

2022年“相约健康”

# 肠道肿瘤的预防与治疗

每天一点健康“肠”知识 伴您一生健康长寿

无锡市人民医院胃肠外科

田志强

# 警惕 都市隐藏杀手 大肠癌

## “大肠癌”离我们每个人并不遥远

5分钟 → 我国大约每5分钟就有1人死于大肠癌

10年 → 我国患者发病年龄比欧美提前约10年

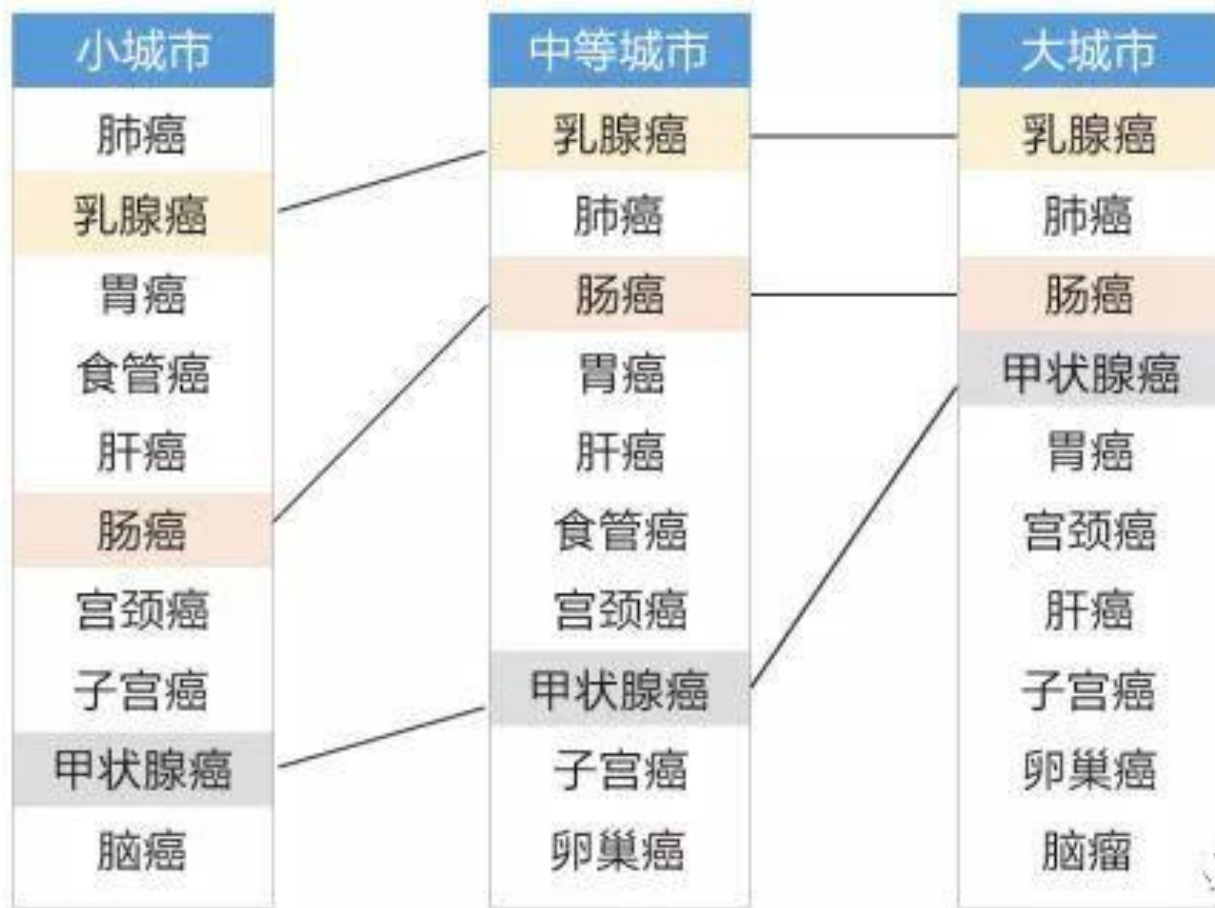
第2位 → 上海恶性肿瘤的第2位就是“大肠癌”  
(第1位是肺癌)

8个人 → 上海每天有8个人死于大肠癌，高于全国平均水平

## 不同城市男性—发病前10位癌症



## 不同城市女性——前10位癌症



中山内镜

滚蛋吧!!  
肿瘤君!!!



熊顿 作品



无锡市人民医院  
南京医科大学附属无锡人民医院

## 大肠癌，是可以早诊早治的

刚刚说到，上海的大肠癌发病率高于全国平均水平，那是不是越发达的大城市，发病率必然越高呢？

并不是。美国的大肠癌发病率每年下降3.4%。

为什么？主要原因是美国推行了早期筛查，实现了早诊早治。

## 大肠癌，是可以早诊早治的。

大多数的大肠癌是由前期病变 —— 息肉发展而来的，息肉可以通过结肠镜检查及时发现，然后镜下摘除。

而且通过内镜，可以进行各种微创手术治疗，不仅可以切除各种大肠息肉，还可以剥离早期大肠癌，放置支架（肠梗阻）等。

而且内镜微创手术**创伤小，恢复快，费用也更低。**





## 专家提醒

「大肠癌增长速度缓慢，  
早期病变不易引起注意，  
早期预防显得格外重要。」



无锡市人民医院  
南京医科大学附属无锡人民医院

# 什么是三级预防

三级预防是疾病预防的科学体系。

# 三级预防

01

## 一级预防

又称病因预防或初级预防。主要是针对致病因子（或危险因子）采取的措施，是预防疾病发生的根本措施。



02

## 二级预防

又称“三早”预防，即早发现、早诊断、早治疗。它是发病期所进行的阻止病程进展、防止蔓延或减缓发展的主要措施。



03

## 三级预防

对症治疗。防止病情恶化，改善生存质量，减轻痛苦，延长生命，及防止复发转移。

# 大肠癌的一级预防

由于大肠癌生长速度缓慢，在其达到产生症状、体征之前要经过相当长的时间，早期不易引起注意。**因此早期预防显得格外重要。**

今天先给大家讲一讲大肠癌的一级预防，以后会陆续有二级预防和三级预防的专题。一级预防又称病因预防或初级预防，主要针对致病因子或危险因素，**是预防疾病发生的根本措施。**

那么具体应该如何预防大肠癌呢？

首先要有良好的饮食习惯。研究发现，高蛋白、高脂肪、缺乏维生素A及低纤维素的饮食习惯和生活方式与结肠癌的发生有重要的关系。

所以，不要偏爱“三高一低”，即高热量、高脂肪（油）、高蛋白（肉类）、低纤维素；少吃烧烤、煎炸及高脂油腻食物。要多吃粗粮、蔬菜等含纤维素多的食物。

# 调整饮食习惯和生活方式



## 调整饮食习惯和生活方式

比如水果（如香蕉）、绿叶蔬菜(如洋白菜、青菜、土豆、红薯等)、谷类(如玉米)粗制的碳水化合物比例。同时，应该减少脂肪及动物蛋白(如牛肉)及精制碳水化合物的比例。

这样，一方面可减少肠内中性胆固醇及胆酸浓度，降低肠内细菌降解的致癌物质或协同致癌物质；另一方面因大便量增加，加快了排泄速度，使上述致癌物质或协同致癌物质与结肠黏膜接触时间缩短，减少结肠癌的发病率。



# 保持大便通畅

---





## 保持大便通畅

---

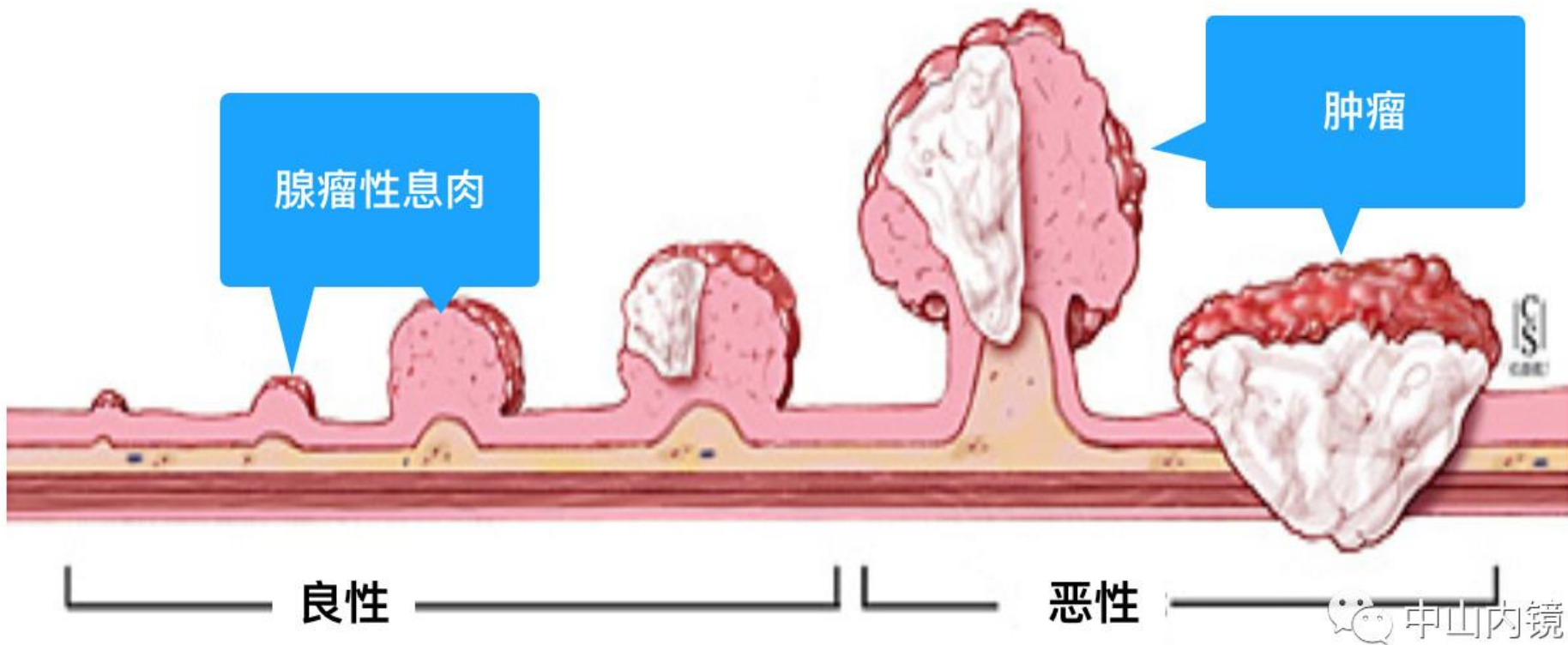
粪便中有许多有害致癌物质，若长期居留，对大肠癌的发生会起到推波助澜的作用。食用新鲜蔬菜及减少亚硝酸胺在体内生成，增加大便量，加速粪便的排泄，在结肠癌的预防上有重要的价值。

## 积极治疗癌前疾病

如结肠息肉、结肠腺瘤、克罗恩病、溃疡性结肠炎、便秘、血吸虫病及息肉样溃疡。通过普查与随访，尽早切除腺瘤，治疗结肠炎，可降低大肠癌的发病率、死亡率。尤其是对于有家族史者，通过遗传学检查，筛查出高危人群，进行结肠镜检查，是大肠癌预防工作的重要方面。

**大肠腺瘤**的早期治疗是预防大肠癌发生的重要措施。因此，一旦发生大肠腺瘤应尽早切除，目前随着内镜治疗技术的发展，不断提高和普及，大部分大肠腺瘤样息肉不需开腹手术，可经内镜完整地摘除，患者痛苦小，并发症少，费用低，可同时对多枚息肉切除，并可收集切除的样本进行病理组织学检查。

# 积极治疗癌前疾病



特别地，大肠腺瘤的切除术后复发率高达30%，尤其是术后第1年复发的危险性为正常同年龄人群的16倍。因此，主张术后至少在4年内，每年应作结肠镜检查1次，为防止切除不完全，首次检查应在术后6个月内进行。

当你发现大便习惯、次数、性质改变，大便表面附着血液及黏液或脓血，腹部隐痛、便意频繁、进行性贫血、无原因消瘦等蛛丝马迹应及时就诊。

## 高危人群定期普查

如有家族大肠癌史者，有腺瘤性息肉，长期慢性结肠炎，40岁以上中老年人出现原因不明大便异常者，应及时进行大便潜血及脱落细胞检查，若为阳性就再做电子结肠镜检查。

世界卫生组织（WHO）提出了预防大肠癌的健康十六字方针，即“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。



# 预防大肠癌健康十六字方针

世界卫生组织 (WHO)

合理膳食  
适量运动  
戒烟限酒  
心理平衡



**肥胖**尤其是腹型肥胖是独立的大肠癌的危险因素，体力活动过少是大肠癌的危险因素。体力活动可以促进结肠蠕动，有利于粪便排出，从而达到预防大肠癌的作用。

## 预防大肠癌健康十六字方针

吸烟与大肠癌的关系还不十分肯定，但吸烟是大肠腺瘤的危险因素已经得到证实。目前研究认为，吸烟是大肠癌基因产生的刺激因素，但需要经过大约40年的时间才能发生作用。酒精的摄入量与大肠癌也有关系，酒精也是大肠腺瘤的危险因素，但具体原因不清楚。减少酒精摄入量有利于预防大肠癌。

— 谢 谢 —