

肠癌发现就是中晚期? 身体这些信号千万别忽视

日本作家东野圭吾于7月23日因结直肠癌去世,终年68岁。结直肠癌又称大肠癌,是结肠和直肠黏膜的恶性肿瘤,多见于中老年人。其有两个特点需要警惕:发病逐渐年轻化和首次确诊即处于中晚期。依据国家癌症中心2024年发布的数据,2022年我国新发结直肠癌51.71万例,占全部恶性肿瘤新发病例10.7%,发病数量逐年攀升,现已成为发病率仅次于肺癌的第二大恶性肿瘤。

大肠癌是一个“缓慢过程”,即从:小息肉→大息肉→不典型增生→肠癌。但在息肉和不典型增生阶段,患者大多没有症状,一旦发展到便血或肠梗阻症状,大多已属肠癌晚期。

大肠癌病变周期可达10~15年,在此期间,靠定期结肠镜检查及时发现及时干预,都能有效控制病情。

- ### 5个典型表现
- 便血
 - 肠癌的便血主要是“便中带血”,呈暗红色,还伴随有黏液,出现这种情况,建议及早就医明确病因。
 - 排便习惯改变
 - 排便失去原有规律,次数突然增加或直接便秘,有时便秘和腹泻可能交替出现,或在排便后总感觉肚子还是不舒服、没拉干净,但排出物多是黏液脓血状物,应特别注



图片由AI生成

意。如果是原本就有腹泻的患者,用药仍不能减轻腹泻症状,也应该特别注意。

- 大便形状的改变
- 平时的大便很粗,短期内变成了铅笔一样细或变成扁带形,有可能是结直肠肿瘤变大,挤压大便变形。严重的,还可能造成肿瘤性肠梗阻。
- 出现阵发性腹痛
- 早期疼痛不明显或有隐痛,在排便时疼痛加重。逐渐变成持续性的,发作的部位多集中在中下腹部,程度有轻有重。
- 不明原因的全身症状
- 不明原因的消瘦、乏力、贫血、食

欲减退,晚期结直肠癌患者由于疾病长期慢性消耗,会出现一些全身症状。

- ### 六类人是高危人群
- 经常吸烟饮酒、高脂高蛋白饮食且膳食纤维不足的人群;
 - 有肠癌或肠息肉家族史的人群;
 - 40岁以上中老年人群;
 - 过度肥胖人群;
 - 患有溃疡性结肠炎等肠道疾病的人群;
 - 经常吃腌制、烧烤、油炸等加工食品的人群。
- ### 几点建议预防
- 重视早筛早诊早治
 - 肠镜是筛查肠道病变的金标

准,可精准排查息肉、炎症等早期问题,还能同步切除癌变前兆息肉,阻断病情发展。专家建议:40岁以上人群,每两年进行大便潜血检测,每5年接受1次肠镜检查。

- ### ■调整饮食
- 减少摄入加工肉类、腌制食品等,严格控制高糖、高脂、高盐饮食,务必戒烟、限酒。同时,要增加全谷物、杂豆及新鲜果蔬的摄入量,保证每日膳食纤维摄入量达到25~30克,以此维持肠道微生态稳态,促进有益菌增殖及短链脂肪酸生成,增强肠黏膜屏障功能,减少有害物质对肠道的刺激。
- ### ■避免久坐 规律运动
- 在生活习惯养成上,需重点规避久坐行为,坚持规律运动,每周完成不少于150分钟的中等强度活动,比如快走、慢跑等,既能有效促进肠道蠕动,缩短肠道有害物质与黏膜的接触时间,还能调节免疫代谢,辅助降低癌变风险。
- ### ■控制体重
- 超重和肥胖是结直肠癌的明确危险因素。研究显示,肥胖可通过引发全身慢性炎症反应,加速肠道上皮细胞异常增殖,进而增加癌变风险,因此,必须通过合理饮食搭配规律运动,将体重控制在健康范围内,从代谢层面减少癌变隐患。(据央视新闻微信公众号)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自果自。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

察右中旗畜牧标准化养殖场项目环境影响报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1aZ8QKPs82KwrHWYbkeGXQA?pwd=qh26,提取码:qh26

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:察哈尔右翼中旗扶贫开发投资有限公司,联系人:朝格图,电话:15049127656

六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古和合生态环保技术有限公司,联系人:李佳乐,电子邮箱:3349385205@qq.com

七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。

察右中旗畜牧标准化养殖场项目

注销公告

满洲里市蒲公英志愿者联合会,统一社会信用代码511507815027582256,拟向社会团体登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本联合会申报债权债务,特此公告。

寻人启事

李云龙,男,1988年出生,现如今走失,如有线索,请联系李先生,电话13488516961,必有重谢。

注销公告

内蒙古大树律师事务所于1994年经内蒙古自治区司法厅核准成立(执业许可证号:31150000701362979M),因业务发展重组需要经合伙人决议,一致同意注销登记,现进行资产清算,敬告债权人自公告之日起45日内与本所清算组联系申报债权债务,特此公告,电话18847611188

内蒙古大树律师事务所
2026年7月29日

债权转让通知书

致:包头市跃隆煤炭购销有限责任公司、魏强、容林跃、云同善:

2026年7月13日原债权人贾磊将大同市中级人民法院(2011)同商初字第42号民事判决书确定的债权全部债权给赵维卿,今后由赵维卿向你方主张债权,特此通知。通知人:贾磊、赵维卿 2026年7月29日

注销公告

内蒙古艺术培训业协会,统一社会信用代码51150000502707823M,经研究决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,现已成立资产清算小组,请各相关债权、债务人自本公告见报之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期视为放弃,特此公告。

注销公告

内蒙古自治区电子学会(统一社会信用代码5115000050270782Y)依据《社会团体登记管理条例》规定,经会员大会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古自治区电子学会

遗失声明

●母亲:宋雪娟,父亲:王力强不慎将孩子王浩然(男)出生医学证明遗失,编号J150264141,出生时间2009年11月11日,声明作废。●包头市多乾工贸有限公司(统一社会信用代码91150203MA0N9Q809W)的公章丢失,声明作废。●正镶白旗星耀镇治华山村集体经济合作社遗失开户许可证,账号05292101040015631,核准号J2021000338101,开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行,声明作废。●呼和浩特市优全锦隆商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号05539101040011245,核准号J1910017693501,开户行:中国农业银行股份有限公司和林格尔县支行,声明作废。●张义强、白巧燕遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限公司出具的东河湾三期东区GC8-2-1601房款收据,收据编号202143863,金额100000元,特此声明。●九原区沙河镇全莉烟酒门市部(统一社会信用代码92150207MA0NPH975X)的公章、财务专用章和法人章遗失,法人:赵春丽,声明作废。●内蒙古红旺煤炭有限公司(统一社会信用代码91150122MA0NFQJE6L)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废。●内蒙古旺艳商务服务有限公司的公章遗失,备案编码15080210067441,声明作废

●韩平遗失呼和浩特市东河湾房地产开发有限公司出具的东河湾三期意向金收据,收据编号202108647,金额10000元,特此声明。●呼和浩特市赛罕区敕勒川街道六银牛股份经济合作社遗失开户许可证,核准号J1910038720801,账号020821220000000040115,开户银行:内蒙古农村商业银行保全庄支行,声明作废。●杭锦旗麻迷图村互助资金发展协会遗失银行开户许可证,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司杭锦旗吉日嘎图图支行,账号8202401220000000004765,核准号J2056000272801,声明作废。●内蒙古凯尔食品有限责任公司(统一社会信用代码91150102MA0NRMDN69)遗失公章一枚,声明作废。●新华保险业务员杨宇(工号40453144)遗失投保书两份,投保书号码8000039900233,8000039898529,声明作废。●敦汉旗新州中医医院《民办非企业单位登记证书》正本遗失,代码52150430MJY074318E,声明作废。●乌拉特中旗四运物流有限公司不慎将车辆:蒙LX743挂(黄)道路运输证,证号1501060006650,声明作废。●内蒙古星耀网络科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号0500301220000000085640,核准号J1910017857301,开户行:和林格尔县农村信用合作联社,声明作废。●卢君不慎将内蒙古中环国际商业管理有限公司开具的装修押金收据丢失,日期2023年3月27日,编号6576214,金额5000元,声明作废。●内蒙古新莱矿业有限公司(代码91150602MACLGNBN6E)遗失合同章一枚,声明作废

寻亲公告

2017年11月26日刘宽喜在和林格尔县大红城乡河西村村道路边捡到一名男婴,现用名:刘或彬。

请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与刘宽喜联系认领,联系电话:13694718167,自本公告发布之日起60日内无人认领,公安机关将依法登记户口。

中盐内蒙古化工钠业有限公司年产1万吨金属钠、副产1.55万吨液氯扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

建设项目环境影响评价征求意见稿信息,公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1syVPOx7ZzqWLu5zwV6Akw 提取码:nv69。二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。三、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。五、联系方式:张琦,电话:18697419108。六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

中盐内蒙古化工钠业有限公司