

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

“肠”治久安:筑牢健康防护网

名医名片



郝立强,海军军医大学附属长海医院肛肠外科主任医师,教授,博士生导师,医学博士,中国医师协会肛肠医师分会单孔及减孔腹腔镜学组委员、肛肠疾病专家委员会委员,中国医师协会结直肠肿瘤专业委员会微创解剖学组委员,中国研究型医院学会腹膜后与盆底疾病专业委员会委员,中华医学会创伤修复重建与康复专业委员会委员,中国医师协会肛肠医师分会功能性疾病专业委员会委员,国际肝胆胰协会中国分会转移性肝癌专业委员会委员。

主持国家自然科学基金等各类资助10余项,以第一或通讯作者发表学术论文30余篇,其中SCI论文20篇。主编专著3部,获国家发明专利2项。荣获个人三等功及嘉奖多次,获中华医学青年科技奖、上海市医疗科技一等奖、军队医疗成果三等奖、上海市高校优秀青年教师、海军军医大学金牌主刀奖。医疗特长:结直肠、肛门恶性肿瘤的微创外科治疗,特别是超低位直肠癌功能性保肛和转移性大肠癌联合脏器切除的疑难手术等,擅长电子结肠镜下巨大息肉黏膜切除术和黏膜下剥离术。

在我们的身体里,有一条繁忙的“管线”——肠道。它不仅是重要的消化器官,负责营养吸收,更是人体最大的排污器官和最大的免疫器官,对维持生命健康至关重要。

然而,这条生命通道正面临着严峻的挑战。结直肠癌已成为威胁国人健康的重大隐患。很多人谈“癌”色变,但事实上,结直肠癌是一种可以通过早期干预、早期筛查实现有效预防甚至治愈的癌症。

要想实现“肠”治久安,我们就必须搞清楚肠癌和肠息肉以及肠镜检查之间的紧密关系。

肿瘤的“前身” 不可忽视的肠息肉

绝大多数(大约85%)的结直肠癌并非凭空出现,而是由肠道息肉演变而来。

肠息肉是指肠黏膜表面突出的异常生长物。肠道菌群的长期失衡会刺激息肉的产生。更为重要的是,肠息肉的形成与我们的饮食习惯密切相关。不好的饮食习惯可能是促进息肉发展最重要的因素。

从疾病发展的角度看,结直肠癌的演变通常遵循“癌前病变(如腺瘤性息肉)→原位癌→早期结直肠癌→浸润性癌”的过程。这个过程通常需要数年甚至更长的时间。

这意味着,如果我们能在息肉阶段,或者癌症的极早期(癌前病变或原位癌)就发现并将其切除,就能有效地阻断癌变进程,防止大肠癌的惨剧发生。

警惕危险信号 是痔疮还是肿瘤?

结直肠癌早期往往没有特异性症状,容易被忽视。随着病情发展,可能会出现“危险信号”。便血:这是最主要的临床表现;大便习惯改变:包括次数增多或减少、便秘、腹泻,或便秘与腹泻交替出现;大便性状改变:大便变细、变形,出现粘液血便或粘液脓血便;腹部症状:腹痛、腹胀,严重时可出现肠梗阻;全身症状:乏力、低热、贫血、消瘦等。

特别需要警惕的是便血。很多人出现便血,第一反应是“痔疮犯了”。这种习惯性思维非常危险,容易延误肠癌的诊断。

那么,我们究竟该如何区分痔疮出血和肠癌出血呢?

痔疮:出血颜色通常为鲜红色,量较多,有时呈喷射状。血通常附着在大便表面,或者便后厕纸带血,血与大便不相混。

直肠癌:出血颜色多为暗红色,量较少。血常常与大便相混合,且往往伴有粘液。

虽然有一定的区分方法,但位于直肠下段的肠癌也可能表现为鲜血便,极难与痔疮区分。因此,我们特别提醒:如果便血反复发作、久治不愈,或者使用痔疮药后虽有好转但随后又复发,应高度怀疑直肠癌,切不可掉以轻心。

肠镜检查 筛查与诊断“金标准”

既然肠癌如此隐蔽,我们该如何主动出击?答案是:常规早期筛查。

一组美国数据令人震撼:1976年到2014年,美国实行癌症筛查后,肠癌死亡率降低了51%。这一显著成效的达成,超过一半(53%)要归功于筛查带来的早期诊断。相反,大约63%的结直肠癌死亡是由于患者未进行肠癌筛查。

在众多筛查手段中,结肠镜检查具有不可替代的作用。

虽然临床上有“三件套”(直肠指诊、大便隐血试验、结肠镜)的诊断方法,且肛门指诊能发现相当一部分低位直肠癌,但结肠镜能够观察到整个大肠内部的情况,是目前诊断结直肠癌最直观、最准确的方法。

肠镜检查不仅能“看”,更重要的在于它能“做”。早期发现:能够发现极小的息肉和早期癌症;即时治疗:如果在镜下发现了息肉或癌前病变,医生通常可以直接进行内镜下切除(EMR、ESD等技术),将癌症扼杀在萌芽状态。

如果不幸错过了早期,肠癌分期越晚,预后越差,治疗费用也会呈几何级数上升。

结直肠癌的防治是一场与时间的赛跑。面对浙江富商王均瑶、电影《黑豹》主演博斯曼等因肠癌离世的悲伤结局,我们更应警醒。

改善生活习惯,改善饮食结构,是一级预防;而做好筛查,则是二级预防的关键。

为了您和家人的健康,请放下对肠镜检查的恐惧与顾虑。“少一次聚餐,多一次筛查”,及早进行肠镜筛查,不仅是对肠道负责,更是对生命负责。让我们共同行动,远离肠癌威胁。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

健康小贴士

家住市区幸福嘉园的居民冯奶奶来电咨询:最近总是肠胃不适,请问有什么治疗方法?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:春节过去了,大鱼大肉的节日过后,是时候给油腻的肠道“洗个澡”了。肠道堪称假期里最油腻、最“脏”的器官,胡吃海塞、大鱼大肉的高蛋白饮食,会让你的肠道不堪重负。所以,节后给自己清清肠,更有益健康。

换上一碗杂粮饭:假日里美食不断,很难控制摄入食物的种类和数量,还会吃进去大量高脂肪、高蛋白的食物。不妨把主食换成如玉米、燕麦等粗粮或者山药、地瓜等薯类,这些食物富含膳食纤维,可促进肠胃蠕动。

增加蔬菜比重:节后的你肯定最不缺肉了,在经过大吃大喝后,现在的您可以每餐只吃一个荤菜,配一个蛋类菜或豆制品,其他都可以是蔬菜。炒菜不超过两个,其他菜尽量选择蒸、煮、炖、凉拌。

三餐调时间:节日里,不仅暴饮暴食是常事,吃饭还很难按时按点,饮食习惯完全被打乱了。

建议大家每顿饭都定时吃,三餐吃的量比率应为3:4:3。如果中间饿了,可在上午10点半、下午3点半左右吃点坚果或喝杯酸奶,这样既能缓解饥饿感,又避免进食过量。

吃新鲜果蔬:很多人过完年,都会口舌生疮、牙龈出血、嘴角起泡……身体冒“火气”。这时候,多吃点瓜果蔬菜做为日常零食,您会感觉舒服很多。如果出现了此类“上火”症状,需要找出缘由再及时调整。