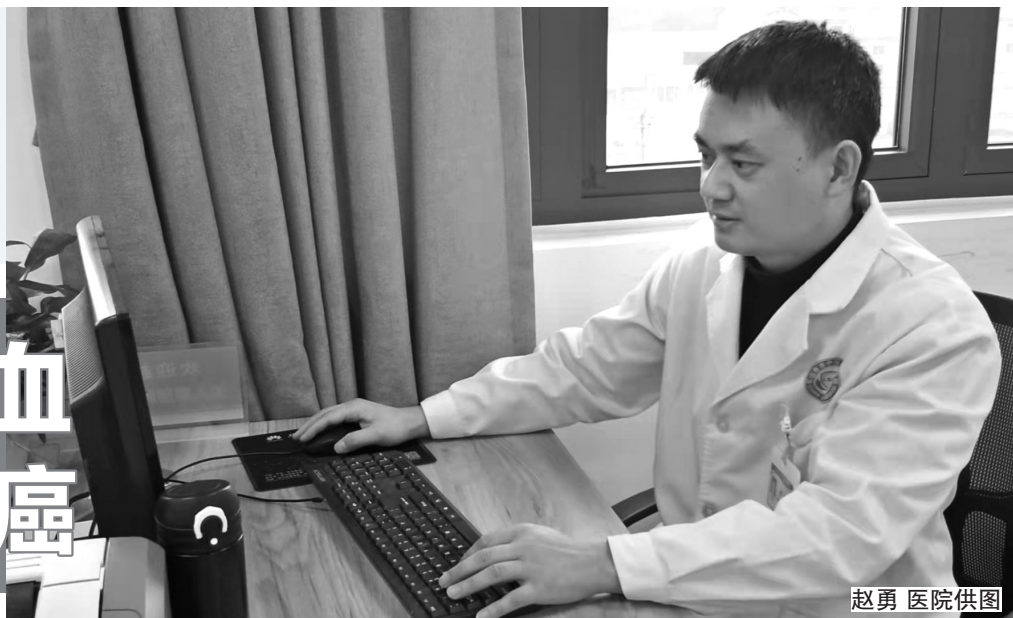


## 肿瘤预防大讲堂

大肠癌是常见的恶性肿瘤,包括结肠癌和直肠癌。近年来,我国大肠癌的发病率和死亡率呈明显上升趋势,应引起足够重视。乐山市市中区肿瘤医院腹部肿瘤外科主治医师赵勇为大家科普解读大肠癌知识,进一步关心关爱肠道健康。

# 长期腹泻、便血 警惕患了大肠癌



赵勇 医院供图

## 大肠癌的病因及症状

赵勇介绍,大肠癌,又名结直肠癌,即发生在结肠或直肠的癌症,其中直肠癌更为常见。我国大肠癌以直肠癌为主,而欧美国家大肠癌则以结肠癌为主。近年来大肠癌发病年龄趋老年化,常发于40岁以上中老年人,男性发病多于女性,男女之比约为1.65:1。

“大肠癌因其发部位不同而表现出不同的临床症状及体征。”赵勇表示,根据大体(肉眼)分型,可分为溃疡型、隆起型、浸润型;按组织学分类可分为腺癌、腺鳞癌、未分化癌,其中腺癌为大肠癌中最常见的病理类型,又可以分为管状腺癌、乳头状腺癌、黏液腺癌和印戒细胞癌。此外还可根据解剖部位分为直肠癌、左半结肠癌(包括左侧横结肠癌、降结肠癌和乙状结肠癌)、右半结肠癌(包括盲肠癌、升结肠癌和右侧横结肠癌)。

“早期大肠癌有时无明显的症状,患者可能会出现一些非特异性的表现,如腹泻、便秘等排便习惯的改变,以及血便、黏液便、粪条变细等大便性状的变化。”赵勇介绍,直肠癌的主要临床症状为便血、排便习惯的改变及大便性状改变。而左半结肠癌引起完全或部分性肠梗阻并发症,临床症状表现为腹痛、腹胀、肛门无排气,无排便;右半结肠癌主要临床症状为腹部包块、贫血、消瘦及腹痛。当合并贫血时,出现疲劳、乏力、气短等症状,如果患者出现消瘦,说明病情往往已经属于晚期。

此外,赵勇提醒,大肠癌与痔疮有相似症状,日常生活中应当注意鉴别诊断。痔疮为常见的肛肠良性疾病,主要表现为肛门出血,血色鲜红,多在便后流出鲜红色血液,往往在饮酒、进食辛辣刺激食物后发作。而直肠癌表现出为大便带血,一般为每次大便均带血,无明显的饮酒刺激等诱因,且出血时间短。表现为鲜红色,如血液在肠道内存留时间较长时则为暗红色血液。此外,直肠癌还可出现肠梗阻症状,如腹痛、腹胀等。

除了以上典型症状,大肠癌还会有这些伴随症状:

**体重下降及消瘦。**这是大肠癌常见伴随症状,因长期腹胀、腹痛,导致进食减少及肠道功能减退,引起营养不良,体重明显下降,后期可出现严重消瘦。

**肿瘤局部浸润症状。**大肠癌侵及周围组织或器官,造成相应的临床症状。直肠癌侵及骶神经丛,可导致腰骶部持续疼痛。侵犯前列腺、膀胱,可引起血尿、尿频、尿急。

**肿瘤转移症状。**大肠癌可通过随血液转移至肝脏、肺部、骨等部位,转移至肝脏可出现肝功能受损、黄疸、转移至肺部时出现呼吸困难、头晕头痛,骨转移部位的疼痛等。

## 哪些因素可能诱发大肠癌?

赵勇介绍,大肠癌的发生与日常饮食、大肠慢性炎症、大肠腺瘤、遗传因素和其他因素包括血吸虫病、盆腔放射、环境因素、吸烟等有关。

大肠癌的发病与饮食因素密切相关。低纤维饮食、高脂高蛋白饮食、缺乏微量元素与维生素(包括缺乏钙、硒、钼、抗氧化维生素A、C、E和β-胡萝卜素)等都是引发大肠癌的危险因素。

遗传因素在大肠癌发病中起重要作用。患有家族性腺瘤性息肉病(FAP)发生癌变的概率是100%。此外,有研究表明,有大肠癌家族史者罹患大肠癌的风险比正常人高4倍。

亚硝胺及其化合物是导致肠癌最重要的化学致癌物。油煎、烘烤食品中的甲基芳香胺也与肠癌的发生密切相关。此外,胆汁酸和胆固醇在肠道厌氧菌群的作用下也可形成多种化学致癌物质。

消化道疾病。患有溃疡型结肠炎、克罗恩病、大肠腺瘤、直肠息肉的患者,后期患大肠癌的几率也会上升。

不良的生活方式。烟草是一种明确的致癌物质,吸烟与大肠腺瘤的发生有密切关系,肥胖、心理情绪紧张也是大肠癌的危险因素。

此外患有血吸虫病也被认为是大肠癌的病因之一,尤其慢性血吸虫病者。

## 如何防治大肠癌?

如果有类似的症状,应当进行什么检查?“肠镜检查是有效预防结直肠癌的手段。”赵勇表示,消化道肿瘤总体发病率和死亡率很高,但95%以上的发病是可以预防和早期发现的,胃肠镜的检查至关重要。在对大肠癌进行筛查时,医生会结合病人的病史、症状先做一个基本的体格检查,即直肠指诊。肠镜是直肠癌诊断中最为主要的辅助检查,根据病情需要,可进一步行肠镜检查,同时也可以取材行病理检查,明确疾病性质。

大肠癌的治疗应采取个体化治疗原则,根据患者的年龄、体质、肿瘤的病理类型、侵犯范围(分期),选用合适的治疗方法,以期最大程度地根治肿瘤,提高治愈率。手术是大肠癌最为主要的治疗方法,早期患者通过手术可获得根治。中晚期患者通过手术把肿瘤取出,再辅助化疗、放疗等手段,可获得较好效果。有常规开腹手术和腹腔镜微创手术两种,随着腹腔镜技术普及,目前多数大肠癌患者可采用腹腔镜微创手术治疗。早期大肠癌患者(局限于黏膜层的黏膜内癌,

无淋巴结转移)在内镜下行黏膜切除术或黏膜剥离术,患者5年生生存率可达90%,对于有淋巴结转移而无远处转移的大肠癌患者在经过手术、放化疗及靶向治疗等综合治疗后,5年生生存率为50%-78%。对于局部复发或远处转移较为局限的患者在进行放化疗等治疗后进行手术治疗,也可获得较好的生存期。

赵勇提醒,日常想要预防大肠癌找上门,应该做到以下几点:

第一,调整生活方式、避免吸烟、酗酒等不良嗜好;

第二,优化饮食习惯,以高纤维饮食为主,避免高脂肪饮食;

第三,适当锻炼,促进肠道消化蠕动;

第四,定期进行体检。世界卫生组织推荐,45至74岁人群中每两年行大便潜血检测;40岁以上的人群,最好每5年接受1次肠镜检查;如果有炎症性肠病(包括溃疡型结肠炎和克罗恩病)、大肠腺瘤性息肉,最好每1-2年接受1次肠镜检查。

记者 王倩

## 强直性脊柱炎等疾病 纳入门诊特殊疾病管理

本报讯(记者 罗曦)22日,记者从乐山市医疗保障局获悉,根据《四川省医疗保障局 四川省财政厅关于将强直性脊柱炎等四种疾病纳入门诊特殊疾病管理的通知》(以下简称《通知》)要求并结合我市实际,从2022年7月1日起,将重度骨质疏松、强直性脊柱炎、耐多药肺结核、肺结核等四种疾病纳入我市基本医疗保险特殊

疾病门诊管理。

按照《通知》要求,此次调整完善了强直性脊柱炎、耐多药肺结核(原多重耐药菌肺结核)特殊疾病门诊管理认定标准及认定资料。将肺结核纳入A类特殊疾病门诊管理、重度骨质疏松纳入B类特殊疾病门诊管理,执行统一的认定标准、认定资料、报销范围、年度支付限额。

## 举办健康讲座 倡导科学养生

本报讯(官国平 记者 罗曦)近日,峨眉山市胜利街道万寿宫社区新时代文明实践站开展了“福满万寿”科学养生健康知识讲座,共有40余名居民参加。

讲座中,志愿者为中老年群众讲解了疾病预防和慢性病管理知识,并和老人进行了互动交流、赠送小礼品。活动内容丰富,让居民们了解了养生常识,提高中老年群众的生活质量。