

# 自认为排便正常 身体无大碍 拒绝胃肠镜检查 1周后被查出肠癌

□本报记者 陈坤

## “大便正常,我不做胃肠镜”

我曾接诊过一名55岁的公务员王先生。

每年单位组织的例行体检时,他来到龙岩市第二医院健康管理中心。体检前,根据王先生填写的健康问卷得知,2016年,他曾在当地医院做胃肠镜检查发现多发性肠息肉,再加上近几年偶有大便不成形,近期有少量便血的情况。

于是,我建议王先生把胃肠镜检查纳入体检重点,但他认为:“自己平时好吃好睡,大便正常,偶尔有不成形及少量便血也是因为个人痔疮多年的原因,并无大碍。”

王先生当即以将要出差,

时间紧张为由,放弃了胃肠镜检查。

7天后,王先生陪同好友来体检,他的朋友很重视健康管理,为此,我特意安排了半个小时,再次给他和他的朋友重点科普了肠道肿瘤的高危人群和胃肠镜检查的重要性,并建议他们一起做胃肠镜。

迫于“压力”,王先生总算勉强同意做胃肠镜检查。

检查结果,令现场的所有医护人员吃惊,肠道内显示菜花球

状,易出血的巨大肿块,占满了整个肠腔,就连肠镜通过肠腔都相当困难,病理活检显示(乙状结肠)腺癌。

随后,王先生转入我院胃肠外科进行手术治疗。术后,经病理证实为直肠隆起型中分化腺癌,肿瘤侵犯肠壁全层、脉管及神经。

## 栏目特约专家 | 廖德泳



龙岩市第二医院  
健康管理中心 主任

龙岩市健康管理协会会长  
福建省抗癌协会科普专业委员会常务委员

## 肠癌或引起大便性状改变,部分患者也可能无明显症状

大便与我们的健康息息相关,肠癌大便的形状可以是多种多样的,大多表现为:

大便次数增加、腹泻,可以是稀便或者水样便;

粪便中也可能带有血、脓液或黏液;

有的则在晨起时比较重,表现为便秘或腹泻与便秘交替出现。

但是,肠癌前期部分患者也可能无明显症状,严重时才会引发腹痛,所以,大部分患者发现肠癌时都已经发展到中晚期阶段。

需要强调的是,不能单凭大便形状的改变来确诊或排除肠癌,其他的肠道疾病也可以导致大便形状的改变,比如痔疮、多发的肠息肉等。

因此,若大便性状改变超过三周以上,最好做个肠镜检查,找到问题所在。

45岁后都应做一次肠镜检查。

肠镜检查是筛查肠癌的必要手段,因此,我建议,45岁后,都应该做一次肠镜,如果是高危人群,40岁就有必要定期检查了。

## 养护肠道,做好4件事

肠癌95%都是由肠息肉引起,预防肠息肉,能够很大程度上预防肠癌。归根到底,除了遗传之外,肠息肉的形成原因多是由长期的生活习惯、饮食习惯和慢性病积累而成。

除肠镜检查外,以下几件事可以降低肠癌发病风险:

### ① 保持正常体重

肥胖尤其是男性腹部肥胖,与肠癌发病相关。控制体重、防止肥胖对降低肠癌发病风险有益。

### ② 坚持运动,避免久坐

研究发现,坚持运动6周,就能改变人们的肠道细菌。以前不爱运动的人,做到每星期运动3次,每次至少30分钟,肠道细菌产生丁酸盐的水平就会增加。丁酸盐,是一种抗炎酸,它与预防肠癌、减肥和增强免疫力有关。

### ③ 健康饮食

少吃红肉,不吃加工肉,多吃富含膳食纤维的蔬菜水果,补充充足的水分,对预防肠癌相当有益。



### ④ 限制酒精摄入量

大量饮酒不仅增加肝癌患病风险,也会增加口腔癌、食管癌、胃癌和肠癌的发病风险。建议尽量不喝酒,每日酒精摄入量男性不超过25g,女性不超过15g。



## 长时间坐直,身体经历什么?

人体的脊柱,除了它的骨性结构以外,肌肉是维持日常姿势的最重要部分,腰椎旁肌、腹部肌群等共同维持躯干的稳定。

长时间保持同一坐姿,即使是挺直的合理坐姿,亦会使腰部的肌肉持续处于牵拉以及紧张状态,从而导致肌肉组织痉挛、过度疲劳,形成腰肌劳损,产生比较多的乳酸、炎症等代谢产物,刺激腰部的末梢神经就会出现明显的腰痛症状。

同时,长时间坐位会引起腰椎间盘的压力增大,长期久坐,尤其是长期不良坐姿,容易导致腰椎的退行性病变(如腰椎间盘突出症等),出现腰腿痛等症状。

## 坐直 不是脊柱最喜欢的坐姿

□本报记者 张帅

生活中总有某个瞬间,你突然发现自己姿势不对,接着马上抬头挺胸、直起身子。

但没过多久,保持挺直坐姿的你会感到很累,并逐渐不自觉地变回弯腰驼背。多数人就在过分

前倾和过分挺直之间来回切换。

最近,话题“原来坐直并不是最正确坐姿”登上微博热搜,颠覆了许多人的认知。

本报健康大使、宁德市闽东医院脊柱外科主治医师王越告诉大家,坐得太直,身体为什么会觉得不得劲?

## 对脊柱友好的坐姿是怎么样的?

研究表明不同的姿势让身体所承受的力量是不同的:

平躺时,腰椎负荷最小,约为25千克;

侧躺时,腰椎负荷约为75千克;

站立时,腰椎负荷为100千克;

坐姿时,上身直立腰椎负荷为140千克。

可以看出,最伤害腰椎的行为就是坐姿。若为前倾坐姿时,腰椎所承受的负荷会显著增大,达到200千克。

结合目前的主流观点,对脊

椎最友好的坐姿仍是“坐如钟”。即头和脖子保持直立,与身体呈一条直线;面向正前方,身体应与地面垂直;可以靠在椅背上,但不要弯腰。大腿要与地面平行,小腿与地面垂直,大腿可略微高于膝盖,脚应平放在地面上,也可以放在脚踏板上。

王越提醒,若必须长时间坐姿,则应采取自然端坐位,胸部保持挺直,头部略微前倾,眼和桌面保持适当的距离。不良坐姿如驼背坐、跷二郎腿、盘腿坐等均会导致腰背肌肉负荷过重,加重腰肌劳损,是不可取的。

## 健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

王越 主治医师  
宁德闽东医院脊柱外科

## 哪些方法可以改善久坐带来的脊椎问题?

1. 主动将久坐时间进行分割,适时更换姿势,合理安排站、坐时间。

2. 主动参加适宜的体育运动,避免弯腰搬运重物;

3. 主动纠正不良坐姿;

4. 如腰痛剧烈,可服用非甾体抗炎镇痛药物及封闭药物治疗,亦可采用热敷、针灸、按摩等物理治疗。

5. 若症状持续未改善,则需要就诊正规医院。