

肠癌有哪些病因？ 如何早期发现 和有效预防？

专家：定期筛查很重要
难为情可能会要命



戴晓宇(中)、蔡平(左一)做客甬上健康大讲堂。

每年的4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“综合施策 科学防癌”。最新发布的《2023浙江省肿瘤登记年报》显示，结直肠癌发病率达54.3/10万，位居我省癌症发病第4位。

肠癌有哪些病因？该如何早期发现、有效预防呢？针对这些问题，4月17日下午，甬上健康大讲堂邀请到宁波市第二医院肛肠外科主任戴晓宇主任医师和肛肠外科副主任医师、驻象山台胞医院普外科兼肛肠外科主任蔡平，为大家带来一堂深入浅出的科普课，帮助大家更好地守护肠道健康。

1 肠癌多发于45岁以上人群

肠道是人体消化系统的一部分，包括小肠和大肠，小肠主要负责吸收营养物质，大肠也有部分吸收功能，但主要还是负责储存和转运粪便。肛肠外科的关注对象正是以大肠为主。

戴晓宇介绍，从年龄来看，肠癌多发于45岁以上人群，老年人更多。“我们以往接诊的肠癌患者中，70岁-80岁的患者比较多，近年来80岁-90岁的患者也不少。男性患者与女性患者数量差异不大。不过，如今肠癌的年轻化趋势越来越明显，我们接诊的年轻患者也日益增多。”

不久前，戴晓宇团队就诊治了一名十几岁的肠癌患者。他是一名高中生，因为大便习惯改变、便中带血，在父母陪同下来到宁波市第二医院肛肠外科就诊，经过肠镜等检查，最终被查出大肠里有3个恶性肿瘤。幸好每个肿瘤的进展都还不严重，经戴晓宇团队手术切除后，如今这名患者预后良好，不久后就能重返学校。

2 早期肠癌可能有这些“信号”

据介绍，早期肠癌可能会出现一些信号，比如：排便习惯改变，便秘、腹泻频繁或交替出现；大便性状异常，大便变细、有凹槽或便中带血；里急后重；不明原因的贫血；体重无故下降；疲乏无力；肠道功能紊乱等。如果出现这些症状，尤其是持续或反复出现，应及时就医做相关检查，以明确诊断。

在肠癌的各种预警信号中，便中带血是十分值得关注的信号之一。戴晓宇表示，在医院肛肠外科确诊的肠癌患者中，有很多患者最初就医就是因为便中带血这一症状，其中不少患者在就诊时会问：“医生，我大便有血是不是痔疮？”事实上，肠癌的血便与痔疮的血便是有

区别的：肠癌的血便颜色通常为暗褐色，血液往往与粪便混合在一起，且有一股腥臭味，并可伴随里急后重等症状；而痔疮的血便颜色通常为鲜红色，血液往往附着于粪便表面，一般不伴有其他特殊症状。

不过，戴晓宇也提醒大家，即使被检查出大便隐血阳性也不一定意味着就是肠癌，消化道出血、牙龈出血、鼻腔出血等情况都可被查出大便隐血阳性。所以，若被查出大便隐血阳性，也不必太过恐慌，可以通过直肠指检、肠镜检查、病理活检等进一步检查来排除结直肠癌的可能。“一旦发现便中带血，建议先拍个照，就医时给医生看，这样会更直观。”

3 老人确诊直肠癌后，8个女儿赶紧去做筛查

据了解，结直肠癌发展过程相对较长，可以通过定期体检筛查实现“早发现，早治疗”。临床上通过直肠指检、粪便潜血试验、肠镜检查等筛查手段，可以早期发现病变，进而采取对应的治疗措施，从而有效降低肠癌的发病率和死亡率，同时提高患者的生活质量。

蔡平表示，肠镜检查是肠癌筛查的一个重要方法，建议高风险人群在40岁以后要定期做肠镜检查，一般风险人群在45岁以后要定期做肠镜检查。比如有家族史的人就是肠癌高风险人群，“之

前我们有个病人，自己被查出低位直肠癌后，家里的8个女儿也都去做了筛查，结果一个被查出直肠癌，还有几个被查出了息肉，包括腺瘤性息肉。”

谈到肠息肉，蔡平还为大家做了进一步的科普：肠息肉可分为腺瘤性息肉、炎症性息肉、增生性息肉，其中腺瘤性息肉的癌变几率相对较高，而炎症性息肉和增生性息肉的危害相对不大。所以，当被查出肠息肉尤其是腺瘤性息肉后，一定要提高警惕，积极处理，并定期检查，以防发展为肠癌。

4 预防肠癌应做好这些

日常生活中，很多人把肠癌称为“富贵病”，因为它与饮食有密切关系。“我们都说‘病从口入’，消化道疾病基本都与饮食有关，肠癌也不例外。”蔡平表示，健康饮食对肠癌的预防至关重要，日常生活中要注意饮食结构，多吃蔬菜、水果和五谷杂粮，减少大鱼大肉等高脂食物的摄入。

除了饮食外，蔡平还建议大家多措并举来预防肠癌，比如：积极控制体重，避免肥胖；每周进行适量运动，并持之以恒；戒烟限酒；养成良好的排便习惯，不要憋大便；出现肠道问题后不要擅自用药，而要遵医嘱用药……

对于结直肠癌的预防，两位专家反复强调的一点还是“筛查”。尤其是对于年纪较大的中老年人或有肠癌家族史、有炎症性肝病和肠息肉等肠道疾病史以

及长期存在不良生活方式等高风险人群，更要做好定期筛查。

“其实，很多肠道肿瘤通过直肠指检就能发现，直肠指检也是一种很经济的肠癌筛查手段，但很多患者因为难为情，总是拒绝做这样的检查。在此我想对大家说，难为情可能会要命，平时还是要树立正确观念，积极去做这些重要筛查。”蔡平说。

记者了解到，作为宁波市肿瘤防治临床指导中心的挂牌单位，宁波市第二医院已经连续11年开展城市癌症早诊早治项目，对包括结直肠癌在内的五大类城市高发癌症进行风险评估和筛查随访。同时，中心连续4年开展重点人群结直肠癌筛查项目，目前已完成结直肠癌筛查106万余人次，结肠镜检查6.2万余人次。

记者 吴正彬

眼镜没坏就不用换？

儿童青少年这么做，近视度数增长更快！

在孩子的视力问题上，不少家长还是大意了。有的家长觉得自家孩子近视度数不高，可以不配戴眼镜；有的家长觉得孩子已经戴上眼镜了，不用管了……哪知过了一段时间再查，度数居然加深了这么多，追悔莫及。

“要不是镜腿断了，眼镜戴不了，你们就不来医院复查了是吧？度数两年就涨了这么多，这副眼镜早该换了！”宁波博视眼科医院视光科副主任史金霞在诊室里看着眼前的这对母子直摇头。今年11岁的成成(化名)两年前确诊真性近视，验配了一副右眼75度、左

眼125度的近视眼镜，然而这期间从未到有资质的医疗机构进行视力复查。现在，成成双眼近视度数已增长到了200度，戴镜视力仅为0.3(右眼)和0.5(左眼)，旧眼镜完全度数不足。

近视后配戴了眼镜，就可以“一劳永逸”？“儿童和青少年在生长发育阶段，也是眼睛的快速发育期，眼轴增长速度较快，每3-6个月一次的眼检查是非常重要的，孩子眼镜应随时根据眼睛及屈光状态的改变而进行调整。”史金霞医生指出，“如果长期看东西模糊，容易引起眼睛的调节异常，出现视疲劳，度数就会

增长得比较快。”除此之外，出现镜片和镜架耗损，影响正常佩戴和使用，即使眼镜度数合适，也建议更换。

目前，发生近视后配戴眼镜依然是简单可靠的方法。近视了不矫正，孩子看东西费劲，会采取眯眼、歪头等行为努力让自己看得清楚些，久而久之会使眼睛过于疲劳，甚至影响双眼正常的视功能，导致斜视、弱视等；配戴度数不合适或质量不合格的眼镜，也都可能导致近视加速发展。

关于防控近视，史金霞提醒：

1. 儿童青少年应养成良好生活习

惯，每天至少在户外运动2小时；

2. 作息有规律，睡眠不足容易疲劳，易造成假性近视；

3. 学习、看书的姿势，做到眼睛离书本一尺，身体离书桌一拳，握笔的手离笔尖一寸；

4. 不要在走路、坐车、躺着的时候看书或电子产品，更不要在昏暗的环境下用眼；

5. 使用电子产品时，家长可以使用“20-20-20”护眼法则，来控制孩子的用眼，即孩子在使用20分钟电子产品后，眼睛远眺20尺(约6米远)，休息20秒以上。

记者 陆麒雯 通讯员 舒晓露