

26岁姑娘患胃癌 主因竟是情绪不好

医生提醒：情绪管理要上心，出现问题不能硬抗

重庆26岁姑娘田甜(化名)无胃癌家族史却确诊早癌，追溯病因与长期工作、家庭、婚恋三重压力导致的情绪压抑密切相关，叠加重油重盐饮食、熬夜加班等习惯，最终诱发疾病。幸运的是，因发现及时且为早癌，经规范治疗后她已基本恢复正常生活。专家提醒，胃癌发病呈年轻化趋势，不良情绪、不健康生活方式会形成致病叠加效应，年轻人需重视情绪管理，警惕身体信号，尽早开展胃癌筛查。



三重压力下的情绪内耗 年轻姑娘便血确诊早癌

“现在再忙也会抽时间散步放松，再也不和自己硬碰硬了。”回忆起确诊胃癌的经历，田甜语气中透着劫后余生的平静。这位26岁的姑娘没有胃癌家族史，甚至亲属中鲜有胃部疾病患者，却在去年被确诊为胃癌，如今经过手术和系统化治疗，已基本恢复正常生活。

田甜的病情发现得颇为偶然。一次排便时，她发现大便呈黑色，同时胃部开始时不时隐隐作痛。身为医生的母亲得知后，立刻提醒她尽快做胃镜检查。“从出现不适到确诊，前后才半个月时间。”田甜说，检查结果出来时，她完全不敢相信自己这么年轻会得胃癌。

追溯确诊前几年的生活，田甜坦言长期的情绪压抑是重要诱因。大学毕业后三年里，她一直承受着多重压力：工作上的高强度负荷让她频繁焦虑，生活中的繁杂琐事消耗着心力，婚恋不顺更是让她情绪反复、紧绷不已。“那段时间总觉得心里堵得慌，经常带着一身疲惫和压抑的情绪进食。”为了排解压力，她爱上了重油重盐的火锅、江湖菜，即便吃不了辣，也总离不开厚重的口味。

加班熬夜是家常便饭，偶尔出现的胃部灼烧感被她当作“小毛病”忽略。直到黑便和胃痛症状出现，才让她意识到问题的严重性。“现在才真切明白‘胃是情绪器官’的含义，以前总觉得年轻扛得住，把健康抛在脑后，现在才知道什么都比不上身体重要。”康复后的田甜彻底改变了生活方式，清淡饮食成为日常，更学会了及时疏导情绪。

情绪与健康息息相关 不良状态为胃癌“铺路”

“田甜的案例并非个例。”重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任孙浩从事胃肠肿瘤诊疗三十余年，他观察到，近年来40岁以下的胃癌患者比例明显上升。“重庆胃癌整体发病率在下降，但年轻人患病占比却在上升，这与他们的生活方式和情绪状

态密切相关。”

孙浩解释，胃癌的发生是多因素共同作用的结果，饮食不规律、幽门螺杆菌感染、遗传因素等都是已知的高危因素，而长期的不良情绪则是容易被忽视的“帮凶”。“心理状态不佳，长期处于压抑、忧愁、抑郁等不良情绪中的人群，属于胃癌的高发人群。”他进一步分析，当人体长期处于负面情绪中，神经内分泌系统会发生紊乱，进而影响胃部的正常消化功能，降低胃黏膜的保护能力，为癌细胞的滋生创造条件。

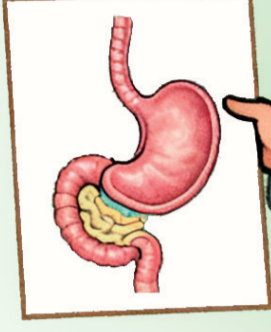
“像田甜这样带着情绪进食、熬夜加班的情况，在年轻人中很常见。”孙浩说，高油高盐的饮食虽然与胃癌的直接关联难以量化，但长期刺激会损伤胃黏膜，可能从炎症逐步发展为癌前病变，而不良情绪会加速这一过程。两者叠加，相当于给胃部健康埋下“定时炸弹”。

临床数据显示，近年来年轻胃癌患者的共同特点多为长期压力大、情绪波动大、饮食不规律、熬夜频繁。孙浩指出，年轻人往往仗着身体好，忽视胃部发出的预警信号，等到症状明显时，病情可能已发展到中晚期，错过最佳治疗时机。

专家支招护胃指南 早筛早治+情绪管理是关键

“胃部出现不适千万别硬扛，及时排查才能避免小病变大病。”孙浩提醒，年轻人要重视身体发出的信号，一旦出现上消化道症状，如恶心、呕吐、反酸、嗝气、上腹隐痛等，或出现不明原因的乏力、消瘦、食欲减退，以及黑便、呕血等情况，都要尽早到专科进行检查，做到早发现、早治疗。

对于筛查时机，孙浩建议，有胃癌家族史、长期存在不良生活习惯、长期处于高压状态或不良情绪中的人群，建议40岁左右主动做第一次胃镜检查。“胃镜检查是发现早期胃癌最准确、最可靠的方法，一次规范的胃镜检查，能有效排查潜在风险。”



在生活方式上，孙浩给出具体建议：饮食上尽量清淡，减少重油、重盐、辛辣刺激食物的摄入，规律进食，避免暴饮暴食；作息上保证充足睡眠，减少熬夜，让胃部得到充分休息；更重要的是做好情绪管理，学会通过运动、倾诉、培养兴趣爱好等方式疏导压力，避免长期情绪内耗。

“健康是一切的基础，年轻人不要只顾着拼事业、追名利，而忽视了对身体的呵护。”孙浩强调，情绪管理与饮食、作息同样重要，保持积极乐观的心态，养成健康的生活习惯，才能为胃部健康筑起“防护墙”。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

挤了一颗痘痘 20岁男生的肺多出十多个洞洞

浙江宁波20岁大二学生小林，因挤掉脸部“危险三角区”的痘痘，引发血源性肺脓肿，肺部出现十多个空洞。经检查，挤痘时金黄色葡萄球菌通过无静脉瓣的血管进入血液，扩散至肺部侵蚀组织。万幸小林治疗及时，经12天抗生素治疗康复。医生警示，“危险三角区”血管特殊，挤压痘痘易致细菌扩散引发颅内或脏器感染，轻度痘痘可自行修复，出现不适需立即就医。

一时顺手挤痘，肺部遭重创

“再也不敢随便挤痘痘了，没想到一颗痘痘差点毁了肺。”康复出院时，20岁的大二学生小林仍心有余悸。前段时间，为备战考试连续熬夜后，他的鼻根旁冒出一颗黄豆大小的红肿脓疱痘痘，未洗手就顺手挤掉，看着脓水流出来还觉得“清爽”了。

可3天后，小林开始发烧、咳嗽，退烧药仅能暂时降温，右下胸传来针刺般疼痛，深呼吸或咳嗽时疼得直冒冷汗。当体温飙升至39℃，他才紧急前往宁波大学附属第一医院就诊。呼吸与危重症医学科主任医师丁群力接诊后，凭经验立刻安排CT检查，结果令人震惊：小林的肺里布满十多个空洞，部分肺组织已坏死，确诊为血源性肺脓肿。

细菌培养和基因检测揭开了病因——小林血液中检出金黄色葡萄球菌，这种细菌广泛存在于皮肤表面。“罪魁祸首就是那颗被挤的痘痘。”丁群力解释，痘痘

长在鼻根到两侧口角形成的脸部“危险三角区”，挤压产生的压力将含菌脓液推入血管，引发败血症，细菌随血流侵袭肺部，最终“啃”出空洞。

万幸小林年轻体健，经过12天规范抗生素治疗，肺部感染得到控制，空洞逐渐愈合，顺利康复出院。“住院时才知道，再晚来一步可能引发脓胸甚至脓毒症休克，想想都后怕。”小林说。

危险三角区“无闸”，细菌可直窜全身

为何一颗小小的痘痘能引发肺部严重感染？丁群力用“血管里没有‘单向阀门’”道出关键。人体多数血管有静脉瓣，可防止血液逆流和细菌扩散，但脸部“危险三角区”的血管特殊，偏偏缺少这种静脉瓣，属

于“直通式”循环。

“挤压痘痘的动作，相当于给细菌打开了全身扩散的‘通道’。”丁群力进一步解析，痘痘本身是毛囊发炎，已存在局部感染，挤压会直接破坏皮肤屏障，让含大量细菌的脓液接触皮下毛细血管；同时，挤压产生的压力会将细菌“强行推送”进血管。没有静脉瓣阻挡，细菌可自由扩散：向上能侵入颅内，引发脑膜炎、脑脓肿等致命疾病；向下则随血液循环蔓延至肺、肝、心等重要脏器，引发严重感染。

以小林的病情为例，金黄色葡萄球菌进入肺部后，会快速破坏肺细胞引发炎症，随着炎症加重，肺组织逐渐坏死液化，最终形成空洞。丁群力强调，若延误治疗，风险会持续升级：轻则肺脓肿破裂引发脓胸、脓

气胸，胸腔积满脓液；重则细菌再次扩散至肝脏、心脏，引发脓毒症休克，即便治愈也可能留下肺功能下降等后遗症。

痘痘不要挤，皮肤可自我修复

医生提醒广大市民，对于轻度痘痘，不用特殊干预，皮肤有自我修复能力。过度挤压或涂抹刺激性产品，会破坏皮肤屏障，增加感染风险。尤其是“危险三角区”的痘痘更是不能挤、挑，要避免细菌进入血液。

另外，不要频繁触摸痘痘，手上的细菌数量多，反复接触可能会让细菌反复污染创口。一旦出现疼痛加剧或周围皮肤大面积红肿，伴随发热、乏力，出现胸痛、咳嗽、呼吸困难这些情况，一定要立刻就医，千万别拖延。

据宁波晚报



<p>刊登 13018333716 热线 15023163856</p> <p>重庆九龙坡区地安招待所特种行业许可证... 重庆天工天工天工... 重庆天工天工天工... 重庆天工天工天工...</p>	<p>公告</p> <p>重庆梦之马装饰公司... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>
<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>	<p>公告</p> <p>重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所... 重庆地安招待所...</p>