

中老年人无症状也要警惕结直肠癌

专家建议 :高质量的肠镜检查非常必要

平常我都没啥感觉 ,怎么查出来就是直肠癌呀 ? 日前 ,在丽水市第二人民医院消化内镜中心大厅 ,来自水阁的老赵一拿到检验单顿时瘫坐在椅子上。老赵今年 61 岁 ,平常身体硬朗 ,没有腹痛、便血、体重骤降、大便性状改变等情况 ,他每天作息也很有规律 ,白天一般去地里干干农活 ,或到村里的老年活动室聊聊天、打打牌。

老赵前段时间到卫生院进行免费结肠癌初筛试验时 ,发现大便隐血阳性 ,遂到丽水市第二人民医院消化内镜中心进行结肠镜检查 ,结果显示直肠距肛门 5 - 10 厘米处有巨大肿块 ,活检结果显示为直肠癌。

丽水市二院消化内镜中心主任陈光兰告诉记者 ,在今年市卫生健康委和市财政局牵头的 重点人群结直肠癌筛查 工作中 ,市二院消化内镜中心筛查了 569 例 ,其中发现早期结肠癌 7 例 ,晚期结肠癌 6 例 ,约 80% 患者存在肠息肉现象。陈光兰主任说 ,一般 50 岁后是肠癌的高发年龄段 ,对于普通人群来说 ,45 岁以后就需要做高质量的肠镜检查。

发病率不断提升
发病群体逐渐年轻化

结肠癌和直肠癌统称为大肠癌。结直肠癌是世界上仅次于肺癌和乳腺癌的第三大常见肿瘤。根据今年浙江省癌症中心发布的最新数据 ,2019 年浙江省结直肠癌新发病例数为 2.3 万 ,占有癌症发病数的 10.61% ,位居癌症发病顺位第 3 位 ;结直肠癌死亡病例数为 0.9 万 ,占有癌症死亡数的 9.54% ,位居癌症死亡顺位第 4 位。

发病率上升、发病群体年轻化 ,是浙江省结直肠癌的现状。浙江省癌症中心数据显示 ,我省结直肠癌平均发病年龄从原来的 60 岁左右 ,降到现在的 45 岁左右 ,比国外提早 10 年。

大肠癌是发生于大肠的癌变 ,大肠即远端消化道 ,长度约 2 米 ,主要作用为吸收水分和电解质 ,细菌含量较高。大肠黏膜长时间与细菌毒素、粪便接触 ,在致癌因素诱发下肠黏膜易发生突变、增生、息肉 ,最终出现癌肿导致大肠癌的发生。大肠可分盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠 ,癌肿可发生于任何部位。长期进食高蛋白、高脂肪食物可使发病率增加。

目前 ,结直肠癌筛查的手段主要包括 :粪便隐血检查 ,DNA 基因检测和肠镜检查。结肠镜检查仍然是结直肠癌筛查的金标准。专家们普遍认为 ,随着现在结直肠癌发病的年轻化 ,四五十岁开始就可以每隔 3-5 年做一次肠镜检查。对于有结直肠癌家族史的人 ,可以更早开始肠镜筛查 ,把时间节点提早到三十岁 ,甚至二十岁。筛查可以在早期发现结直肠癌 ,早期结直肠癌治愈的机会很大。从第一个异常细胞生长为息肉开始 ,通常需要大约 10-15 年的时间才能发展成结直肠癌。通过定期筛查 ,可以发现大多数息肉、腺瘤并将其去除 ,这样就能阻止它们进一步发展成癌症。

因此 ,陈光兰主任建议 ,一旦出现便血、粘液血便、排便习惯改变 ,不明原因贫血或体重下降等报警症状 ,应尽早进行肠镜检查。由于 40% 结直肠癌无明显报警症状 ,建议 45-50 岁以上都做一次肠镜检查。

危险因素多病因复杂
早筛查可以提高早期诊断率

陈光兰主任表示 ,大肠癌危险因素多种多样 ,病因复杂 ,不易开展病因预防 ,但通过筛查可以立竿见影地提高早期诊断率 ,降低死亡率。

直肠指诊和肠镜是筛查大肠癌最重要的两项检查。尽管粪便隐血试验价廉 ,易操作 ,但仅有 50% 的大肠癌和 30% 大肠息肉粪便隐血试验阳性 ;例如痔疮、胃溃疡、小肠出血都可能会导致阳性 ,进食动物血、内脏及服用铁剂都会引起粪便隐血试验假阳性 ,因而粪便隐血试验的准确性不是非常高。如果反复数次检测都是阳性 ,则一定要进一步肠镜检查。



丽水市二院消化内镜中心主任陈光兰

有些上了年纪的患者很怕做肠镜 ,觉得不打麻药怕疼 ,打了全身麻醉怕大脑有影响 ,其实 ,全身麻醉的麻醉用药对大脑的影响只相当于一颗安眠药。

从临床上而言 ,陈光兰推荐全身麻醉无痛肠镜 ,除了舒适之外 ,全身麻醉无痛结肠镜检查时患者没有疼痛等痛苦 ,而且血压会适当地降低 ,同时有心电监护、血压监测 ,有任何情况可以及时发现并抢救 ,比起做普通的结肠镜检查安全很多。做结肠镜检查时发现肠息肉 ,全身麻醉状态下可以直接摘除 ,避免再次痛苦。

预防结直肠癌
这些细节要注意

如何预防结直肠癌 ? 如何做到早发现、早诊断 ? 陈光兰主任建议大家保持良好的生活方式和生活习惯 ,当出现相应症状时一定

要到医院进行专业检查 ,及早排除患肠癌的可能。

在日常生活方面 ,要做到生活有规律 ,不要熬夜 ,保证充分的睡眠时间。同时 ,注意饮食结构 ,减少脂肪类食物的摄入 ,这里包括动物油和植物油。以鱼、禽、瘦肉、低脂奶制品 ,代替动物油过多的肉食。增加绿色叶类和根类蔬菜、水果的摄入 ,多吃淀粉和纤维多的食物 ,比如芹菜、燕麦等富含纤维素。

除了食物类型 ,烹调习惯也很重要 ,比如以煮、蒸食物代替油炸食品。少吃烧烤食物、腌熏食物 ,不吃发霉食物 ,多吃新鲜食物。口味不要过于辣和咸 ,而要以清淡、少盐为好。

对于便血、痔疮等情况 ,要引起充分重视。饮食起居不规律、运动少 ,很多年轻人受痔疮困扰。但千万别觉得没什么 ,如果伴有反复的便血 ,尤其血呈暗红色 ,混杂在粪便里面 ,更要警惕 ,及时去医院就诊。

在临床上 ,腹痛+贫血可能是 结直肠癌的预警 信号 。部分右半结肠肿瘤病人 ,肉眼上并无大便出血症状 ,可以表现为反复的腹部隐痛、乏力。这时就要警惕 ,如果还有不明原因的贫血 ,更要重视。

作为日常的预防手段之一 ,大家可以注意观察大便的形状。正常人每天大便规律成形 ,反复的便秘或腹泻要重视。如果药物治疗效果不佳 ,持续时间较长 ,需到医院进一步检查是否有肠道肿瘤的可能性。粪便性状规则也是人肠道功能正常的一种标志 ,如果有一段时间出现大便变细 ,甚至大便有凹槽 ,尽早去医院就诊。

陈光兰主任说 ,很重要的一点 ,普通人群 45 岁以后就需要做肠镜检查。

记者 吴启珍 通讯员 马志春

丽水市第二人民医院消化内镜中心专家组正在进行结肠镜检查。