

# 大肠癌是怎么来的

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 栗业能

大肠癌,是指发生于大肠黏膜及黏膜下层的恶性肿瘤,是常见消化道肿瘤之一。随着人们生活水平的提高,大肠癌的发病率呈现出明显的上升趋势。在我国,大肠癌呈年轻化趋势。而且,由于大肠癌早期症状不明显,患者常常无法及时发现自己的病情。因此,每年一次的肠镜检查成为了大多数患者唯一能做到的事。

## 大肠癌是怎么来的

大肠癌的形成主要是与人体的饮食、生活习惯、遗传因素、环境因素等有关,其中饮食因素占60%左右、生活习惯占15%、遗传因素占10%。大肠癌是一种常见的恶性肿瘤,尤其是中老年人群发病率较高,发病率随着年龄的增长而上升。大肠癌早期没有明显症状,有些人可能只是感觉大便次数增多或大便变细。但是这些症状不会引起人们的注意,随着病情的发展才会引起人们的重视。如果不及时治疗,晚期大肠癌患者则会出现消瘦、贫血、乏力、发热等症状,这些症状会严重影响患者的生活质量和寿命。肠癌早期症状表现为:排便习惯改变,出现大便变细,排便不尽,排便次数增多,肛门下坠感。若癌肿在直肠内生长,会使患者出现肠道梗阻的情况。肠癌早期需要与炎症性肠病(如克罗恩病)和溃疡性结肠炎进行鉴别。

## 大肠癌怎么预防和提前发现

**坚持运动,健康饮食** 运动有助于改善肠道功能,能促进肠道蠕动,有助于预防大肠癌。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每周应进行150 min的中等强度运动,或75 min的高强度运动。建议每天吃水果、蔬菜不少于200 g。合理膳食是预防大肠癌的重要手段,应尽量避免高脂肪、高蛋白、高热量饮食,避免吃腌制、烧烤、烟熏等加工肉类食品。多吃粗粮、新鲜蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物,能促进肠道蠕动,减少致癌物质在肠道内停留时间。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每天新鲜蔬菜摄入量应达到500 g或更多,水果摄入200~350 g。

**定期体检** 因为大肠癌早期的症状并不明显,而且容易跟其它的疾病混淆,所以体检就显得尤为重要。40岁以上的中老年人最好每年都做一次肠镜检查,如果是大肠癌高发地区的中老年人,最好每隔3年做一次肠镜检查。在做肠镜时一定要找专业医生,如果发现异常可以及时处理,以防止病变进一步发展。

**保持良好的情绪** 由于大肠癌的发病原因比较多,而情绪是其中之一,所以我们在生活中应该保持一个良好的心态,尤其是要避免一些不良的情绪对身体的刺激。避免出

现精神紧张和过度兴奋的现象,以免影响到大肠癌的病情。

## 合理饮食、适当减肥

随着生活水平的提高,肥胖已成为一个非常严重的问题。合理饮食,适当减肥对预防大肠癌有一定的作用。很多人认为,肥胖不会导致大肠癌,但事实并非如此。事实上,肥胖是导致大肠癌的最主要因素。据研究表明,大约有75%的大肠癌患者与肥胖有关。因此,为了避免大肠癌,我们必须减肥。(1)不吃油炸食品。油炸食品含有大量脂肪和热量,会增加身体的负担,并刺激肠道黏膜的增生和炎症。经常吃油炸食品会导致体内胆固醇和甘油三酯增加,从而促进肠道内有害物质的积累,诱发大肠癌。(2)不吃高脂肪食物。脂肪是一种多不饱和脂肪酸,人体无法自行合成。它通常存在于动物油和植物油中,如肥肉、动物内脏、奶油蛋糕等。

**戒烟限酒,控制体重** 吸烟和饮酒都会增加结直肠癌的发生风险,因此戒烟限酒是预防结直肠癌的重要措施。

总之,大肠癌的发生,与生活习惯、饮



食结构、遗传因素等多种因素有关,在日常生活中要注意养成健康的生活习惯,适当进行体育锻炼,提高身体素质;戒烟限酒,少吃腌制、烧烤类食物;定期体检,及时发现早期病变。目前大肠癌的筛查方式主要有肠镜和肛门指检两种。肠镜是目前应用最广泛的检查方法之一,建议40岁以上的人群进行大肠癌筛查。肛门指检主要用于大便隐血试验检查,但肛门指检存在一定的局限性。希望大家都能拥有健康的身体,享受幸福美满的生活!

# 阴道分泌物检查三大要点

▲ 海南省海口市人民医院 范维丽

阴道分泌物检查是妇科常规检查的一个重要组成部分,它有助于医生了解阴道的健康状况、诊断各种感染或疾病。对于许多女性而言,了解阴道分泌物检查的相关知识是十分必要的,这样她们可以更加明智地参与到自己的健康管理中。

## 检查的目的

**诊断感染** 阴道是一个有自己微生态平衡的环境,当这个平衡被打破,容易导致感染。许多阴道感染都有一些常见的症状,如瘙痒、灼烧感或分泌物的变化。这些症状很可能是由于细菌、真菌或其他微生物过度增长造成的。

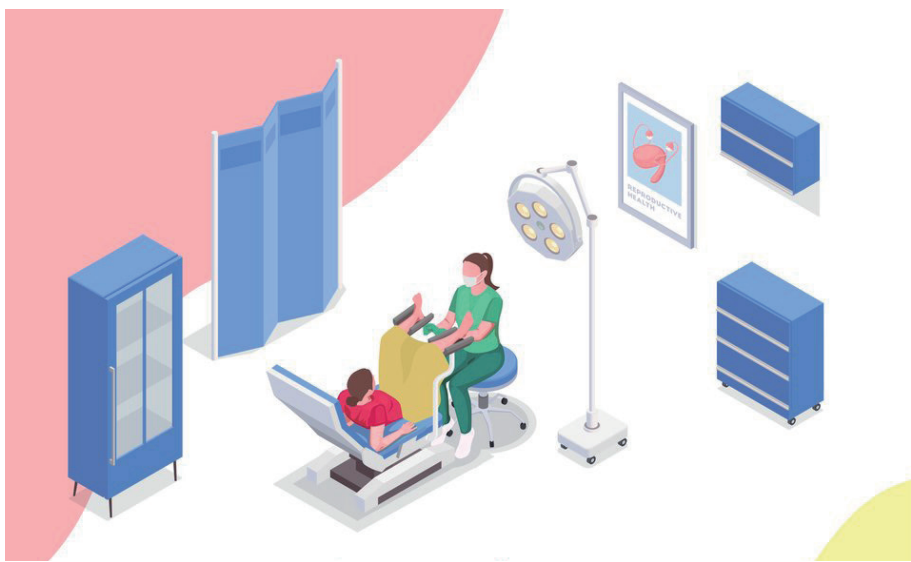
(1)细菌性阴道炎是最常见的阴道感染类型之一。当阴道中有益的乳酸杆菌减少,而其他细菌数量增多时,就可能发生细菌性阴道炎。受影响的女性可能会发现她们的分泌物带有鱼腥味。

(2)念珠菌是一种真菌,通常生活在身体的多个部位,包括阴道。当念珠菌过度增长时,就会导致感染。此时,女性可能会觉得阴道非常瘙痒,分泌物呈奶酪状。

(3)有些阴道症状可能是由性传播的细菌或病毒引起的,如淋病或滴虫病。它们可能导致疼痛、分泌物变化或出血。

**早期发现疾病** 除了上述的感染,阴道分泌物检查也可以揭示其他关于女性生殖健康的信息。

(1)宫颈炎是宫颈发炎的医学术语。通过阴道分泌物检查,医生可以检测到异常的细胞或其他迹象,从而诊断宫颈炎。



(2)子宫内膜异位症是一种疼痛性疾病,其中子宫内膜生长在子宫以外的地方。通过分泌物检查,医生可以查找这些迹象或其他与子宫内膜异位症相关的标志。

## 如何进行检查

**准备工作** (1)避免性行为:为了确保样本的纯净性和准确性,女性应在检查前24 h内避免性行为。(2)避免清洗阴道:清洗阴道可能会改变阴道的正常pH值和细菌平衡,因此建议在检查前24 h内避免此操作。(3)不使用阴道产品:使用冲洗液、润滑剂或其他阴道产品可能会影响样本的准确性。为了获得最准确的结果,建议在检查前停止使用这些产品。

**采集样本** 通常,女性会在妇科检查椅上进行这一步骤,这可以确保医生或医疗专家从最佳角度获得样本。医生通常会使用一个棉签或特制的刷子轻轻地从阴道内壁上刮取分泌物。虽然这是一个非侵入性的程序,但对某些女性来说可能会有轻微的不适。然而,这个过程非常快速,通常只需要几分钟。

**实验室分析** (1)微生物培养:通过将样本置于特定的营养培养基中,实验室可以培养和识别可能的病原体,如细菌、真菌。(2)显微镜检查:使用显微镜,技术人员可以直接观察样本中的细胞、病原体或其他异常结构。(3)pH测试:通过测量阴道分泌物的酸碱度,可以了解阴道的健康状况,阴道正常pH值通常是酸性的。(4)其他特

定化验:根据需要,实验室可能会进行其他测试,如检查性传播感染或检测特定的细菌或病毒。

## 解读检查结果

**正常结果** 正常的阴道分泌物通常呈透明或乳白色。在月经周期的某些时期,尤其是排卵期,分泌物的量可能会增加,但颜色应保持一致。根据月经周期的不同阶段,阴道分泌物的质地可能会有所变化。有时可能是稀薄的,而在排卵期可能会变得更为黏稠,类似蛋清。正常的阴道分泌物应该没有强烈或难闻的气味,可能有轻微的酸味,但不应刺鼻。

**异常结果** (1)颜色为黄色或绿色可能是淋病、滴虫病等性传播感染的迹象。如果不是月经期,却呈现血红色或带血迹,可能表示存在宫颈炎、子宫肌瘤、宫颈癌或其他问题。(2)质地为奶酪状通常是由于阴道念珠菌感染导致,其学名为“念珠菌性阴道炎”。(3)气味为鱼腥味可能是细菌性阴道炎的症状;强烈或刺鼻的气味可能是滴虫病或其他类型感染。

## 结语

总之,阴道分泌物检查是了解女性阴道健康的一个重要手段。当您发现阴道分泌物出现异常时,如分泌物突然增多、颜色、气味或质地有所改变,建议及时进行检查。这不仅有助于及早发现并治疗潜在的健康问题,还能为您带来心理上的安宁。