

# 结直肠癌 早诊早治是关键

——访大同新和医院肿瘤外科主任贾鑫

本报记者 武珍珍

结直肠癌是目前发病率上升非常快的一种癌症，仅次于肺癌，位于第二位。

结直肠癌多发于年龄40岁以上人群，因为它通常起源于结肠或直肠上皮的非癌性新生物息肉并慢慢发展而成的，过程往往长达数年甚至更久，这就给我们充足的时间来预防。

大同新和医院肿瘤外科主任贾鑫提醒，息肉越大癌变可能性越大，直径小于0.5厘米的息肉癌变率仅为1%，但当息肉直径超过2厘米时，癌变可能性就高达30%，因此结肠镜检查是早期发现、筛查最直接也是最有效的检查方法。如果通过筛查，早期发现并摘除，就能阻止其变为肿瘤，其5年生存率可以接近100%。所以，结直肠癌也是目前最可预防的肿瘤之一，医学界认为，如果早发现，肠癌是最易治愈的癌症。



贾鑫大夫介绍，结直肠癌通常起源于结肠或直肠上皮的非癌性新生物息肉并慢慢发展而成的，可能与以下癌前病变和一些因素有关：

1. 饮食因素：高脂、高肉食、低纤维饮食与结直肠癌的发生有密切关系，高脂饮食不但可刺激胆汁分泌增加，而且可促进肠道内某些厌氧细菌的生长，胆醇和胆盐一经厌氧菌分解形成不饱和胆固醇，如脱氧胆酸和石胆酸在肠道内部都有增加，后两者都是致癌物质或辅癌物质，因此可导致直肠癌的发生。

2. 遗传因素：在直肠癌患者家族中，约有1/4有癌肿的家族史，其中半数亦为消化

道肿瘤。由于正常细胞的基因发生改变，患癌病人体内由遗传得到一种易感性，加上某种激发因素，使组织细胞生长迅速，就会发展成为癌，细胞遗传基因突变，变为具有肿瘤遗传特性的恶性细胞，表现为癌肿的家族性。

3. 息肉：直肠癌的发病与息肉有密切关系。有人认为，直肠息肉是癌症的前期病变，特别是家族性多发性腺瘤息肉病，发生癌变的可能性极大；乳头状腺瘤性息肉，癌变的机会也较多。

4. 慢性炎症刺激：慢性的炎症刺激，可导致直肠癌的发生。如血吸虫病、阿米巴痢疾、慢性非特异性溃疡性结肠炎、慢性菌痢等，可通过肉芽肿、炎性和假性息肉阶段而发生癌变。溃疡性结肠炎病程超过10年的患者，容易演变，且癌变的恶性程度高，易于转移，预后较差。有关资料统计，肠癌的病人中，患结肠炎的发病率比未患结肠炎的高8~10倍。

此外，肿瘤的发生，还与精神因素、年龄、内分泌因素、环境应激能力、气候因素、免疫功能失常及病毒感染等有密切关系，但尚需在一定条件下才能发生直肠癌。

贾鑫大夫提醒，有以下四种情况中的任何一项都应及时去医院检查，最好请外科或肛肠科医生检查。

1. 大便习惯异常，排便次数增加，同时出现少量粘液便、粘液血便，经治疗不好转者，或经治疗后好转而复发者，应及时确诊治疗。

2. 既往有粘液便、腹泻病史，但症状轻

微者突然增重，与原来排便次数、排便的性质发生变化时，也应再次复查确诊。

3. 无明显原因的便秘与腹泻交替出现，经短期治疗无好转者，应去医院做直肠部位的检查。

4. 排便费力，排出的大便有压迹，呈槽沟状扁条状、细条状等，一定要做直肠指诊。

贾鑫大夫推荐粪便DNA检查，DNA检查是通过分子生物学分析检测DNA突变，通过基因扩增技术检测结直肠肿瘤相关的甲基化生物标志物，来筛查结直肠癌的方法，无痛、无创，无任何副作用，可以完全作为肠镜的辅助性检查方式，适应因为各种原因不适合、不愿意做肠镜检查的高风险人群。但如果检查结果呈阳性，还是建议进一步做肠镜检查。大肠癌的治疗以手术切除肿瘤为首选，辅之以放射治疗、化疗、药物治疗及中医药治疗等。

贾鑫大夫建议，预防结肠直肠癌应注意饮食，医学界一般认为，常吃多脂肪、少纤维饮食者，罹患结肠直肠癌的几率较高。研究显示，某些地区的人膳食偏重蔬菜、果类等含丰富纤维的食物，肠癌患者比其他地区的人低。

膳食纤维主要来自天然的蔬菜、水果、谷类及豆类。蔬菜中的十字花科蔬菜含丰富抗氧化维生素C及胡萝卜素，可抑制致癌物质亚硝胺的合成，此类蔬菜包括花椰菜、芥菜、白菜等。而黄色和绿色蔬果中，大都含有丰富类黄酮素，其他如洋葱、苹果皮等食物也都含有类黄酮素，多吃也有助于预防癌症。

## 正畸中的不适如何处理

“我刚戴上正畸牙套，怎么感觉牙齿有点酸疼呢？”“戴上牙套以后要怎么刷牙才能刷干净？”初戴牙套后，许多小伙伴都会有一定的不适应，不管是吃饭还是刷牙，总是感觉有点“不得劲”。怎样才能减轻不适感、有效的避免突发状况呢？以下这些知识你需要知道。

牙齿有轻微的酸痛感是正常的，戴上矫治器后，在适宜的矫治力作用下，大部分正畸者会在数小时之后，牙

齿出现酸疼或不适感，这是正常的，疼痛会在一周内逐渐缓解，无需特殊处理。直到下次加力，相似的疼痛会循环，但通常不会强于第一次戴上矫治器。如疼痛剧烈或持续加剧，请及时与口腔医生沟通，进行相应处理。

如果你选择的是传统正畸方式，可能会出现钢丝扎嘴的现象。钢丝在矫正过程中随着牙齿移动排齐，会逐渐与牙弓长度不匹配，其尾端“伸长”向后扎到粘膜，影响讲话或咀嚼，从而诱

发溃疡、疼痛。如果发生了上述情况，可以先用正畸保护蜡或者口香糖包裹住尖锐磨嘴的部位，再联系就诊医生进行处理，切勿自行剪断、抽出弓丝或抠掉托槽而影响矫治效果。

最后还需要注意的是：在正畸期间尽量避免食用过硬、过粘的食物，防止矫治器变形或脱落。正畸的小伙伴一定要按照医生的医嘱，按时佩戴矫治器，并且定期复诊，以免牙齿出现异常变化。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 长期腰背痛警惕强直性脊柱炎

强直性脊柱炎是一种自身免疫性疾病，号称“不死的癌症”，好发于青中年，有家族聚集倾向。

### 强直性脊柱炎可诱发心血管疾病

门诊时，来了两个病人，分别是25岁的小伙子小王和46岁的马大姐，都是因为长期腰背部疼痛来就诊的。

虽然他们两个性别、年龄均不同，但是他们有共同的特征：长期的背部疼痛，一直没有彻底缓解，尤其晚上睡觉时疼痛严重，甚至会疼醒，下床活动后疼痛减轻，早晨起床时感觉脊柱僵硬感。最终经过检查确诊，两人都是患了强直性脊柱炎。

强直性脊柱炎最先累及骶髂关节，表现为腰背部疼痛，不像腰肌劳损，经过休息锻炼，腰背部疼痛可以完全消失。强直性脊柱炎导致的腰背部疼痛虽然可以稍微缓解，但是不经过正规治疗，一般不能完全消失，疼痛常常持续经年累月，患者往往在晚上不能忍受疼痛，全身有僵硬感。

强直性脊柱炎除了累及脊柱外，也可引起急性葡萄膜炎等眼部疾病，还可诱发主动脉瓣关闭不全、房室传导阻滞等心血管疾病，以及肺纤维化等肺部疾病。因此，如果出现长期的腰背部疼痛不能缓解，再加上上述部位身体不适，要及时联想到强直性脊柱炎。

### 强直性脊柱炎在家可自检

强直性脊柱炎可在家中进行自检——做以下试验：平躺，两腿伸直，左侧脚后跟放于右侧膝盖上，下压左侧膝盖部，观察是否可以压下去，看左侧臀部是否有疼痛感，如果不能压下去或左侧臀部有明显疼痛，则需要到医院找骨科医生诊治，进一步行血沉、骶髂关节磁共振或者CT检查明确诊断。

强直性脊柱炎虽然号称“不死的癌症”，其实并没有那么可怕，一些大众熟知的明星也患有强直性脊柱炎，但他们都生活得很好。

在疾病早期，要做到早诊早治，应用免

疫抑制剂或者生物制剂抑制炎症反应，使疾病不再继续发展。养成良好的生活习惯，比如挺胸、抬头站立或坐位，不要睡软床垫，不给脊柱异常弯曲的机会。

在疾病中晚期，如果出现脊柱竹节样改变，弯腰困难，后仰活动受限，脊柱后凸畸形，髋关节融合，致使日常生活严重受限，则需要行矫形手术。

除此之外，强直性脊柱炎患者骨质脆性增加，低能量外力即可导致脊柱骨折，严重骨折可造成脊髓损伤，导致截瘫，因此强直性脊柱炎患者平时要小心防护，避免受伤。

据《大河健康报》