



大肠癌能预防 肠镜要趁早



□本报记者 陈坤

才10岁的孩子确诊大肠癌,父母坦言,孩子从小到大偏爱吃炸鸡、汉堡,几乎常年以油炸快餐为食。一名大学生勤工俭学,在洋快餐店打工三年,日常饮食多为油炸食品,毕业没多久就被查出大肠癌。

全国肿瘤防治宣传周期间,福建卫生报《大医生开讲》推出结直肠癌专场直播。4月14日,福建医科大学附属协和医院三位专家——结



强调,肿瘤防控分为三级预防,其中一级预防(饮食与生活习惯干预)和二级预防(早期筛查)痛苦少、花费低,防控效果最好。等到出现明显症状再确诊,六七成患者已是中晚期,治疗难度大、预后差,得不偿失。

上往往先上大鱼大肉,最后才上蔬菜,这会大大降低我们摄入高纤维食物的概率。”池畔主任医师建议,日常聚餐可调整进餐顺序,头三道菜优先上青菜,主动增加膳食纤维摄入,不给肠道“添负担”。

对于福建乃至沿海地区居民来说,一些地域饮食习惯暗藏健康隐患。福建卫生报健康大使陈丰霖主任医师提醒,福建消化道肿瘤发病率高于全国平均水平,这与当地人爱喝热茶、常吃虾油、腌制酱类,以及沿海居民易食用不新鲜海鲜密切相关。

长期饮用过烫饮品,会反复灼伤消化道黏膜,诱发组织异常增生;死鱼烂虾等腐败食材中含有致癌物,不仅可能引发炎症、腹泻,还会增加胃肠道肿瘤的发病风险。日常务必选择新鲜食材,避免高温饮食。

排便状态是肠道健康的“晴雨表”。黄颖主任医师特别提醒,大便变细、带血、附着黏液,或是排便频次无故改变、便后坠胀,都需提高警惕。“很多人把便血一律当作痔疮治疗,这是一个致命误区。”他强调,便血经一段时间治疗仍未好转,一定要及时做肠道专项检查,排除肿瘤风险,避免错过最佳治疗时机。

数据显示,85%的大肠癌为散发性,与饮食、作息密切相关;15%属于家族遗传。三位专家共同呼吁,45岁以上普通人群应定期做肠镜筛查;有一级亲属肠癌病史、肠息肉、



“这两个案例都在提醒我们,饮食预防太关键了,不良饮食习惯正在悄悄伤害我们的肠道。”池畔主任医师痛心地说。

在饮食防控上,池畔主任医师给出了明确建议:市民每日应摄入不少于500克蔬菜、200至350克水果,多吃全谷物、豆类、薯类等高纤维食物,既能加速肠道代谢,也能缩短肠道内致癌物的停留时间。要减少猪肉、牛肉、羊肉等红肉摄入,杜绝腊肠、腊肉等加工腌制品,少吃油炸、高盐高脂食物。戒烟限酒,每日运动30分钟以上、规律排便、保证充足睡眠,都是筑牢肠道防线的关键。

除了吃什么,吃饭顺序也藏着防癌学问。“现在社交场合多,宴席

炎症性肠病的高危人群,筛查时间需提前至35岁甚至30岁。及时切除息肉等癌前病变,就能把肿瘤消灭在萌芽状态。

黄颖主任医师还分享了闽西一家三口的案例:母亲确诊中晚期肠癌,父亲在照顾期间发现便血,筛查后确诊早期癌变,30多岁的儿子也查出癌前病变。幸运的是,三人经规范治疗均恢复良好,再次印证了早筛早治的重要性。

近十年来,协和医院对低位直肠癌开展综合治疗(术前放化疗+免疫治疗),使原来距肛门1至3厘米的肿瘤明显缩小甚至消失(约50%的患者),让原本无法保肛的大手术或保肛手术转变为局部切除小手术。这不仅挽救了患者生命,还帮助超过200名患者保留了直肠。这种保直肠的治疗方式较传统的切除肛门或保肛手术,极大地改善了患者的生活质量,为患者重新融入社会带来新希望。



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建医科大学附属协和医院



直肠外科终身主任、福建省大肠癌专病诊疗中心主任池畔主任医师,消化科及消化内镜中心主任陈丰霖主任医师,结直肠外科副主任黄颖主任医师做客直播间,结合真实临床案例、福建地域饮食习惯及前沿诊疗技术,为全国读者送上一份实用易懂的肠道防癌指南。

直播中,福建卫生报健康大使池畔主任医师分享了上述两个年轻病例,令人揪心且发人深省。

截至目前,本场直播在各平台观看人数超33万人次。本场直播预告的相关案例报道冲上微博热搜,引发网友热议,相关话题阅读量达3110.1万。

生活中,不少人将便血误作痔疮,将腹痛腹泻归为“肠胃不好”,迟迟不愿就医。殊不知,便血、大便变细、排便习惯改变、反复腹痛、不明原因消瘦,都是结直肠癌的早期预警信号。

“大肠癌是可防可控的肿瘤,关键在‘早’。”池畔主任医师在直播中

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

公益广告

中国公民健康素养一起来学习吧

关注血压变化,
控制高血压危险因素,
高血压患者要做好自我健康管理。

