



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

一种“富贵病” 平均发病年龄48.3岁

“结直肠癌是一种富贵病。”山东省肿瘤医院消化病区主任刘波告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,结直肠癌又称大肠癌,根据肿瘤发生的部位,可以分为结肠癌和直肠癌,是胃肠道中常见的恶性肿瘤,近年来其发病率不断上升,并呈现年轻化的趋势。

数据统计显示,中国人结直肠癌的平均发病年龄是48.3岁,比美国人肠癌的平均发病年龄69.8岁整整年轻了20岁。

刘波介绍,目前认为,结直肠癌的发生是由环境因素和遗传因素综合作用的结果。其中,饮食是一个很重要的原因。

“过去人们生活拮据,结直肠癌在我国并不常见。近些年,随着人们生活水平大幅提高,高脂高热食物摄入越来越多,使得结直肠癌的发病率不断上升。”刘波说,摄入红肉多、摄入加工过的肉类制品、饮酒、吸烟等都是结直肠癌发生的行为因素,有些具有高脂肪饮食以及高动物蛋白饮食特点的人群,往往也同时具有肥胖的特征。

刘波指出,目前人们的生活方式、行为方式、出行方式都发生了很大的变化,运动量减少,也与结直肠癌有一定的关系。一些良性结肠疾病可以是结直肠癌的高危因素,比如说溃疡性结肠炎、克罗恩氏病、腺瘤和息肉。除此以外,15%的结直肠癌病人具有遗传背景。

刘波坦言,当前约20%的结直肠癌在初次诊断时已经为IV期,其中80%的患者显示有不可切除的转移性病变。而实际上,结直肠癌的生长比较缓慢,潜伏期较长,从癌前病变发展到癌,需要5-10年的时间。

“如果我们能够及时检查发现并除掉它,就能预防结直肠癌的发生。”刘波说,结直肠癌发病率升高与人们缺乏预防意识有很大关系,结直肠癌应该是预防效果较好的癌种之一。

关注排便有利于早发现 八成多患者有便血症状

肿瘤治疗的关键在于早,若能早发现、早诊断、早治疗,结直肠癌也可以取得良好的治疗效果。及时捕捉到结直肠癌发病的预警信号,有利于早期发现结直肠癌。

“很多人把便血作为结直肠癌的主要信号,但其实如果发生便血时,大部分患者已经处于癌症的中晚期。”刘波强调,排便习惯的改变才是结直肠癌早期主要和常见的症状,主要是指排便次数的改变(变多或者变少)、大便的性状变化(变干或者变稀),另外就是排便是否费力或者总有排不尽的感觉。如果改变持续2-3个月以上,就需要引起重视。

当然,便血也是结直肠癌的信号。研究显示,80%-90%的结直肠癌有便血症状,血液呈鲜红或暗红色,常混有黏液



这种癌也是一种「富贵病」

当排便习惯发生异常改变,小心结直肠癌

根据国家癌症中心发布的《2018中国恶性肿瘤报告》,我国结直肠癌的发病率呈现明显上升趋势,发病率和死亡率分别位于第三位和第五位。而分析结直肠癌的致病原因,饮食是其中一个很重要的方面。可以说,很多结直肠癌是患者“一口一口吃出来的”。



欢迎关注
“癌AI不孤单”
微信公众号

或脓液。有时还能在粪便中见到脱落的肿瘤组织,但这时往往已不是早期。而慢性便血也可能带来贫血的问题,老年人要特别注意。

结直肠癌的发生,往往带来肠道功能的问题。因此,有些患者会有腹痛腹胀的表现,这种疼痛表现为阵发性绞痛,持续数分钟,自觉有气体窜过疼,腹部鼓包,接着有排气,然后疼痛突然消失。还可表现为右下腹不适或隐痛,伴腹胀,肠蠕动亢进、便秘和排气受阻等。如果不治疗,后期还可能出现呕吐的情况。

“当出现这些症状时,都应该引起我们足够的警惕,并尽快就医检查。”刘波说,粪便隐血试验是结直肠癌无创筛查的最重要手段,这种方法没有创伤,更适用于人群筛查,目前推荐每年进行1次。

美国多个权威组织推荐将粪便DNA检测应用于无症状人群结直肠肿瘤早期筛查,推荐周期为1-3年1次。

结肠镜检查在结直肠癌筛查中占据独特而不可替代的地位,是结直肠癌筛查流程的核心所在。结肠镜下活检或切除标本的病理检查是结直肠癌确诊的“金标准”,镜下切除癌前病变可降低结直肠癌的发病率和死亡率。推荐每3-5年1次高质量结肠镜检查。除此以外,还有乙状结肠镜筛查,结肠CT成像技术、结肠胶囊内窥镜检查等筛查方法。

常喝酸奶 可降低患病风险

刘波介绍,随着医学的进步,结直肠癌的治疗也在不断提高和改进。目前主要的治疗方法有手术治疗、化学药物治疗、放射治疗、内镜下治疗,还有基因治疗、导向治疗、免疫治疗以及中医中药治疗等。

“患者长期生存的关键在于强烈、有效的全身治疗和积极、适当的局部治疗相结合。”刘波指出,任何肿瘤的治疗都不只有单一治疗方法,医生会根据患者病情选择个性化最佳治疗方法,通过手术创造治愈机会,在不同线数的治疗中延续治疗,延长患者生命,并改善其生活质量。

当然,无论治疗方法如何,人们最希望的还是远离癌症。对于结直肠癌来说,刘波表示,研究显示,降低其危险因素有体力活动、摄入乳制品、摄入水果、摄入蔬菜和足量的膳食纤维,自觉选择健康的生活方式。

近日,刊发在英国胃肠病学学会官方期刊Gut的一项研究称,每周吃两份或以上酸奶,可帮助预防结直肠癌,但对男性有效。这项研究随访了约9万人(其中32606名为男性,55743为女性),时间长达26年。

“酸奶可以改变肠道内的微生物菌群,尤其酸奶中常见的乳酸杆菌和嗜热链球菌这两种菌,可以消灭肠道中的一些致癌化学物质。另外,结肠中pH值较低,酸奶通过对结肠黏膜发挥抗炎作用,从而改善肠屏障功能障碍。”刘波建议,营养学会推荐成年人每天喝酸奶不超过400g,一般来说,早晚各一杯酸奶或者早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶最为理想。

近日,国内多地陆续有学校宣布开学,戴口罩、勤洗手也成为上学的日常。但有学生戴着N95口罩上学,甚至戴着这类口罩跑步,这样做会给孩子的心肺功能带来什么影响呢?

“N95口罩或KN95口罩的孔径非常小,不到0.01微米,能够阻隔非常多的微生物和一些较细的颗粒。”济南市中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师王欣说,N95口罩目前来说以医用为主,另外日常工作于有工业粉尘环境中的人,也可以用它来满足防护的需求。

但是,N95口罩因为密闭性比较好,佩戴口罩就好比是给呼吸系统设置了一道“过滤屏障”。“成人长期佩戴都会觉得有点闷,何况是心肺比较稚嫩的孩子了。”王欣说,即便是大人,连续佩戴N95口罩的时间也不能超过4个小时。

况且,人们在运动的时候,心肺的耗氧量更大,呼吸吸气的流速也更快,心率也会增快。“孩子戴着N95或KN95口罩运动,容易增加呼吸的阻力,造成呼吸困难,很可能会造成心肺功能的损伤。”王欣说,不论是不是带呼吸阀的N95口罩,都不建议孩子运动时佩戴,提醒家长没有必要过度防护。

日前,中国产业用纺织品行业协会牵头起草制定的《民用卫生口罩》团体标准已经正式发布。口罩团体标准的起草人之一、东华大学纺织学院教授靳向煜在接受媒体采访时提醒家长,不要盲目热衷于选择N95口罩及医用外科口罩。可以说,有些口罩虽然防护性能高,却不利于透气,对于儿童日常防护而言并非最佳选择。

同时,王欣也不建议有心肺功能损害的患者日常佩戴KN95和N95口罩,“例如慢阻肺、哮喘、心功能下降等患者,我们都不建议他们戴KN95或N95的口罩,因为这种口罩会增加他们呼吸的阻力,增加心肺负担。”

王欣表示,目前不建议在密闭的环境下戴口罩进行运动健身,如果只是在空旷的环境并且人少的话,其实可以不用戴口罩。

同时,有专家提醒,戴口罩一定要重视预防皮肤病。在室内长时间戴口罩,每隔1-2个小时,在通风、人少的安全环境下摘掉口罩,让皮肤“透透气”,一次戴口罩最长不超过4小时。同时,皮肤存在生理性污垢,再加上外界环境中的化学物质、过敏原和微生物,需要合理清洁,以温水为宜。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
王小蒙 实习生 龚含章

有学生戴N95口罩跑步,医生急了

心时间

孩子玩手机,家长应明确“规则”

“孩子有网瘾,整天憋在家里上网,一天到晚地玩手机,一谈他就发脾气,怎么办?”在医生看来,这个问题也很普遍。

山东省精神卫生中心儿童青少年病区副主任医师杨楹表示,如今,手机成了大家获取信息的重要途径,在疫情期间,和同学不能见面,也只能在手机上交流。这其中有这么几种情况,有的孩子确实是拿手机当学习的工具,但家长不信任,认为是拿学习当借口,时不时地去偷看一下,干预一下。“在这

里,其实父母还是犯了先入为主的错误,预先假设孩子控制不了自己,不信任孩子,引起孩子反感,所以就很烦,发脾气。”

还有一种情况,在家庭中存在沟通障碍,不知道孩子真实的想法,孩子没有一个倾吐心事的地方,就会转向虚拟世界,其实是一种逃避的方式。有的孩子说,其实自己并不是真想玩手机,玩手机就是为了打发时间。所以,父母还是得好好和孩子沟通,了解孩子真实的想法,不能采取强制手段,甚至

一怒之下把手机给摔了,这样只能让冲突升级,适得其反。

要明确地告诉孩子“规则”,平静、温和但是坚定地告诉他,玩手机的时间,玩多长时间。可以共同商定一个时间段,告诉孩子要坚决执行,如果没有做到,那么家长就告诉孩子,两天以内,你失去了对手机的拥有权,并且反复且语气坚定地告诉他,这不是惩罚,只是帮你自我管理的手段。而对于严重的,真正的成瘾者,还得去正规医疗机构就诊。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意