早期筛查对防治结肠癌十分重要

——对话姜堰中医院副主任医师、消化科主任张吉善

本报记者 李晓倩

专家档案

姓名：张吉善
职务：姜堰中医院消化科主任
专长：对综合内科及消化内科常见病、多发病的诊治及急危重患的救治有丰富的经验，尤其擅长胃肠镜诊断及内镜下治疗。
成就：撰写发表国家级和省级论文20余篇，承担姜堰区课题《内镜窄带成像结合放大技术应用VS分类标准对胃早期癌性病变的诊断价值研究》。
专家门诊时间：周一全天、周五上午

结肠癌是发生于结肠的恶性肿瘤，以41-51岁发病率高，近年来结肠癌的发病率明显上升，且有超过直肠癌的趋势。日前，记者采访了姜堰中医院副主任医师、消化科主任张吉善，请他谈谈结肠癌的病理和筛查知识。

记者：结肠癌的发病原因有哪些？

张吉善：结肠癌的病因尚未明确，但高脂、高蛋白、低膳食纤维饮食、缺乏适度的体力活动等是结肠癌的高危因素。同时遗传易感性在结肠癌的发病中也具有重要的位置，如遗传性非息肉性结肠癌的错配修复基因突变携带的家族成员被视为结肠癌发病的高危人群；有些疾病如家族性肠息肉病为公认的癌前病变；而结肠腺瘤、溃疡性结肠炎及结肠学吸虫病肉芽肿与结肠癌的发生有较密切的关系。

记者：结肠癌有哪些临床表现？

张吉善：结肠癌早期常无特殊症状，常见的症状有：1.排便习惯及粪便性状的改变：常为较早出现的症状，多表现为排便次数增加、腹泻、便秘、便中带血、脓及粘液；2.腹痛：为早期症状之一，常为定位不准确的持续性隐痛，或仅为腹部不适或腹胀感，出现梗阻时则腹痛加重或为阵发性绞痛；3.腹部肿块：多为肿瘤本身，有时可为梗阻近端肠腔内的积粪；4.肠梗阻症状：一般属晚期症状，多表现为低位不完全性肠梗阻，主要表现为腹胀和便秘，腹部胀痛或阵发性绞痛，当发生完全梗阻时，症状加剧。左侧结肠癌有时可以急性完全性结肠梗阻为首先出现的症状；5.全身症状：贫血、消瘦、乏力、低热等。晚期可出现肝大、黄疸、浮肿、腹水、直肠前凹肿块、锁骨上淋巴结肿大及恶病质等。

由于癌肿病理类型和部位的不同，临床表现也有区别，一般右侧结肠癌以全身症状、贫血、腹部肿块为主要表现，左侧结肠癌有肠梗阻、便秘、腹泻、便血等显著症状。

记者：为什么早期筛查对于肠癌防治十分重要？

张吉善：肠癌从增生到晚期，通常要经历10年左右的发展期。越靠近晚期，治疗生存率就越低。早期的小腺瘤症状不明显，一经发现，完全可以直接切除，即使是I期的腺癌，只要发现及时，生存率也高达95%。但大多数患者发现时已经是晚期（II期、III期、IV期）了，IV期的5年生存率只有5%。很多人抱着侥幸心理，到了年纪、甚至有了明显肠胃不适的症状，在医生建议筛查的情况下仍然选择忍着不做筛查。殊不知，早期如果及时发现，相当于提前5-8年发现肠癌，几乎百分百可以治愈。而如果发展成晚期再治疗，治疗效果和痛苦程度不谈，光是手术加化疗费用，基本都在30-50万元以上，给家庭造成巨大的负担。

记者：什么样的人需要进行筛查？

张吉善：40岁以上人群应每年筛查一次；40岁以下人群每3-5年筛查一次，特别是以下4种情况，如果满足其中的2种，建议尽早做一次预防性早期筛查：

1.年龄在30岁以上，从未做过肠癌筛查；

2.有经常肠胃不适、腹泻、便秘、大便出血及便潜血阳性等症状；

3.家族中有大肠癌患者；

4.本人有癌症史或者肠胃病史、肠息肉史。

筛查的最直接准确的方法是肠镜检查。做肠镜会有一些痛苦，侵入性强，很多人因为抵触做肠镜，错失了早期发现的良机。但是多数人都能耐受，一般都在十几分钟完成。如果实在恐惧的话，可以选择无痛苦肠镜，也就是在静脉麻醉下肠镜检查。

姜堰名医

秦菊芳

秦菊芳，副主任医师，泰州市第二人民医院普外科副主任，姜堰区妇幼工作专家组成员，姜堰区121人才培养工程培养对象，泰州抗癌学会乳腺癌专业委员会委员，姜堰区第十三届、第十四届政协委员，中国民主同盟成员。

秦菊芳1997年从南通医学院临床医学系毕业后被分配至泰州市第二人民医院，一直从事普外科临床医疗工作。她曾先后到江苏省人民医院、复旦大学附属上海中山医院、第二军医大学附属长海医院普外科进修学习，在普外科疾病诊治方面积累了丰富的临床经验和精湛的医疗技术，尤其在甲状腺、乳房内分泌外科疾病的诊治方面有着深厚的造诣，常规开展乳头溢液乳腺区段切除、乳腺癌保乳及前哨淋巴结活检手术、甲状腺全切、甲状腺癌颈淋巴结清扫术、继发性甲状旁腺功能亢进甲状旁腺全切+自体前臂移植术、腹腔镜下无张力疝修补术、腹腔镜下结直肠癌根治术等手术。

秦菊芳在国家级、省级刊物发表论文数篇，撰写的论文《折刀位在腹腔镜Miles术中的应用》获泰州市自然科学优秀论文三等奖，开展的“P53和C-erbB-2的表达与胃癌浸润深度的相关性研究”课题获泰州市科学技术进步奖三等奖、姜堰区科学技术进步奖二等奖。她多次获得扬州大学优秀实习指导教师和姜堰区政协社情民意信息工作先进个人等荣誉。

专家门诊时间：周五上午

（区卫计委 供稿）

这6个习惯是天然的长寿药

现在人们的生活条件提高了，对长寿的需求也越来越大。然而，想要长寿并不是简单的事情，需要从身边一点一滴的小事做起。那么，长寿的人都有什么习惯呢？一起来看看长寿的秘诀。

1.乐观的心态

良好的心态会让人的心理更加健康，不会总是颓废着。积极乐观的心态，可以避免很多因为不健康的心理因素产生的生理疾病。保持乐观的心态还可以减慢身体的衰老。虽然世界各地长寿的人在地区、饮食习惯、生活习惯等方面并不一致，但有一点却是相同的，就是积极乐观的心态。

2.少吃冷饮

人体肠胃都是喜温不喜凉的，现在很多人喜欢吃冰凉的食物，比如冰镇西瓜、冰镇饮料等，这个习惯会影响肠胃健康。经常吃冷饮容易出现胃胀、消化不良，严重的还会引发肠胃炎症。因此，为了健康长寿，最好少吃冷饮。

3.多运动锻炼身体

运动和健康密不可分，现如今却有很多办公室人群上班时坐着，下班后躺着，基本不运动。长期缺乏运动会造成身体素质下降、免疫力减低，各种疾病找上门来。长寿的人基本没有不运动的，这些人大部分都热爱运动，可以说运动已经是他们生活中不能缺少的一部分。因此，锻炼身体对于长寿来说至关重要，建议人们根据自身的体质，选择适合自己的运动。运动可以提高人体新陈代谢的速度，促进血液循环。从现在开始运动，渐渐让身体适应，养成每天运动的好习惯。

4.餐前餐后补充水分

水是人体所必须的成分之一，缺水会让人体新陈代谢减缓，因此最好不要等身体缺水了再去补充水分。为了身体健康，尽量每隔一个小时就喝水，不要等到口渴得厉害才想起来喝水。

5.健康的饮食习惯

长寿的人通常饮食都是营养丰富又清淡健康，这里说的清淡是指口味清淡，减少油盐的摄入量。营养饮食不是说吃多少补品，实际上很多补品对身体的好处远不如新鲜的水果蔬菜。长寿的人一般在饮食上倾向于少盐少油，吃的食物都比较绿色健康，重金属和致癌物的摄入量较低。

6.注意保暖

气血旺盛的人身体一般比较健康，气血通畅的人会更长寿。人体如果受凉会造成气血不畅，血液循环速度减低，从而导致不能及时将人体所需的营养运输到各个部位。器官缺乏营养，就会导致工作效率降低，身体免疫力下降，容易诱发各种疾病。

（39健康网）