

肠癌正“盯”上年轻人

见习记者 李晓航
生活报记者 王秋实



长期吃外卖让28岁青年多次出现便血

“回想起这一年的抗癌路,我的身心和肉体都承受着巨大的煎熬。父母的默默支持与医护人员无微不至的治疗与照顾,最终让我走出人生最灰暗的那段日子。想起大年三十与家人吃的那顿无味年夜饭,至今让我久久不能忘怀。”28岁的小明告诉记者,20岁时他走出家乡外出务工。几年间,他换过多份工作,最终选择了一份薪水可观的外卖员工作。由于平时工作早出晚归,吃饭成了他最大的问题。快节奏的生活让他经常与外卖为伴,各式各样的外卖伴随他度过了很多个年头。近日,小明突然多次出现便血。起初,他并没有在

意,以为只是单纯的痔疮,便去药店买了痔疮膏。随着时间的推移,小明的便血情况并未得到改善,血量反而持续增加,便来到哈医大附属肿瘤医院就诊。韩鹏主任询问病情后立即为他进行检查,由于小明局部病期发现较晚,被确诊为恶性肿瘤。因小明病情较重,目前不能达到手术要求。韩鹏与小明的家属沟通后,最终决定实施前期放疗、化疗及辅助治疗方案。经过阶段性治疗,小明的身体状况达到手术要求。经过3个小时,手术顺利完成。术后,小明恢复良好。小明表示,今后一定劳逸结合,还要改变饮食及生活习惯。

工作压力大 过量吸烟、酗酒 34岁男子经常腹痛腹泻

“想想7旬的父母、4岁的女儿以及结婚6年的妻子,我亏欠他们太多太多。检查报告中那句晚期肠癌,让我呆愣在原地许久。我还能陪他们多久?没有我的日子他们将如何度过?这样的问题一直萦绕在脑海中,让我感到窒息!”王先生告诉记者,他今年34岁,是一名销售,每天睁眼第一件事就是销售业绩。随着近些年经济环境的变化,王先生的工作业绩也出现下滑。为了完成业绩,他每天都要穿梭在酒局中。与客户推杯换盏的同

时,王先生的食指和中指早已被香烟熏成淡黄色。由于压力过大,他的烟量也随之增长,由之前每天一包增加到每天两包。他每次回家抱女儿儿时,女儿都会说爸爸呛、爸爸呛。6个月前,王先生经常感到腹痛并伴随腹泻等症状。起初他并未在意,觉得过一阵就会恢复。近期,王先生腹痛及腹泻问题逐渐加重,便在妻子的陪伴下来到哈医大附属肿瘤医院就诊。韩鹏主任询问病情后立即为王先生进行检查。检查结果显示,王先生患有晚期肠癌。韩鹏耐心、细致地与王先生及其妻子沟通病情及治疗方案,最终决定实施手术。经过长达6个小时的手术,王先生体内多个肿瘤被顺利切除。王先生躺在病床上表示,今后一定要爱惜自己的身体,好好爱自己、好好爱家人。

医生: 保持规律生活、良好饮食、适量运动可有效远离肠癌发生

哈医大附属肿瘤医院主任韩鹏表示,日常生活中,要做到多吃蔬菜、水果、全谷物和豆类,如燕麦、苹果和菠菜,这些食物能促进肠道蠕动,减少有害物质停留时间。减少红肉和加工肉类,限制牛肉、猪肉和香肠等食物的摄入,因为这些食物可能增加肠道炎症风险。建议用鱼类或禽类替代。补充钙和维生素D,多食用奶制品、豆制品和晒太阳,有助于保护肠道黏膜,降低癌变概率。避免高脂肪和高糖食物,少吃油炸食品和甜点,以维持肠道健康环境。每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走或游泳,能增强免疫力。戒烟限酒,烟草和过量酒精会损伤肠道,应彻底戒烟并将饮酒量控制在最低水平。规律作息,保证充足睡眠,减少压力,有助于整体健康维护。

对于高危人群,如有家族史者或50岁以上成人,应定期进行粪便潜血试验或结肠镜检查,以便早期干预。如果出现便血、腹痛或排便习惯改变等症状,应及时就医,咨询消化内科医生。筛查能帮助发现息肉等前期病变,及时处理可有效预防癌变。

韩鹏告诉记者,目前,肠癌存在多种治疗方法,首先,手术切除为主要治疗方式。手术治疗对于大部分早期肠癌患者能起到根治的结果,让更多人远离肿瘤的困扰。其次,化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗及综合管理。针对直肠癌有保肛需求的患者,可以通过术前治疗达到避免切除脏器的机会。最后,如有肠癌疾病发生应及时到专业医院进行检查和治疗。



我省支持创业带动就业

04 小微企业贷款额度最高提至600万

榆林镇筋饼、亚麻籽油

05 “兰西好物”亮相中央大街



大滑梯、泼雪……

05 太阳岛雪博会这些项目免费玩



哈尔滨极地公园

05 “淘学企鹅巡游”春节特别版来啦

虚惊一场!

07 花雕酒“惹祸”居民家燃气报警

20场美食活动 250余项趣味年俗……

我省这场“消费盛宴”发放消费券超2亿元

02



一把扫帚守街道洁净 带40余人擦公共设施

看冰城环卫工人的新春坚守

03



28岁青年长期吃外卖多次便血 34岁男子每天两包烟经常腹痛腹泻

肠癌正“盯”上年轻人 08

哈尔滨天气预报	7日	日夜	晴	-16℃	偏西风1-2级
	8日	日夜	晴	-26℃	西南风1-2级
	9日	日夜	晴	-10℃	西南风3-4级
				-15℃	西南风2-3级
				-3℃	西南风1-2级
				-19℃	西北风1-2级



更亲 更近 更懂你



报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网

