

别再因为脸红拒绝肛检

肛检可发现 70% 直肠癌 50 岁至 75 岁建议定期结直肠癌筛查

4月15日至21日
全国肿瘤防治宣传周

近年来,各机构推出的筛癌检查项目层出不穷,但并不是每个人都需要做,也不是每个项目检查后都具有参考价值,建议遵医嘱根据临床需求做。

但是,也有一些筛癌检查是一般风险人群应该做的,比如结直肠癌筛查就建议 50 岁至 75 岁的人群都定期进行。还有一些常规检查就可以发现癌症症状,比如许多人在体检中心因为不好意思而拒绝的肛检……

50 岁以上男性请注意
做好定期筛查和预防

《2020 年世界癌症报告》中提到,仅依靠治疗已无法有效遏制癌症危机的蔓延,筛查是降低癌症负担最有效的途径。肛检可以发现 70% 的结直肠癌,肠镜筛查可以降低 40% 至 60% 结直肠癌发病率和死亡率。

据流行病学调查和专项筛查显示,大肠癌多发于 50 岁以上的人群,尤其是男性。因此,建议一般风险人群在 50 岁开始行结直肠癌筛查。

虽然直肠癌风险随年龄增长而增加,但死于结肠镜检查严重并发症的风险也随年龄增长而增加,所以建议 76 至 85 岁人群根据基础疾病进行个体化筛查,85 岁以上应停止筛查。

除此之外,个人还可以根据国内的结直肠癌筛查高危因素量化问卷进行风险评估,高风险人群需根据医生建议随时行结肠镜检查。



IC photo 供图

第一时间发现息肉 有效防治结直肠癌

随着人们生活水平提高,结直肠癌发病率逐年上升。据世界卫生组织国际癌症研究机构发布的全球最新癌症负担数据,2020 年全球新发结直肠癌 193 万例,并导致约 107 万例死亡,分别居恶性肿瘤发病和死亡人数的第三位与第二位。而在上述数据中,分别有 56 万(29%)新发病例、29 万(27%)死亡病例发生在中国。

目前,结直肠癌发病率在我国所有恶性肿瘤中位于第三位,死亡率位

于第五位,而且青年人比例高达 15%。

值得注意的是,结直肠癌的癌前病变是明确的,可以说它是一种为数不多的可防可治的恶性肿瘤。因为大部分的结直肠癌都是从肠息肉演变而来的,发病往往经历“息肉→腺瘤→癌”三部曲,且过程漫长,至少需要五至十年,甚至二三十年。只要能够在第一时间把息肉切掉,炎症控制好,就能把癌症扼杀在摇篮里,为早期预防提供机会。

70% 直肠癌在低位 别再脸红拒绝肛检

相比日常生活中留意“排便预警”,定期的检查或专项检查能够更早更准确地发现直肠癌信号。

肛检即医生用一个手指头伸进患者的肛门,以检查疾病的临床检查方法。常规体检项目中就有肛检,但是很多人都觉得不好意思或是嫌麻烦,在体检时拒绝了这一项,其实肛检非常有必要。

据统计,70% 的直肠癌是低位直肠癌,距离肛管仅 5 厘米,肛检就可以检出。而且,肛检操作简便、成本低,在不做肠镜或不具备做肠镜条件下,是检测直肠癌的有效手段。所以,为了自己的身体健康,下次体检别再因为脸红拒绝它啦!

肠镜也是检查直肠癌的有效手段,通过结肠镜可以明确肿瘤位置和取活检明确诊断,已经诊断直肠癌的患者手术前也要做全结肠镜检查。50 岁以上的人群,最好每年做一次粪便隐血检查和每隔五至十年做一次高质量肠镜;高危人群建议每年定期做一次肠镜检查。

除此之外,超声内镜、胸腹盆增强 CT 和直肠核磁等影像学检查、病理检查、抽血化验也可以帮助发现癌症信号,都是有效的检查手段,有需求可遵医嘱进行。

直肠癌患者比例高 留意“排便预警”信号

在我国的结直肠癌患者统计中,直肠癌患者比结肠癌患者多 1.5 至 2 倍。

直肠癌指从齿状线至直肠乙状结肠交界处之间的癌,早期无特异性症状,当肿瘤进展影响排便或破溃才出现症状。

直肠癌的典型症状都是日常生活中的“小细节”——

■便血。便血是直肠癌常见症状,由肿瘤快速增殖后血运障碍引起,肿瘤组织坏死溃破形成溃疡造成,多为鲜红色或暗红色。

■直肠刺激症状。由病变刺激直肠而导致的一系列症状,包括:排便习惯改变,如便秘与腹泻交替;便意频繁;肛门下坠感和排便不尽感,比如老想去厕所,但每次排不净等。

■肠腔狭窄症状。由肿瘤进展导致肠腔狭窄,大便变细,进行性排便困

难,后期造成肠腔部分堵塞后,可出现腹痛、腹胀等不全性肠梗阻症状。

除了这三种“排便预警”,直肠癌还有一些伴随症状,如因肿瘤进展和长期腹痛腹胀影响消化吸收,导致的体重下降及消瘦;肿瘤侵犯膀胱、前列腺,导致的水尿、尿频尿急症状;肿瘤侵犯骶神经丛,导致肛门失禁、下腹部及腰骶部持续性疼痛、肛门失禁症状;肿瘤转移至肝、肺、骨等部位,导致肝功能受损、黄疸、呼吸困难或骨转移部位疼痛等。

可谓“便便无小事,突变要注意”。日常生活中,一定要注意身体变化,及时发现直肠癌的典型症状及时治疗非常重要,如果发现异常需要及时到胃肠外科或消化内科就诊。结直肠癌的死亡率与临床分期密切相关,早期生存率很高,晚期迅速下降,早诊早治尤为关键。

符合以下
任何 1 项或 1 项以上者
为高风险人群

- 一级亲属有结直肠癌史
- 本人有癌症史(任何恶性肿瘤病史)
- 本人有肠道息肉史
- 同时具有以下 2 项及 2 项以上者

1.慢性便秘(近 2 年来每年便秘在 2 个月以上)

2.慢性腹泻(近 2 年来腹泻累计持续超过 3 个月,每次发作持续时间在 1 周以上)

3.黏液血便

4.不良生活时间史(发生在近 20 年内,并在事件发生后对调查对象造成较大精神损伤或痛苦)

5.慢性阑尾炎或阑尾切除史

6.慢性胆道疾病史或胆囊切除史

预防结直肠癌 三个重点

■无论有无症状,50 岁至 75 岁有条件行结肠镜检查的人群都应进行结直肠癌筛查乃至结肠镜检查,体检时不要拒绝医生肛检。

■根据结直肠癌筛查高危因素量表评为高风险或便潜血阳性、粪便 DNA 阳性的患者需根据医生建议随时行结肠镜检查。

■既然我们已知患结直肠癌的高危因素,日常就要做好预防,如戒烟、改变不良饮食习惯、多吃蔬菜水果等富含纤维和维生素食物、减少红肉摄入、增加运动避免肥胖和保持愉悦心情。

据《北京晚报》