

本报记者 陈超 实习生 吴文清

早上起床,胃有些不舒服,你灌下一杯咖啡就赶着出门;午饭时间,腹部隐隐胀痛,你扒拉两口饭就继续埋头工作;晚上回家,总觉得疲惫,你想“睡一觉就好了”;上厕所时发现大便带血,你告诉自己“可能是痔疮,没事”。这些场景,是不是很熟悉?

我们总在忽略身体发出的信号,直到有一天它不再“说话”,直接“报警”——而有些报警,来得太晚。

你有多久没有认真“听”身体说话了?

你的身体 比你想象中更爱你

我们的身体其实很“话多”。它每天都在用各种方式跟我们聊天:肠道咕噜叫是饿了,打哈欠是困了,某个部位隐隐作痛是在提醒“你过度使用了”……但我们习惯了忽略,习惯了“忍一忍就过去了”。

肠道的特别之处在于:它是唯一一个在癌变之前会反复“预告”的器官。

想想看,你有多久没有认真注意过自己的排便了?便血了,觉得是痔疮;便秘了,觉得是上火;大便变细了,根本没当回事;体重莫名其妙掉了好几斤,还暗自高兴“减肥成功了”。

这些被我们忽略的细节,恰恰是身体最想说的话。

换个角度想:肠道从息肉变成癌,给了我们很长一段时间的窗口期。这不是身体的“偷袭”,而是身体在反复敲门,一次比一次用力。问题在于——我们有没有听见?听见了,有没有开门?

爱惜身体 从三件小事开始

不需要惊天动地的改变,不需要痛苦的自律,只需要重新“听见”身体的声音。

第一件事:每天花1分钟,看一眼自己的便便。



这听起来可能不太雅观,但这是成年人对自己最基本的负责。

医学上,医生会通过观察大便的性状来判断肠道健康。健康的大便应该是香蕉状、表面光滑或带裂纹的。如果你发现自己的大便长期呈干硬的颗粒状,像兔子粪便一样,那可能是身体在提醒

你缺水或者膳食纤维摄入不足。

如果大便变成细长条,或者表面出现凹槽,那就要格外警惕了——肠道里可能长了东西,挤压了大便通过的空间。

更危险的信号是颜色异常。正常的香蕉便颜色一般为黄褐色或略带绿褐色。如果发现大便带血,无论是暗红色还是鲜红色,或者大便呈现黑色柏油样的状态,都不要理所当然地当成痔疮。便血不等于痔疮,这是临床上最需要被记住的一句话。

第二件事:每周至少两天,让肠道“轻一点”



中国人的饮食习惯里,精细主食多、粗粮少,肉类多、蔬菜少。长期高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食模式,会让肠道负担越来越重。

你不需要顿顿“吃草”,不需要彻底告别红烧肉,只需要每周有两个“肠道友好日”。

这一天,把午餐的白米饭换成一小碗糙米饭或者燕麦,晚餐多加一份绿叶蔬菜,少吃一根香肠或者一片培根。

全谷物富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,缩短有害物质在肠道里停留的时间。绿叶蔬菜里的叶绿素、维生素和抗氧化物质,对肠道黏膜有保护作用。而加工肉品里的亚硝酸盐,在肠道里可能转化成致癌物。

控制红肉和加工肉类的摄入,尽量避免油炸、烧烤类食物。这不是让你从此不吃肉,而是少吃一点,换着花样吃。

另外,把体重控制在健康范围内也很重要。超重和肥胖是结直肠癌的明确危险因素。肥胖会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。

第三件事:每年给自己安排一次“肠道年检”



40岁以后,把肠道检查列入健康清单,就像给车做年检一样——不是因为车坏了才去,而是为了确保它还很好。

如果你暂时不愿意接受肠镜检查,也可以先做粪便隐血试验作为无创初筛,每年做一次。如果初筛结果是

阳性,那就必须进一步做肠镜检查,别逃避。

如果你有直系亲属(父母、兄弟姐妹、子女)得过结直肠癌或肠道息肉,那你的风险比普通人高,筛查起始年龄要提前到35岁,甚至更早。

身体给你的 从来都不是“突然”

很多人查出癌症后的第一反应是:“怎么会突然得这个病?”

其实从来都不是突然。只是之前的所有提醒,都被忽视了。

早期肠癌几乎没有疼痛感,不像胃病那样会疼得让你坐立不安。它安安静静地生长,偶尔发出一两个微弱的信号——今天便血了,明天拉肚子了——但很快又恢复正常,让你觉得“应该没事了”。

正是这种“温柔”,让很多人放松了警惕。而当症状持续出现时,往往已经错过了最佳治疗时机。早和晚之间,差的只是一次检查的勇气。

东野圭吾曾在访谈中说,他每天坚持写作,靠的是“健康的身体和规律的作息”。他写出了106部作品,陪伴了数亿读者,却没能守住自己的肠道健康。

读完这篇报道,不妨停下来想一想:上一次你认真关心自己的身体,是什么时候?

不需要恐慌,不需要焦虑。只需要从今天起,记住三件事——

看一眼。每天上厕所的时候,花10秒钟关心一下自己的肠道。

轻一点。每周两天,让肠道少吃一点油腻,多吃一点蔬菜。

早一点。40岁以后,早一点去做一次肠道检查,别拖。

肠癌可以防,但前提是——我们得先学会跟身体好好相处。

别等到身体敲不动门的那一天,才后悔当初没有早点听见。

