



本期达医:周国成

2020年全球肿瘤负担报告显示,结直肠癌的新发病例数仅次于乳腺癌和肺癌,成为发病最多的三种恶性肿瘤之一。济南市第七人民医院普外二科主任周国成介绍,临床发现,生活水平越高,结直肠肿瘤发病较多,患者年龄也越来越小。

若能早期发现,直肠癌患者的5年生存率可以超过90%,其早筛除了肠镜检查,还有更加经济方便的大便隐血、肛门指检的检查方式。

久“痔”不愈 当心直肠癌作怪

发现息肉也建议尽早处理

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

无痛性血便或提示直肠癌

直肠癌,顾名思义,就是发生在直肠的恶性肿瘤。相比结肠部分,长度仅12厘米-15厘米的直肠较短,但直肠癌的发病比例却不低。

济南市第七人民医院普外二科主任周国成告诉记者,近年来,消化道恶性肿瘤的疾病谱在发生变化,原来胃癌发病占首位,如今大肠癌已然超过胃癌。

在我国,直肠癌与结肠癌的发病比例约为1.5:1,其中低位直肠癌占75%左右,而年轻患者的比例也偏高,可以占到10%—15%。

早期直肠癌可以没有任何症状。随着病情发展,可能会出现一些症状,比如便血,如果合并有溃疡、感染,可以出现黏液、脓血便;如果肿瘤位置比较低,可能出现肛门的一些刺激症状,比如大便比较频繁、肛门坠胀;还可能出现大便性状的变化,如变细、变窄、有沟槽等。

肿瘤发展到进展期,患者可能出现下腹部左下腹的隐痛不适;如果侵犯到膀胱、前列腺,可能出现尿急、尿频、血尿等;如果侵犯到骶前神经丛,可能出现骶尾部疼痛;发展到晚期,可能出现消瘦、乏力,甚至恶液质等全身症状。

常言道“十人九痔”,确实,痔疮十分常见,且常伴有血便。因此,人们常常把便血都归结于痔疮,而忽略了肠癌也有便血。因此,肠癌被误诊的病例屡见不鲜,特别是年轻的肠癌患者,在某些地方误诊率高达六七成。周国成特别指出,早期直肠癌和痔疮都会出现无痛性血便,可能很难鉴别,但也并非无从分辨。

一般来说,痔疮出血一般都是鲜红色,肛门指检不会感觉有硬性肿物,而直肠癌的出血一般是暗红色,可能是暗红色

血凝块,或者带有黏液、血便、脓血便,肛诊会有质地比较硬的基底部较宽的菜花样肿物。

息肉有可能癌变

“直肠癌的发生和很多因素相关。首先是遗传,比如抑癌基因的突变等。第二,有慢性肠病,比如溃疡性结肠炎,肠道的反复损伤和修复,久而久之会刺激产生癌变。第三,就是癌前病变,包括直肠腺瘤、息肉等,也会继发直肠癌。”周国成说,除去这些,社会环境、饮食习惯的改变,烟酒、熬夜、长期精神紧张、长期高脂高蛋白低膳食纤维等,也会诱发直肠癌。

周国成解释说,食物消化主要是在胃和小肠,大部分食物残渣在直肠形成大便。由于胆囊循环的作用,会在直肠里面形成甲基胆蒽,这是一种明确的致癌物质,久而久之会刺激直肠黏膜导致直肠癌。在临床上,确实有一部分直肠癌是由息肉演变而来的,但并不是所有直肠息肉都会癌变。

直肠息肉有肿瘤性息肉,也有非肿瘤性息肉,如增生性息肉、炎症性息肉,这种息肉一般不会癌变。肿瘤性息肉有管状腺瘤、绒毛状腺瘤。这种息肉比较容易发生癌变。

“息肉会癌变,一般会经历十到十五年左右,当然也有一些特殊情况,比如家族性腺瘤性息肉病,患者的整个大肠中都会有散在、多发的大小不等息肉,这种息肉发生恶变的时间就会缩短,五到十年。”周国成说,总体来说,从息肉到癌变是有一定过程的,如果大家体检中发现息肉,建议不要等,尽早积极处理。

对于直肠息肉,良性病变可以在肠镜下或者经过肛门局部切除,让息肉得到根治,也避免直肠癌的发生。

40岁以上人群建议每年筛查

周国成强调,直肠癌的早诊早治是相当重要的,在我国I期的直肠癌患者发现较少,大约仅为1%,就是与早筛发现较少有关。而这1%的人群,大部分是通过查体发现。据介绍,有很多方法进行直肠癌筛查,比如大便隐血、肛门指检、结肠镜检查等。

周国成说,我国的直肠癌患者大部分是低位直肠癌,最简单、最经济、最安全的方式是肛门指检,但很多人感觉不方便,临床中更容易接受的是大便隐血实验。

当然,大便隐血实验显示阳性,也不一定就是直肠癌,还需要进一步检查来明确。

“直肠癌的5年生存率在60%左右,但如果能做到早期发现,积极处理,其5年生存率可以达到90%以上。”周国成说,直肠癌的治疗当前是以手术为主的综合治疗,根据分期,手术方式也不一样。

像早期直肠癌,肿瘤细胞局限在黏膜或黏膜下层,进行扩大切除就可以。如果肿瘤到了进展期,或者侵犯到直肠的肌层,或周围有淋巴结的转移,这时要进行手术。临床上有部分直肠癌有局部的侵犯或远处转移,但如果是寡转移,也可以同期或二期进行手术。

如果多发转移,手术效果是不理想的。而直肠癌是否保肛,要看肿瘤距离肛门的距离。一般是距离5cm以上,可以保肛。如果5cm以内,可以肛门切除,同时乙状结肠造瘘。随着内镜技术的发展,一些超低位的直肠癌也可以进行直肠癌的保肛手术。

周国成建议,40岁以上人群每年进行大便常规检查或肛门指检,每两到三年进行一次胃肠镜的检查。对有直肠息肉的病人,即使切除后,也建议每年查一次肠镜。



扫码看直播



扫码看直播

生活课堂

立秋后的气候特点是暑湿未去,凉燥已袭。中医认为,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官,而立秋后天气逐渐变得干燥,很容易伤肺,特别是老年人,如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。

最佳养肺时间: 上午7点—9点

一天中养肺的最佳时间是上午7点—9点,这时肺脏功能最强,最好此时进行慢跑等有氧运动,能强健肺功能。除此之外,秋季还可以多食蜂蜜、百合、银耳等具有滋阴、润肺、养胃、生津作用的食物,并加强对水分和维生素的摄入,每天必须保证喝水2000毫升。

最简单的养肺法: 一杯热水

秋季伤肺的主要原因是“燥”,因此养肺的重点便是“润”。可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。



最舒服的养肺法: 叩肺俞穴

想要健肺养肺,还可以按按肺俞穴。肺俞穴位置在背部,第3胸椎棘突下,旁开1.5寸。每晚临睡前,坐在椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,双手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时抬用手掌从两侧背部自下至上轻拍,持续10分钟。

最美味的养肺法: 雪梨红枣百合粥

降燥润肺当然少不了食疗方。以“滋阴润肺”为基本原则,饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨等。当然,为了益胃生津,可以搭配一些润肺的食材煮粥。

可以试试雪梨红枣百合粥。把梨洗净,不用削皮,直接切成块,将少许红枣和百合提前泡一会儿。先将大米煮一段时间,然后把梨块、红枣和百合倒进去一起熬煮,出锅前放一两块冰糖。梨粥喝起来口感清甜,煮好的梨块吃起来酥软清甜,有生津润燥、止咳润肺的食疗作用。

最神奇的养肺法: 练练“咽”字诀

古代养生功法有6字诀——嘘、呵、呼、咽、吹、嘻,它是一套带动作的呼吸吐纳方法,每个字都针对一个脏腑有调理的功效,而练习“咽”字诀,可以补肺气。

两腿分开与肩同宽,两手在肚脐前逐渐向上抬到乳腺位置,然后立掌夹肘,仰头缩项,使劲往后顶,双手向前慢慢往前推,口说“咽”字。然后,双手外旋,掌心向里,逐渐站起来,双手回到胸部约10厘米。重复6次,每天2组。“咽”字诀能补益肺气、改善肺功能。

最便宜的养肺法: 开怀大笑

中医有“常笑宣肺”的说法,特别是大笑能使肺扩张,让人在笑中不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。在做大笑运动时,首先伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,可以增加肺容量,或快速吸满一口气,呼气时慢慢“吹”出,让空气在肺里停留时间长一些,让肺部气体交换更充分。

小健

放血疗法巧治眼病

一种,是在耳尖穴针刺放血,具有清热、止痛、镇静的作用,临床常用于治疗发热及各种炎症病变。耳尖穴针刺放血对于治疗急性睑腺炎、急性结膜炎有着很好的疗效。

攒竹穴放血:主要用于治疗眼睛红肿疼痛,以及眼睑痉挛、迎风流泪或者眼睛干涩等这些眼部疾病。

太阳穴放血:主要作用是清热消肿、止痛舒络。主要治疗头痛、目疾。可以治疗角膜炎、结膜炎等。

厉兑穴放血:下眼睑的麦粒肿多为脾胃积热,火毒循胃经上攻所致。可用三棱针在厉兑穴点刺出血,治疗胃火上攻的下眼睑的麦粒肿。

背部膀胱经放血:上眼睑为足太阳膀胱经所过,麦粒肿病在上眼睑,且为疾病初期,可在背部肩胛区膀胱经循行区域寻找反应点,用三棱针点刺或挑刺放血。

太冲穴放血:可以泻肝经的火热,对于肝阳上亢相关的疾病有很好的治疗效果。临床上常用于治疗青光眼、眼睑痉挛、干眼症、

脑血管病、高血压、月经不调、失眠等。

王慧提醒,“虚者补之,实者泻之”,络放血主要针对实热证眼病,而虚证眼病,不宜放血。



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

山东中医药大学附属眼科医院王慧主任介绍说,中医放血疗法最早见于《黄帝内经》,如“刺络者,刺小络之血脉也”;“菀陈则除之,出恶血也”。“菀陈”意为“郁滞不通”,必须放出坏血。

王慧介绍说,放血疗法具有泄热解毒、活血化痰、调和气血、通经活络、开窍醒神、祛风通络、引邪外出等作用。眼科主要用于治疗急性睑腺炎、急性结膜炎、流行性出血性结膜炎、角膜炎等,耳尖穴、攒竹穴、太阳穴是治疗眼部疾病的经验效穴。

耳穴放血:耳穴放血是中医放血疗法的