有患者一个针头用完一支药的情况。研究发现针头重复使用的次数越多,发生脂肪增生的概率就越高,尤其是重复使用针头5次以上的人群。

(3)胰岛素注射针头过长

针头长度与皮下脂肪增生发生之间可能存在关联,有证据显示,针头越长,皮下脂肪增生发生率越高,使用8mm针头与4mm针头的患者间,皮下脂肪增生的发生率相差15.5%。

三、如何预防皮下脂肪增生?

皮下脂肪增生的分级预防

预防级别	定义	注意事项及措施
一级预防	皮下脂肪增生发生前的预防	正确的注射技术培训(包括注射部位轮换及避免针头的重复使用)
二级预防	已经发生皮下脂肪增生(早期),避免加重恶化(早期发现,及时干预)	医护人员定期对胰岛素注射部位进行检查,患者也应定期自我检查
三级预防	皮下脂肪增生后期病理阶段的预防,预防皮下脂肪增生并发症加重,避免血糖波动及胰岛素剂量增多	1.避免注射到皮下脂肪增生部位,正确轮换注射部位 2.当胰岛素注射由皮下脂肪增生部位转移至正常非增生部位时,注意根据血糖监测结果调整胰岛素剂量 3.避免过度诊疗

应对皮下脂肪增生最有效的措施就是预防。胰岛素规律性轮换注射部位,胰岛素经常注射部位有腹部、大腿外侧、双上臂外侧、臀部。最方便最容易操作的部位是腹部。一般是在距离脐周五厘米以外的地方,最好轮流使用,不要在一个部位经常打(每次注射间隔至少1cm注射)。每次注射完以后,应该将针停留20秒以上再拔出。强烈建议一次性使用胰岛素注射针头。一般针头6~8mm长,需要捏皮,注射针头

45度进针,以免伤及肌肉而导致肌肉萎缩或硬结;一般针头4mm或5mm长,不需要捏皮,可以垂直90度进针。

掌握正确的胰岛素注射技术、避免直接注射在皮下脂肪增生的部位等措施能够有效减轻皮下脂肪增生程度、减少胰岛素日剂量、降低低血糖发生风险,改善血糖波动及整体血糖控制。

(作者:方容瑜 福建中医药大学附属第二人民医院 风湿内分泌、肾病科 主管护师)