责任编辑：黄玲玲
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6868
E-mail：ysbhuanglingling@163.com
医师报 2023年9月28日

生活习惯对结直肠癌有何影响

▲ 广西河池市中医医院 韦仕毅

结直肠癌是一种常见且致命的肿瘤，其发病率与生活习惯密切相关。通过适度的运动、均衡的饮食、戒烟限酒以及定期体检等方式，可以在日常生活中有效地降低结直肠癌的风险。

结直肠癌的早诊早治至关重要

结直肠癌是一种起源于结肠或直肠的恶性肿瘤。结肠和直肠是消化系统中的一部分，它们负责吸收水分和营养物质，将未消化的食物残渣转化为粪便，并将其排出体外。结直肠癌是常见的癌症类型之一，在全球范围内都有较高的发病率。它通常发展缓慢，起初没有明显的症状，但随着癌细胞的不断增长，患者会出现一系列不适症状，如腹痛、腹胀、排便习惯改变、便血等。

结直肠癌的发病机制是多因素综合作用的结果，遗传因素、生活方式、环境因素等都影响其发展。一般情况下，结直肠癌是从结肠或直肠内的小肿瘤（腺瘤）开始形成的，经过多年逐渐演变为癌症。早期的结直肠癌通常较为局限，容易通过手术切除。但若癌症已经扩散到周围组织或其他器官，治疗难度将增加，生存率也会明显下降。因此，结直肠癌的早期发现和治疗至关重要。

生活习惯对结直肠癌的影响

饮食习惯 蔬菜、水果、全谷类食品和豆类等富含纤维的食物有助于保持肠道健康，减少毒素在肠道内停留的时间，降低结直肠癌的风险。相反，高脂肪、高蛋白、高糖分和加工食品的摄入会增加患结直肠癌的概率。

肥胖 过度的体重和腹部脂肪沉积与结直肠癌的发病率升高有关。肥胖会导致慢性炎症和代谢紊乱，增加癌细胞的发生风险。

缺乏运动 适度的身体活动可以促进肠道蠕动，帮助排除体内的废物和毒素，从而减少患结直肠癌的可能性。

吸烟和饮酒 烟草中含有多种有害物质，吸烟会增加结直肠癌的风险。饮酒过量也会损害肠道组织，增加癌变的可能性。

慢性炎症 长期存在的慢性炎症与结直肠癌的发病有关。肠道炎症如克罗恩病和溃疡性结肠炎会增加结直肠癌的风险。

如何预防结直肠癌

饮食健康 增加蔬菜、水果和全谷类食品的摄入。这些食物富含纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于维持肠道健康。限制高脂肪、高糖分和高加工食品的消费，尽量避免烹调食用时产生的烟熏、油炸等有害物质。适量摄入富含Omega-3脂肪酸的食物，如鱼类、坚果和亚麻籽油等，有助于减少炎症反应。

积极锻炼 每周进行150分钟以上中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。这些活动有助于促进肠道蠕动，减少废物在肠道内停留的时间，降低癌变风险。

控制体重 避免肥胖和腹部脂肪积聚。保持健康的体重有助于减少结直肠癌的发病风险。

戒烟限酒 坚决戒烟，避免二手烟暴露。吸烟是许多癌症的重要危险因素，包括结直肠癌。限制饮酒量，男性每天不超过两杯，女性不超过一杯。

定期体检和筛查 对于有结直肠癌家族史或其他高风险因素的人群，建议定期进行结肠镜检查。这可以帮助早期发现肠道内的异常病变，及时采取干预措施。对于其他人群，年满50岁后应开始进行常规肠道癌筛查，包括便隐血检测和结肠镜检查。

管理慢性炎症 如有慢性肠道炎症，如克罗恩病或溃疡性结肠炎，应遵循医生的建议进行治疗和管理，以降低结直肠癌的风险。

心理健康 长期处于压力、焦虑和抑郁等不良心理状态与肿瘤发生风险相关。因此，建立良好的心理健康，学会应对生活中的挑战，对于结直肠癌的预防也有一定的帮助。

结直肠癌的预防需要综合性的健康管理，其中生活习惯的调整是其中重要的一部分。饮食健康、积极锻炼、戒烟限酒和定期体检都是有效的预防措施。我们每个人都应该积极采取这些措施，从现在开始，保护自己的健康，远离结直肠癌的威胁。

颅内动脉瘤如何预防与治疗

▲ 山东省莒县人民医院 马志山

颅内动脉瘤是一种常见的血管异常，它是脑动脉壁的局部薄弱点或扩张部分，可能因破裂而导致严重的脑出血，危及患者生命。预防和及早治疗颅内动脉瘤非常重要。

预防方法

健康生活方式 均衡饮食、规律锻炼、保持健康体重、戒烟限酒等是预防高危血管异常的基本措施。这些生活方式的调整有助于控制高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病的发生，减少动脉瘤形成的风险。

定期体检 通过定期体检，可以及早发现潜在的高危血管异常，包括颅内动脉瘤。定期进行脑部影像学检查，如头颅CT扫描或MRI，有助于及早发现动脉瘤并采取相应的预防措施。

避免过度用力 长期高强度的体力活动，尤其是重体力劳动或举重等运动，可能增加颅内动脉瘤破裂的风险。因此，应尽量避免过度用力，合理安排体育锻炼。

控制应激 长期的精神紧张和过度应激可能会导致血压升高和血管痉挛，增加动脉瘤破裂的风险。因此，学会有效应对压力，保持心理平衡对于预防血管异常非常重要。

治疗方法

药物治疗 对于小型、未破裂的颅内动脉瘤，医生可能会推荐药物治疗来控制高血压、血脂异常等潜在风险因素。药物治疗可以帮助减缓动脉瘤的生长，并减少破裂的风险。

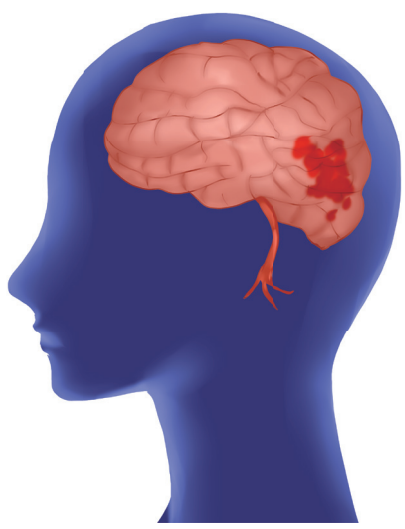
外科手术 对于较大或已破裂的颅内动脉瘤，外科手术是一种有效的治疗方法。手术可通过夹闭、血管修复或植入血管支架等方式来治疗动脉瘤，防止其进一步扩大或破裂。

血管内介入治疗 这是一种非手术治疗方法，通过导管经血管插入体内，将支架或线圈等装置置入动脉瘤内，促使血栓形成，隔绝动脉瘤与血液循环，从而达到治疗的效果。

观察性治疗 对于某些小型、无症状且未破裂的动脉瘤，医生可能会选择观察性治疗，密切监测动脉瘤的生长和变化，并根据需要采取相应的治疗措施。

脑血管搭桥术 对于特定类型的动脉瘤，医生可能会推荐脑血管搭桥术。该手术将健康的血管移植到动脉瘤附近，以加强血管壁，减少动脉瘤破裂的风险。

颅内动脉瘤是一种严重的血管异常，如果不及早发现和治疗，可能对患者的健康造成严重影响。通过健康的生活方式、定期体检以及控制高危因素，可以有效预防颅内动脉瘤的发生。对于已经发现的动脉瘤，根据其大小、位置和症状的不同，可以采取药物治疗、手术治疗、血管内介入治疗等方法进行治疗。如果怀疑自己有颅内动脉瘤的风险，请及时就医咨询专业医生，以便及早制定个性化的治疗方案。同时，保持健康的生活方式也是预防血管异常的重要措施，希望大家能时刻关注自己的身体健康，预防疾病的发生。



了解肠癌普查：预防胜于治疗

▲ 广东省珠海市香洲区第二人民医院 郑权

随着经济高速发展和人们生活方式的变化，肠癌的发病率呈上升趋势。结直肠癌也称大肠癌，包括直肠癌和结肠癌。结直肠癌主要起源于腺瘤性肠息肉，通常遵循着“腺瘤－癌”的发展轨迹。从癌前病变进展到癌，一般需要经历5~10年的时间。这为结直肠癌的筛查提供了重要的时间窗口。在这5~10年的发展阶段中，通过筛查，检出癌前病变并切除，可以避免大多数结直肠癌的发生。结直肠癌在早期没有任何明显症状，等出现症状后再就医，往往已发展到了晚期。结直肠癌的预后与肿瘤分期密切相关，极早癌治愈率几乎达到100%，Ⅰ期结直肠癌的五年生存率为95%，而发生远处转移的Ⅳ期结直肠癌5年生存率仅为5%。在无症状人群中实施筛查，在居民还未发展成结直肠癌或还未进展到晚期结直肠癌时，及时发现结直肠病变，早期治疗，可以有效提高患者的生存率和生活质量。

哪些人需要筛查

对于年龄超过40岁、肥胖、久坐、精细饮食、家族息肉病、肠癌家族史、吸烟等高风险因素的人群，需要格外注重肠癌筛查。虽然全球多数医学指南建议从50岁开始进行结直肠癌筛查，但最近几年大肠癌在年轻人中的发病率逐渐上升，促使临床专家普遍认为，一般人群应在40岁之前开始考虑筛查，特别是那些而对于高风险人群，筛查应立即进行；无症状的高危人群，在30~40岁进行筛查；对于家族性腺瘤性息肉病等遗传性疾病，则需要从儿童开始筛查。

早期筛查结直肠癌的有效手段：结肠镜

目前，在临床实践中，粪便隐血检查、肠道肿瘤标志物检测以及肠道基因检测等技术为大规模结直肠癌筛查提供了一定的便捷性。在这些检测结果呈阳性时，通常会建议患者前往医院进行进一步的肠镜检查。因为，即使这些检测结果呈阴性，也并不能完全排除结直肠肿瘤的存在。

全结肠镜检查，俗称肠镜检查，可以直接对全结直肠进行观察，若发现异常，可以直接取活检标本进行病理检查。结肠镜＋病理检查是结直肠癌确诊的金标准。通过结肠镜检查，直接观察全结直肠的肠壁、肠腔改变，并对有异常病变者进行及时处理。

肠镜检查前需要进行肠道准备，肠道的清洁程度，直接影响肠镜检查的质量，如果肠道准备不好，病变漏诊的几率增大。在检查之前，受检者需要清空肠道并且禁食；检查过程医生需将一根带有摄像头的管子从肛门插入肠道内部，以便能直接观察大肠黏膜的情况。肠镜检查通过直接观察来做出确诊，早期病变可以进行微创治疗。根据病变的大小和形态，医生可以选择适当的治疗方法，旨在实现对病灶的完整切除。对于1~4 mm的病变，活检钳可以完全钳除的，可以考虑使用活检钳钳除术，也可予圈套切除。对于直径超过4mm的病变，如果无法通过一次活检钳夹取完整，可以考虑采用圈套器切除术、内镜下黏膜切除术（EMR）或者内镜下黏膜剥离术（ESD）等方法来处理。

普通人群，第一次肠镜检查正常：无特殊情况可以5年复查一次肠镜。如果再次肠镜检查正常，可至5~10年再次复查肠镜。有结肠息肉摘除，病理检查良性、没有高级别瘤变情况：建议1年左右复查肠镜；有结肠息肉摘除，病理检查出现高级别瘤变、黏膜内癌等情况：建议3~6个月复查肠镜。