

■关注肿瘤防治周系列报道④

反复便血以为是痔疮 没想到竟是这种癌症

专家：预防结直肠癌，筛查和饮食很重要

结直肠癌（即大肠癌）是威胁生命健康的主要癌症之一，我国结直肠癌发病率较高，且年轻化趋势明显。那么，结直肠癌究竟会对生命健康和生活质量造成多大影响？结直肠癌与哪些因素相关？得了结直肠癌该如何治疗？没得结直肠癌又该如何预防？……在全国肿瘤防治宣传周到来之际，记者采访了宁波大学附属第一医院肛肠外科卿艳平主任医师，请她解答这些问题。

1 四旬女子确诊结肠癌，一查父亲也有

几个月前，40多岁的方瑶（化名）出现了反复便血的情况，一开始以为是痔疮犯了，就没当回事儿。但后来，她发现自己的便血症状越来越严重，还伴有腹痛、贫血、消瘦等表现，才意识到自己的问题可能不是痔疮那么简单，于是赶紧来到医院就诊。

“这位患者刚来到我的门诊时，整个人看起来很瘦弱，脸色也很差。”卿艳平回忆道，当时她在向方瑶详细了解病情后，便把怀疑的目光聚焦在了肠癌上，于是马上为其安排了肠镜等相关检查。

果然，方瑶被查出了结肠癌！所幸发现得还不算晚，医生很快

为她进行了手术治疗，最终帮她完整切除了肿瘤。后来，方瑶还在卿艳平的建议下，把自己的父母和兄弟姐妹都叫到医院来做肠镜检查，结果她70多岁的父亲也确诊了结肠癌。

“这对父女跟我说，他们以前从来没有做过肠镜，没想到第一次做肠镜就直接和‘癌’扯上了关系，不过，值得庆幸的是，他们的肠癌还没发展到晚期。”卿艳平告诉记者，方瑶和他父亲目前都已顺利出院，随访情况良好。父女俩的患癌经历，也给他们全家敲响了警钟，纷纷表示以后每年都得做肠镜检查。

2 肠子里长满息肉，这一情况须格外警惕

据卿艳平介绍，导致结直肠癌的因素有很多，比如家族遗传、饮食习惯、抽烟喝酒等不良习惯，还有慢性便秘、慢性腹泻、慢性胆囊炎、慢性阑尾炎等慢性疾病，都会导致结直肠癌的发病率升高。她还表示，有肠息肉者，应更加警惕结直肠癌。

不久前，年过六旬的傅大娘因大便次数增多、大便带脓血粘液、经常性腹痛，来到宁波大学附属第一医院肛肠外科就诊。经医生详细问诊及相关检查后，她被诊断为结肠癌。医生还发现，傅大娘患有家族性腺瘤性息肉病，大肠里密密麻麻长满了息肉，有100多个，而她的结肠癌正是由息肉癌变而来的。后来，在傅大娘完成手术治疗

后，她的两个30多岁的儿子因为存在和母亲相似的症状，也都到医院做了肠镜检查，结果双双查出了家族性腺瘤性息肉病，所幸他们的息肉还没发生癌变。

“家族性腺瘤性息肉病的发病年龄早、癌变概率高，如果不去干预，一般到40岁左右都会癌变。所以，对于这种疾病，我们会建议患者从18岁或20岁左右就开始随访，如果发现可疑的大息肉，需要及时摘除，而如果发现息肉数量太多，则可能需要把整个大肠切除。”

卿艳平告诉记者，最终，傅大娘的两个儿子都做了大肠全切手术，术后恢复良好，腹痛、便血等症状也均得到改善。

3 如何预防结直肠癌？ 这些“知识点”很实用

据了解，直肠癌的主要症状是大便习惯改变、大便形态改变、大便带有脓血粘液而且散发恶臭等。结肠癌的早期症状一般不明显，而当肿瘤变大后，会出现大便习惯改变、腹痛或者贫血、消瘦、全身乏力等症状。

预防结直肠癌，卿艳平提出了以下几点建议：

首先，筛查非常重要。如果存在一些危险因素，比如患有息肉或其他恶性肿瘤或溃疡性结肠炎等疾病，一般建议40岁左右就要开始筛查肿瘤，最好直接做肠镜，如果不想做肠镜也可以先做大便隐血检查，或者大便的DNA检测，再视情况做进一步检查。而如果家族遗传倾向，则应将筛查时间提前到18岁到20岁，及时去做肠镜。

其次，饮食上应避免“两高一低”（高脂肪、高蛋白、低纤维素），多吃蔬菜水果粗粮等膳食纤维含量高的食物，因为膳食纤维是肠道的“清道夫”，能够促进肠道把大便及时排出去。还要少吃腌制品，因为腌制品里含有强致癌物亚硝胺，容易导致肠粘膜受刺激，时间长了可引发癌变。

再次，如果有慢性便秘、慢性腹泻、慢性胆囊炎、慢性阑尾炎等慢性疾病或者肠息肉，应及时治疗，以减少癌变风险。

此外，运动能促进肠道蠕动，调整情绪，提高机体免疫力，对于降低结直肠癌发病风险有一定帮助，所以平时也要注意多运动。

卿艳平主任医师提醒：“如果出现可疑症状，一定要尽早到医院诊治，很多人一拖再拖，拖成重病时已来不及。事实上，如果能早发现、早诊断，结直肠癌一般都能得到较好的治疗。”

记者 吴正彬 通讯员 庞赓

女性纠缠不止的痛 如何缓解？

今天14:00

妇科专家汪期明

做客甬上名医大讲堂

很多女性可能对一种疼痛深有体会，那是一种难以言表、经久不衰的痛。很多人在每个月难捱的那几天里“花容失色”，严重起来甚至影响正常的工作和生活。

今天14:00，甬上名医大讲堂邀请了宁波市医学会妇科内镜分会主任委员、宁波市妇女儿童医院妇科微创中心汪期明主任，一起来聊聊痛经与子宫相关疾病的话题。

如果您对本次直播的话题感兴趣，欢迎在今天14:00前下载甬派APP，打开甬派健康频道，扫描下方二维码观看直播。

记者 任诗好

●相关链接

汪期明，主任医师，宁波市妇女儿童医院妇科微创中心及妇三科主任，宁大硕导，宁波市事业单位专业技术二级岗位。2021年度宁波市十大名医。从事妇产科临床、教学、科研工作30余年。擅长妇科微创技术在妇科良、恶性肿瘤、子宫内膜异位症及复杂不孕症的诊治。参与中国《子宫内膜异位症长期管理中国专家共识》和第三版《子宫内膜异位症诊治指南》的制定。中国医药教育协会妇科专委会常务委员、中国妇幼保健协会宫内疾病防治专委会常委委员、浙江省预防医学会生殖健康专委会副主任委员、浙江省医学会妇科肿瘤分会委员、浙江省医学会微创外科分会委员、浙江省医学会妇科内镜学组委员、浙江省医学会内异学组副组长、宁波市医学会妇科内镜分会主任委员，《浙江实用医学》《现代实用医学》《现代妇产科进展》杂志编委。获得2014年浙江省医药卫生科技创新奖三等奖、2021年宁波市科技奖三等奖。以第一作者/通讯作者发表国内及SCI论文25篇。

甬上名医大讲堂
宁波市健康传播中心主办

女性纠缠不止的痛

汪期明 2023年

拍卖公告栏 刊登热线：
13884469746

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

租赁权拍卖公告
受委托，本公司定于2023年4月26日上午9:30在余姚市凤山街道会议室举行租赁权拍卖会。标的物：余姚市凤山街道九里山村下陈渡铁路工铁立交桥东岸部分房屋租赁权，出租面积约3000平方米，一年租金总价为49万元。保证金截止2023年4月25日16:00，报名截止同日16:30。其他详见拍卖文件，电话：13305844068，联系地址：余姚市南雷路270号。宁波江南拍卖有限公司

塘溪镇塘头村塘馨家园车库拍卖公告

YZ-NCCQ(2023)-007
受委托，本公司将在宁波市鄞州区塘溪镇人民政府公共交易中心举行车库拍卖会，现将有关事项公告如下：
一、拍卖标的：1、位于宁波市鄞州区塘溪镇塘头村塘馨家园的18个车库。建筑面积约29.18㎡-43.79㎡，起拍价：17.508万元-26.274万元/个（具体详见清单），保证金2万元。
二、拍卖日期：2023年4月28日14时。
三、标的咨询、看样：即日起至2023年4月27日止可接受咨询，看样时间：2023年4月26日—2023年4月27日（集中看样4月27日9时—16时）。
四、拍卖方式：采用现场公开举牌竞价的拍卖方式。
五、竞买条件：仅限塘馨家园小区车库所在同幢业主竞买。
六、报名办法：竞买人须于2023年4月27日17时前将保证金汇入我公司指定账户（户名：浙江金诚拍卖有限公司，账号：76810188000045992，开户行：光大银行江东支行。）并于2023年4月27日携带身份证和塘头村股份经济合作社报名确认单在宁波市鄞州区塘溪镇塘头村股份经济合作社会议室进行报名，领取号牌。
电话：15168150877（柴）、87869880（网络技术服务）
地址：宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室
未尽事宜详见竞买须知 浙江金诚拍卖有限公司