

远离结直肠癌： 积极筛查，科学预防

文 / 首都医科大学附属北京胸科医院 康倩

结直肠癌又叫大肠癌，是发生在结肠和直肠黏膜上皮或腺体的恶性肿瘤。国家癌症中心发布的最新数据显示，我国结直肠癌发病特点为发病率高、死亡率高、早诊率低，且发病呈年轻化趋势。结直肠癌的病程大多遵循腺瘤-癌变的过程，全程约需5~20年，因而相关人群存在一个较长的筛查窗口期——在肿瘤癌变前开展筛查，并积极治疗癌前病变，可以有效预防结直肠癌的发生。所以，结直肠癌也是目前最容易预防的恶性肿瘤。然而，数据显示，我国结直肠癌高危人群的筛查参与率仅为15.3%，不容乐观。为进一步减轻结直肠癌的疾病负担以及降低病死率，我们还应强调科学预防和积极筛查的重要性。

一、结直肠癌高危人群

根据国内最新指南的建议，结直肠癌高危人群从40岁起就应该开始定期筛查；合并以下任一条件者即为高危人群：

- (1) 一级亲属有结直肠癌病史；
- (2) 本人有肠道息肉病史；
- (3) 本人患有8~10年长期不愈的炎症性肠病；
- (4) 粪便潜血试验阳性；
- (5) 同时符合以下2项或2项以上者：慢性便秘；慢性腹泻；黏液血便；不良生活事件；慢性阑尾炎或阑尾手术后；慢性胆道疾病或胆囊切除术。

另外，还有一些未被列为高危人群的因素，如红肉与加工肉摄入过多、长期低纤维摄入、肥胖、吸烟、酗酒等，也被发现与结直肠癌发病有关，因此，具有上述危险因素的人群也应警惕，及时进行筛查。

二、结直肠癌筛查方法

1. 粪便潜血试验

粪便潜血试验(FOBT)是筛查早期结直肠癌较为快捷、方便且简单、安全一种方法，其仅需采集少量粪便标本即可检测到肉眼检视下看不到的血液，从而发现潜在的

肠道问题。这种方法虽然不能直接确定肿瘤的位置和性质，但是可以作为初步筛查手段。如果经检查发现血液呈阳性反应，就需要进一步做肠镜检查，以明确诊断。

2. 粪便标志物DNA检测

近年来，基于DNA技术的粪便检测方法逐渐兴起，这种方法具有无创无痛、敏感性高、安全方便等特点。凭借较高的敏感性和特异性，其在很大程度上弥补了传统筛查方法的不足，能够帮助早期发现患病风险，在结直肠癌的筛查中具有广阔的应用前景。需要强调的是，这种方法虽然在技术上较为先进，但在实际应用中仍待进一步研究和验证。

3. 结肠镜检查

结肠镜检查指通过结肠镜直观地检查整个结直肠内部的黏膜情况，如果发现异常的肿块或息肉，医生可以对之进行活组织检查，以明确是否癌变。结肠镜检查是诊断结直肠癌的金标准，也是指



南推荐的首要筛查手段。数据显示，结肠镜检查对结直肠癌的灵敏度超过95%。

结肠镜检查的优点是能直视肠腔，精确度较高，在发现病变的同时就可以清除病灶；缺点是检查

前被检查者需限制饮食，肠道准备烦琐，花费昂贵，同时作为一种侵入性检查，有导致出血等多种并发症的风险，使被检查者有畏惧感，依从性较差。除此之外，结肠镜检查对于检查医师的经验和水平也有

一定要求，因为早期癌症的特征相对隐蔽，不容易被发现；而且，以结肠镜检查作为癌症的初筛手段，要求有大量的人力和设备支持，由于我国内镜相关医疗资源不足，其应用受到很大的限制。



4.CT结肠造影

CT结肠造影是一种无创的筛查方法,通过计算机断层扫描技术生成结肠的三维影像。这种方法可以更清晰地显示肠道情况,包括肿块、息肉等异常。与结肠镜检查相

比,CT结肠造影不需要插入管道,较为舒适,但在检测小的息肉和侧向发育型息肉方面则稍显不足。

我国人口众多、医疗资源相对短缺,为进一步提高结直肠癌的检出率并降低医疗支出,经过不断探索、研究,临床上逐渐建立起了一套结直肠癌风险因素“初筛+精筛”的序贯筛查方案,即以危险因素评估问卷结合FOBT为初筛,以任一高危因素阳性者或FOBT阳性者为高危人群再进行肠镜精筛,并对肠镜下病变取病理活检以明确诊断。

三、结直肠癌的预防措施

1.养成健康的饮食习惯和生活方式

健康的饮食习惯对于预防结直肠癌非常重要,建议日常摄入足够的膳食纤维(如水果、蔬菜、全谷物等),促进肠道蠕动,减少毒素在体内滞留的时间。同时,健康的生活方式,如戒烟限酒、控制体重、适量运动、规律起居、保证睡眠等也有助于提升身体的免疫力。比如,多项研究证实:运动可以增加肠胃的蠕动,缩短有害物质在肠道内停留的时间,从而预防结直肠癌。

2.重视结直肠癌早期筛查

虽然结直肠癌在发病早期通常没有典型症状,但是通过筛查可以帮助发现早期病变。对于早期发现的结直肠腺瘤、进展期腺瘤等,在临床上可以进行内镜下的微创治疗,进而显著降低晚期结直肠癌的发病率。所以,定期进行结直肠癌筛查,是防治结直肠癌的重要措施。

3.积极治疗癌前病变

结直肠腺瘤是结直肠癌主要

的癌前疾病,占有结直肠癌癌前疾病的85%~90%,因此,如果能在早期就发现并及时切除结直肠腺瘤,就能降低结直肠癌的发病率。但是,数据显示,结直肠腺瘤切除后1年的复发率达30%以上,术后3年的复发率约为50%,因此,患者术后需定期随访和复查肠镜。

4.积极治疗肠道疾病

溃疡性结肠炎、克罗恩病等肠道疾病会增加结直肠癌的发病风险,因此,对于已经被诊断出的肠道疾病,务必要积极治疗并定期随访。控制炎症的发展,防止炎症引发黏膜损伤,是减少结直肠癌发生的重要一环。同时,定期检查和医生的指导可以帮助监测肠道疾病的状况,及早发现异常变化,及时干预,从而减少结直肠癌发生的风险。

5.重视家族遗传性结直肠癌的筛查

结直肠癌有明显的家族遗传性特征:如果一个人的直系亲属中有人患过结直肠癌,那么这个人结直肠癌的发病率会增加5倍左右;而另一种被称为家族性腺瘤性息肉病的结直肠癌则更为特殊,这类遗传基因突变患者的终身患癌率高达100%。那么,应该如何进行结直肠癌的遗传筛查呢?

我们可以通过开展遗传性结直肠癌相关基因突变的二代测序筛查出基因突变携带者,这类人群即为发病的高危人群,建议从22岁开始进行结肠镜检查,每1~2年一次。

总之,结直肠癌的防治任重道远!我们要科学预防,积极筛查,做到高危人群早发现、早治疗,获得“肠”久安康。**爱肠与爱**