



东野圭吾离世敲警钟

结直肠癌须早防

近日,日本著名推理小说家东野圭吾因结肠癌去世,终年68岁。这位创作了《嫌疑人X的献身》《白夜行》等100多部作品的文学巨匠,最终被结直肠癌夺走了生命。消息一出,无数读者扼腕叹息,也让“结直肠癌”这一疾病再次进入公众视野。记者就此专访了福建医科大学附属第二医院胃肠外科主任、主任医师叶凯教授。叶凯教授长期从事胃肠道肿瘤的综合治疗和微创手术,在结直肠癌等消化道肿瘤的诊疗方面有着丰富的临床经验。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新

发病率飙升 不良习惯成年轻化诱因

“过去二三十年里,50岁以下的早发型结直肠癌发病率持续上升,中国的情况尤为明显。”叶凯教授指出,年轻人肠癌高发,主要与生活方式的改变密切相关——久坐、少运动、饮食油腻、经常熬夜。

具体来看,饮食结构失衡是首要诱因。汉堡、炸鸡、烧烤、奶茶等超加工食品具有高油、高糖的特点,且缺乏膳食纤维,容易导致肠道蠕动减慢、致癌物滞留。目前,我国年轻人膳食纤维的摄入量普遍不足推荐量的一半。

久坐不动是另一大“杀手”。长时间伏案工作会减慢肠道蠕动速度,导致食物残渣和代谢毒素在肠道内堆积滞留。熬夜和作息紊乱同样危害巨大——夜间是肠道自我修复的关键时段,长期熬夜会直接打乱肠道修复节奏,降低肠道局部免疫力。

此外,不少年轻人将便血误当痔疮,排便习惯改变误当肠炎,忽视了早期信号。“早期肠癌几乎没有症状,只有肿瘤长大到

堵塞肠腔,或粪便摩擦引起肿瘤出血,才会出现腹痛、便血等症状。”叶凯教授强调,“绝对不能因为没有症状就掉以轻心。”

便血≠痔疮 结肠镜是筛查“金标准”

“很多年轻人觉得肠癌离自己很远,以为这只是一“老年病”,这是一个非常危险的认知误区。”叶凯表示。近年来,结直肠癌正呈现出明显的年轻化趋势。国家卫健委数据显示,2022年中国新发肠癌51.71万例,总体呈上升态势。国际研究同样显示,1990至2019年,东亚地区15至49岁人群肠癌发病率增幅近3倍。更令人揪心的是,年轻人确诊时多为中晚期,从出现症状到确诊平均延误达6个月之久。

鉴于此,目前欧美相关指南已将肠癌筛查的推荐年龄从50岁下调至45岁。对于普通风险人群,建议从45岁起每5至10年做一次结肠镜检查。若有一级亲属(父母、兄弟姐妹)患大肠癌者,需提前至40岁启动筛查。长期吸烟、饮酒者,建议35岁起就应关注肠道健康。



年轻群体应重视肠道健康

结肠镜是结直肠癌筛查的“金标准”。若单纯依靠抽血查肿瘤标志物来判断肠道是否健康,极易漏诊早期病变。

预防先行 从改变日常习惯做起

叶凯提醒,预防结直肠癌,年轻人可以从以下几个方面入手:

首先是调整饮食结构,减少红肉及加工肉类的摄入,增加蔬菜、水果和粗粮杂豆的比例。其次是坚持规律运动,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。最后是戒烟限酒,保持规律作息,避免长期熬夜。

“早期结直肠癌患者的5年生存率可高达90%以上。但我国早期诊断率不足

20%,很大一部分原因是很多人忽视了身体发出的求救信号。”叶凯教授说,“不要等到有明显症状才去检查,主动筛查才是最好的防线。”

东野圭吾用文字为无数读者构建了精彩的推理世界,却没能战胜病魔。他的离世是一次沉痛的提醒——结直肠癌不仅威胁着中老年群体,也正盯上每一个忽视健康的年轻人。从今天起,管住嘴、迈开腿、定期筛查,别让遗憾重演。



暴发性心肌炎病死率高达80%

高温天感冒胸闷莫轻视

入夏以来,泉州持续高温。在燥热的天气里,很多人会把胸闷、气喘、乏力归结为“天热中暑”或“普通感冒”。但有一种胸闷,千万不能掉以轻心,它可能是暴发性心肌炎发出的致命信号。

这种疾病起病急、进展快,若不能早期识别和治疗,病死率可高达80%以上。近日,记者专访了泉州市第一医院党委委员、心血管内科主任、主任医师吴海云,请他就夏季如何防范这一“隐形杀手”为市民支招。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新

病毒侵袭 留意两大诱因

暴发性心肌炎是心肌炎中最严重、最特殊的类型,主要由病毒感染引起。流感病毒、肠道病毒等通过呼吸道或消化道入侵人体后,可能侵犯心肌细胞,引发严重心律失常、心力衰竭、心源性休克甚至猝死。

吴海云指出,夏季有两个容易被忽视的“加速器”。其一是空调冷热交替。泉州夏季炎热,市民普遍依赖空调,但如果空调温度过低、室内外温差过大,人体受凉后抵抗力下降,病毒便更易趁虚而入。

其二是过度劳累与熬夜。值得注意的是,青壮年反而成了暴发性心肌炎的高发

人群。年轻人的免疫系统活力强,感染后容易出现过度激活,释放大炎症因子,进而“误伤”正常心肌细胞。加之年轻人常忽视感冒,继续熬夜加班,心脏得不到充分休息,病情极易恶化。

症似感冒 警惕“危险信号”

暴发性心肌炎最凶险之处,在于初期症状和普通感冒几乎一模一样。发热、鼻塞、流涕、咳嗽、腹泻等症状太过常见,导致很多人选择“扛一扛”。

但吴海云特别提醒,如果感冒症状进展又快又重,或出现以下“危险信号”,说明病毒很可能已经侵犯心脏:一是显著胸闷、胸痛、气喘,反复出现胸骨后或左侧胸部压迫感、刺痛,明显气短、呼吸困难;二是极度乏力,出现普通感冒难以解释的严重疲乏、精神萎靡、面色苍白;三是心慌心悸,感觉心跳明显加速、不整齐,甚至出现晕厥;四是血压下降,伴随头晕、眼前发黑、四肢湿冷等症状。

吴海云强调,早识别、早治疗至关重要。一旦感冒后出现上述症状,务必尽快到综合实力较强的医院心血管专科或急诊就诊。

切勿“硬扛” 做好四招护心

一旦确诊暴发性心肌炎,时间就是生



锻炼后感到胸闷不要掉以轻心(CFP 图)

命。吴海云介绍,目前最有效的救治手段之一是ECMO(体外膜肺氧合),它被誉为“终极救命神器”,可以暂时替代心肺功能,为受损心肌争取宝贵的修复时间。

吴海云提醒广大市民,预防暴发性心肌炎,关键在于避免病毒感染并给心脏充分休息。具体而言,日常应做到以下四点:

首先,感冒期间务必休息。发热、感冒时严禁加班、熬夜和剧烈运动;

其次,空调温度别太低。建议设置在26℃—27℃,避免冷风直吹,并定时开窗通风;

再次,勤洗手、少聚集,以此减少病毒感染机会;

最后,平时应注意增强体质,保持科学饮食、规律作息与适当锻炼。

胸闷不是小事,感冒也可能要命。这个夏天,多一分警惕,便少一分风险。

泉州疾控发布健康提醒:

四招应对新冠“中流行”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员黄歆岚)根据中国疾控中心最新发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况,全国哨点医院新型冠状病毒检测阳性率近期呈上升趋势,目前处于中流行水平。泉州疾控发布健康提醒,强调当前新冠病毒感染已属常见呼吸道传染病,市民无需过度紧张,但老年人和免疫力低下人群仍需重点防范。针对暑期人员流动与聚集增加,疾控部门从佩戴口罩、卫生习惯、健康生活及重点场所管理四个方面给出具体防护建议。

我国本土主要的流行株仍为NB.1.8.1系列变异株,现有监测显示,没有发现可能构成额外公共卫生风险的新变异株。当前,新冠病毒已演变为常见的呼吸道传染病,对于疫情的正常波动,市民不用过度紧张。

新型冠状病毒感染主要临床表现为咽干、咽痛、咳嗽、发热等,部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。老年人和免疫功能低下者感染后转为重症的风险相对较高。

如何做好科学防护?泉州疾控建议重点落实以下四招:

科学佩戴口罩。市民在就医过程中需全程佩戴口罩;在人群密集场所或乘坐公共交通工具(如飞机、火车、地铁等)时建议佩戴口罩。尤其是老年人和有慢性基础性疾病的患者,更应加强自我防护,以减少感染风险。

保持良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,可用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻;日常注意手部卫生,避免用未清洁的手触摸眼、鼻、口,以减少病原体传播风险。

倡导健康生活方式。日常要做到均衡饮食、适量运动和充足休息,增强身体免疫力。若出现发热、咳嗽或其他呼吸道感染症状,与他人接触时务必佩戴口罩,保持室内良好通风,并根据病情需要及时就医。

重点场所加强管理。针对暑期特点,教育培训机构和托管机构要加强室内通风与清洁消毒,严格落实晨午检及因病缺勤缺课追踪登记制度。同时,养老机构、社会福利机构等人员密集场所也需做好人员健康监测及环境清洁消毒。

冷热交替 警惕“空调鼻炎”



空调房里易引发过敏性鼻炎(CFP 图)

高温天气里,空调成了不少市民的“续命神器”。然而,许多人一进空调房就喷嚏连连、鼻涕直流,还以为自己是吹出了“空调感冒”。对此,泉州医学高等专科学校附属医院耳鼻喉科主治医师丁雅婷提醒,这可能并非感冒,而是“空调鼻炎”在作祟。

丁雅婷指出,感冒引起的打喷嚏通常伴随发热、咽痛、全身乏力等症状;而“空调鼻炎”主要表现为进入空调房后出现阵发性打喷嚏、流清水样鼻涕,并伴随鼻痒和鼻塞。两者最大的区别在于,离开空调环境后,“空调鼻炎”的症状通常会很快减轻或消失,再次进入则易复发。

究竟是什么引发了“空调鼻炎”?丁雅婷分析,原因主要有三个方面:一是冷空气刺激。从室外高温环境突然进入低温的空调房,剧烈的温差变化及冷风直接刺激鼻腔黏膜,易引发喷嚏、清涕、鼻塞等症状。二是过敏原肆虐。空调长期使用,滤网和出风口会积聚大量灰尘、尘螨、霉菌等过敏原,一旦未经彻底清洗就直接开启,这些污物便随冷风扩散到空气中,被人体吸入后诱发过敏性鼻炎。三是空气干燥。空调制冷会带走室内水分,干燥的空气会使鼻腔黏膜失去滋润,导致防御功能下降。

如何才能既享受清凉,又保护好鼻子?丁雅婷给出了以下防护建议:

控温有度。室内空调温度设定在26℃左右为宜,室内外温差尽量控制在5℃—7℃。进入空调房前,可在门口稍作停留,让鼻腔逐渐适应温度变化。

定期清洗。换季后首次开启空调前,务必彻底清洗滤网。日常使用期间,建议每1至2周清洗一次滤网,从源头上减少过敏原滋生。

注意通风。长时间开启空调会导致门窗紧闭,室内过敏原无法排出。建议每天开窗通风2至3次,每次30分钟左右。

避免直吹。不要让空调冷风直接对着面部或身体吹,制冷时可将风向朝上,让冷空气自上而下自然循环。

丁雅婷特别提醒,如果调整空调使用习惯后,不适症状仍未缓解,甚至出现连续多日鼻塞、打喷嚏和流鼻涕加重等情况,应及时就医,通过专业检查明确过敏原并进行针对性治疗。夏日清凉固然重要,但只有呵护好鼻子,才能真正度过一个舒适的夏天。

□融媒体记者 张沼焯

夏季熬夜透支身体

当心带状疱疹找上门

盛夏昼长夜短,烧烤啤酒、熬夜追剧成为不少年轻人的“夏夜标配”。然而,通宵玩乐换来的一时畅快,正悄然透支着身体的免疫防线。泉州市中西医结合医院皮肤科副主任医师潘焕新提醒,夏季是带状疱疹的高发季节,经常熬夜的人群更是核心高危群体,近期刊门诊接诊此类患者的数量明显上升。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新

暑热叠加熬夜 免疫防线易失守

潘焕新介绍,带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起。多数人在幼时患过水痘,病毒便潜伏在人体神经节内“装睡”,一旦机体免疫力下降,病毒就会被激活,沿着神经走至皮肤,引发剧烈疼痛和皮疹。“正因为病毒潜伏期长且防不胜防,积极预防比被动应对更重要。”潘焕新强调。

为何夏季高发?潘焕新分析,这主要源于夏季消耗免疫力的三把“无名火”:一是高温闷热导致睡眠节律受干扰,叠加熬夜后情绪烦躁、饮食不规律,免疫力极易出现“断崖式”下跌;二是烧烤、卤味、冰镇啤酒等高油、高糖

及寒凉饮食,加重了身体炎症并扰乱代谢功能;三是长夏暑湿困阻脾胃,食欲不振导致蛋白质、维生素等免疫细胞合成原料摄入不足,抗病毒能力进一步下降。

认清早期刺痛 自行按揉误病情

带状疱疹的早期症状极易被忽视。潘焕新指出,患者发病一侧的皮肤会出现莫名的刺痛、瘙痒或麻木感,不少人误以为是肌肉酸痛或颈椎不适,自行按摩揉搓,反而延误病情。部分患者还会伴有乏力、低热、头痛等全身症状,通常持续1至5天。

随后,患处皮肤会成簇长出外周带有红晕的透明水疱,沿单侧神经呈带状分布,多发于腰腹部。潘焕新特别提醒,皮疹出现后往往伴随灼热、钝痛、抽搐痛或跳痛,衣物摩擦或接触时疼痛加剧。若延误治疗,极易遗留顽固的带状疱

疹后遗神经痛,即便皮疹消退,疼痛也可能持续数月甚至更久。

守好三道防线 筑牢屏障保安康

如何科学预防带状疱疹?潘焕新给出三点建议。

第一,每日保证七小时以上的充足睡眠,这是稳固免疫防线最有效的方式。尽量避免连续熬夜,配合固定的作息时间和优质的睡眠环境,让免疫系统得以充分修复。

第二,夏日饮食宜清淡且富有营养。建议多摄入优质蛋白质,并搭配五谷杂粮和新鲜果蔬。中医认为脾胃乃“气血生化之源”,五谷杂粮能补益脾胃,夯实免疫力的根基。

第三,早诊早治,把握黄金窗口期。当皮肤出现单侧针刺样痛感且持续时间较长时,要高度警惕,切勿自行按摩揉搓,应尽快前往皮肤科就诊。发病后的

72小时内是抗病毒治疗的黄金窗口期,越早接受规范治疗,越能有效降低后遗神经痛的风险。此外,50岁以上人群还可考虑接种带状疱疹疫苗,从根源上预防病毒感染。

潘焕新最后呼吁,带状疱疹本质上是身体免疫力下降发出的预警信号。无论是年轻人还是中老年人,都应摒弃熬夜熬夜陋习,以规律作息筑牢免疫屏障,健康舒爽度长夏。



带状疱疹是身体免疫力下降发出的预警信号(CFP 图)