

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

结直肠肿瘤是消化系统中发病率较高的疾病，有较高的死亡率及致残率，对患者的身体、心理及经济均造成了沉重的负担。随着年龄的增长，患结直肠肿瘤的概率增加。不少人对结直肠肿瘤了解不深，甚至存在较多误区，该病一旦确诊，大多都分期较晚，预后不佳。若能早发现，早诊断，早治疗，可能就能避免不幸的结局。潍坊市中医院肛肠科主治医师鄧重阳表示，很多结直肠肿瘤与饮食习惯、生活环境等息息相关。

前段时间，60岁的王先生因为大便习惯改变（次数多、量少、暗红色血便）、体重下降到潍坊市中医院就诊，住院后行肠镜检查，确诊为乙状结肠肿瘤，继续完善其他影像学检查，排除手术禁忌，医生很快给他安排了腹腔镜乙状结肠癌根治术。庆幸的是，王先生术后分期为早期，免于放化疗的痛苦，仅需定期复查肠镜、CT即可。经过随访，王先生恢复良好，辅助检查也未见肿瘤复发征象。

但是并不是所有人都像王先生一样幸运，56岁的张先生也是因为暗红色血便、大便次数多就诊。巧合的是，张先生是王先生工作上的徒弟。张先生做完肠镜，也确诊为乙状结肠肿瘤，继续完善其他影像学检查，令人遗憾的是，张先生分期较晚，并且腹膜转移，丧失手术机会。

这种情况在临床中也是常见的，比如生活环境相同，生活方式及饮食习惯类似的“夫妻癌”。因为肿瘤的发生一般与不健康的生活方式及饮食习惯有一定的相关性。比如丈夫长期抽烟，而妻子不可避免会吸入二手烟，二人罹患肺肿瘤的可能性就会增大；夫妻二人均喜欢吃腌制食品，则患食管、胃肿瘤的风险会增高。肿瘤本身不传染，不用过度焦虑。此外，罹患肿瘤除了生活饮食习惯等因素，也与生活环境、遗传因素、炎症性肠病、息肉等有关。

鄧重阳称，结直肠肿瘤的发生与下面这些因素息息相关。

饮食习惯：高脂、高糖、高蛋白、低纤维饮食习惯，与结直肠肿瘤发生有一定关系。值得一提的是，进食过多红肉，可能是患结直肠肿瘤的独立危险因素，具体原因尚不明确。

生活环境：若生活或工作环境存在某些化学物质（石棉等）、放射状物质、有毒物质等，结直肠肿瘤发生率较高。

遗传因素：结直肠肿瘤的发生有一定的家族性及遗传倾向，比如家族性腺瘤性息肉病（恶变率几乎为100%）。因此家族中有罹患结直肠肿瘤的，都应该咨询专科医生，定期体检。

基础疾病：炎症性肠病（克罗恩病、溃疡性结肠炎）、血吸虫病，长期反复炎症或虫卵的慢性刺激，可能会引起恶变。

早期结直肠肿瘤症状不特异，一般以排便习惯改变、大便性状改变为主。根据解剖部位不同，升结肠肿瘤一般以贫血、暗红色血便、低热、腹痛等全身症状为主；降结肠以及直肠肿瘤，以局部症状更常见，如大便次数多、大便量少、黏液血便、里急后重感、大便变形变细等，甚至低位肠梗阻。

结直肠肿瘤最直观的检查是内镜检查，明确病情的同时，还可以获取病理。但是因为内镜检查价格高，且准备时间较长，让人望而却步。

因此建议一级亲属有消化道肿瘤史；本人有肠息肉、肠腺瘤者；有炎症性肠病控制不佳或血吸虫病者；粪便隐血呈阳性者；40岁以上评估为高风险人群或50岁以上评估为低风险人群者，均建议按时复查肠镜。

鄧重阳表示，临床工作中，遇到较多患者，明明病史已经持续数月甚至数年，自认为是痔疮或者便秘，在家应用各种痔疮栓、痔疮药、通便药，结果等就诊时病情重，分期晚，延误治疗。结直肠肿瘤分期越晚，预后越差，早发现，早诊断，早治疗，是最好的肿瘤治疗手段，再昂贵的化疗药物，再先进的治疗手段，都不如早诊早治。因此在日常生活中，应当多加注意，在出现一些不正常情况时，可以及时到医院接受检查。

立秋后别急着“贴秋膘”

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

立秋后，老年人如何为下半年健康打好基础？是着急“贴秋膘”吗？其实并不是。8月11日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师王田田，详细了解了老年人立秋后一些注意事项。

65岁的王女士因为肚子疼，在家人的陪伴下来到潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科就诊。王女士表示，自己“苦夏”厉害，终于等到立秋，想到有“贴秋膘”这一说法，就给自己改善伙食，多食肉类食品，结果却出现了腹胀、腹痛、腹泻的情况。

王田田表示，确实有“贴秋膘”一说。夏季人们多有消化功能减弱的现象，就像王女士一样“苦夏”，立秋后天气转凉，人体的消化功能仍处于较差的状态，胃肠吸收功能相对弱，突然大量食补，会骤然增加胃肠负担，导致消化功能紊乱，出现腹胀、腹痛、腹泻等消化不良症状。因此“贴秋膘”应循序渐进，少食多餐。

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的开始。酷暑一过，气温逐渐转凉，经过酷暑的考验，身体需要恢复，此时做好养生，可以祛病延年。那么立秋时应该如何养生？王田田提醒，可以注意以下事项。

早睡早起，注意温差。保证充足的睡眠时间，合理调整作息，中午适当小睡有利于化解困顿情绪。早晚温差大，不宜过早地增添衣服，一旦气温回升出汗受风，易伤风感冒，反倒适当的“秋冻”有助于锻炼耐寒能力，促进身体的新陈代谢增加产热，提高人体对低温的适应能力。

注意饮食。秋季易润肺、健脾、养胃。入秋之后，天气逐渐变得干燥。肺喜湿而恶燥，秋燥易伤肺。故入秋之后要注意养阴润燥、润肺、促进排痰。多食用白色的食物，如莲藕、百合、杏仁、蜂蜜、萝卜、山药、银耳、鸭肉、柚子、梨等。

经过“苦夏”的煎熬，很多老人、儿童及体弱者，还有长期疲劳、生活不规律等处于亚健康状态者，脾胃往往虚弱。入秋后不宜再贪凉饮食，胃肠道对于寒冷的刺激比较敏感，防护不当，容易引发胃肠道疾病，例如腹胀、腹泻、反酸等，或者加重原来的胃病。因此，入秋后饮食应当以温、软、淡、素为主，少食多餐、定时定量，不要食用生冷煎炸等食品，宜食用花生、小米、玉米、黑豆、红薯、芝麻及栗子等，也可以食用党参、白术、茯苓、芡实、山药等，健脾化湿，促进脾胃功能恢复。

秋季是很多酸味水果的成熟季节，如桃子、葡萄等，适量食用这些酸味水果可以护肝养血。但需谨记，水果虽好，过犹不及，避免过多食用，造成肠胃不适。秋不食瓜，立秋后少食瓜类，西瓜、香瓜等要少食，瓜类偏寒，易伤肺。

适当锻炼。秋季适合进行一些温和的运动，如散步、太极拳、瑜伽、慢跑等。保持适度的运动，锻炼时身体有些发热、微微出汗，锻炼后感到轻松舒适为标准，切勿大汗淋漓，运动宜选在早晚，避免中午高温时段。

调整情绪。自古逢秋悲寂寥，情绪与季节的特征息息相关。初秋时节，天地万物由春夏的勃勃生机慢慢转向萧条冷落，加上秋高气爽，人们易出现情绪波动，甚至情绪低落，这都是正常反应。应注意保持心情舒畅，避免烦躁易怒，可以通过听音乐、阅读、接触大自然等方式放松心情、舒缓压力。

消化道疾病与许多因素息息相关

