

恶性肿瘤的发生有很多因素,包括遗传因素、年龄、性别、环境、生活习惯,特别是胃肠道恶性肿瘤与我们的饮食等习惯有着密不可分的关系。养成良好的生活习惯,对正确预防肿瘤发生尤为重要。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 韩虹雨  
通讯员 胡琪 王莹

一名才27岁、刚毕业参加工作的小伙就患上了横结肠癌晚期,在3个月里,病情发展很快,病房里经常充斥着父母撕心裂肺的哭声。济南市第五人民医院胃肠肝胆外科主任、副主任医师薛小萌讲起这个案例时唏嘘不已。

在我国最常见的癌症里,结肠癌和直肠癌统称大肠癌,发病率在全球居于恶性肿瘤第三位,死亡率高居第二位,是占全球发病和死亡首位的消化系统恶性肿瘤。

“长期患有溃疡性结肠炎、多发性息肉,进食高动物性脂肪,高蛋白、低纤维素摄入者都是高危人群。”薛小萌说。

长期肠道炎症患者,特别是溃疡性结肠炎,炎症反复刺激,会导致肠道黏膜增生造成息肉甚至癌变;除了溃疡性结肠炎,还有更常见的就是结肠息肉。

“很多人在体检时会发现肠道息肉,其中有一些是高危息肉,比如家族性多发的息肉病、腺瘤性息肉、形态宽基的一些息肉,需要我们高度重视。”薛小萌介绍,一般来说,大肠癌的高发年龄从45岁开始,但是肠息肉比肠癌早发十年左右,很大部分肠癌都是由腺瘤变化而来的,所以在腺瘤性息肉尚未转变为肠癌时就将其摘除,能减少肠癌的发病概率。

### 有以下症状要当心

“大肠癌的早期表现是很隐匿的,但大家可以注意几个变化。”薛小萌说。

1.大便习惯的改变;2.大便性状的变化;3.排便困难;4.腹痛不适。肠癌的危险因素,有两高一低,就是高动物脂肪、高蛋白,低纤维素摄入,那么吃多少算多,多少算少呢?

薛小萌提示,要牢记“过犹不及”这个原则,两高一低确实是大肠癌的高危因素,但不能因此就将我们的饮食习惯全部推倒重来,各种措施都要循序渐进,适合自己的才是最好的。否则引起严重的营养不良就是顾此失彼了。

### 如何筛查预防大肠癌

大肠癌是一个多步骤、多阶段、多因素参与的过程。溃疡性结肠炎是相对比较严重的结直肠非特异性炎症,病因不明,可能和基因、心理以及自体免疫有关,会引起包括大肠癌,肠穿孔等比较严重的后果,要早发现早治疗。

大肠癌的筛查主要是大便潜血试验和结肠镜的检查。定期进行大便潜血、胃肠镜检查,可以有效降低胃肠道肿瘤带给我们的风险。

## 饮食『两高一低』当心吃出大肠癌

## 心灵驿站

10月25日是重阳节,提到老年人健康,阿尔茨海默病不容忽视。世卫组织曾发布报告:2012年全世界有3560万痴呆患者,每过20年,这一数字将翻一倍;目前全球每4秒就新出现一例痴呆患者。我国65岁以上老年人痴呆患病率为5.14%,阿尔茨海默病作为其中一种类型,患病人数达1000万左右。



### 我国老年痴呆患者已达千万

◎据估算,差不多每4秒就有一个新增的老年痴呆病例,中年人患病率也在增加。

◎目前,我国患老年痴呆的人已经超过1000万,据预测,20年后这个数据还会乘以2。

### 阿尔茨海默病十大危险信号

- 1.记忆力日渐衰退,影响日常起居活动,例如炒菜放两次盐,做完饭忘记关煤气;
- 2.处理熟悉的事情出现困难,难以胜任日常家务,例如不知道穿衣服的次序,做饭菜的步骤;
- 3.语言表达出现困难,例如忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解;
- 4.对时间、地点及人物日渐感到混淆,不记得哪年哪月,自己在哪个省份;
- 5.判断力日渐减退,例如烈日下穿棉袄,寒冬时却穿薄衣;
- 6.理解力或合理安排事务的能力下降,跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单;
- 7.把东西乱放在不适当的地方,例如将熨斗放进洗衣机;
- 8.情绪表现不稳及行为较前显得异常,焦虑、抑郁、容易生气、喜怒无常,行动缓慢,收藏垃圾;
- 9.性格出现转变,例如变得多疑、淡漠、自私或粗暴等;
- 10.失去做事的主动性,终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣,行为退缩。



### 阿尔茨海默病和老年痴呆的区别

老年痴呆是指发生在老年阶段的痴呆。阿尔茨海默病是其中的一种,大概占老年期痴呆的一半左右,它主要是由于脑部退行性病变造成的。

而其他原因,像血管疾病、脑肿瘤、脑部感染、HIV感染、营养缺乏代谢障碍等,都可以造成痴呆,所以说老年期痴呆不等同于阿尔茨海默病,阿尔茨海默病是老年期痴呆的一种。

失生活自理能力。思维变得越来越迟钝,语言越来越贫乏。一般的健忘则对时间、地点、人物关系和周围环境的认知能力丝毫不减,日常生活可以自理,对记忆力下降相当苦恼。

### 早期症状容易被忽视 晚期生活完全依赖他人

# 警惕脑海中的橡皮擦

阿尔茨海默病已成老年健康『第四大杀手』

## 壹点问医

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者  
陈晓丽 张如意

### 阿尔茨海默病是老年健康“第四大杀手”

今年83岁的田老先生近日被别人报警送到了山东省精神卫生中心,原因是田先生“偷”了别人的电瓶车,不但不归还,还动手打了人。“老人是很明显的阿尔茨海默病患者,病程已有5年,之前老人已出现一些症状,但家人没太在意,就一直没去看。”山东省精神卫生中心老年精神科病房副主任医师杨晓华说。

记者了解到,早在两三年前,田老先生就开始记忆力下降,脾气也变得暴躁起来,就在前一段时间,他与妻子吵架时还动了手。此外,他还有被盗和嫉妒妄想症。一边怀疑别人偷自己的东西,另一边还总是在外面顺点别人的东西回来。这次就因为别人报了警才被送到医院。家人也没想到,老人得的竟是阿尔茨海默病。

杨晓华介绍,阿尔茨海默病是一种渐进性的大脑功能衰退性疾病。阿尔茨海默是一位德国医生,1906年报告了世界上第一例类似病人,后来医学界便以该医生的名字将该病命名为阿尔茨海默病。

据悉,该病是继心血管病、脑血管病和恶性肿瘤之后,老年人健康的“第四大杀手”,也是继癌症和心脏病之后排名第三的花费最大的疾病。

尽管如此,很多人对该病认识依然不足,往往误以为得了这个病是“人老了,记性不好是正常的”,“阿尔茨海默病不是致命的疾病”,“得了阿尔茨海默病也没办法,反正治不好,不要麻烦了”。

正因如此,阿尔茨海默病就诊率非常低,约95%的患者没有就诊,或者就诊后没有治疗。

其实,阿尔茨海默病和一般健忘有明显区别。杨晓华介绍,阿尔茨海默病患者往往记不起发生过的事,即使经过反复提醒也回忆不起来;而一般的健忘者只是遗忘事情的某一部分,一般人提醒就会想起。

同时,阿尔茨海默病患者会逐渐丧失识别周围环境的能力,并逐渐丧

# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年10月25日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

□ 美编:陈华  
□ 策划:陈玮  
□ 组版:颜莉  
□ 编辑:于梅君