

伪装成痔疮的癌症

作者: Gloria Zhang, M.D.

林叔叔的故事

林叔叔夫妻俩退休后, 每年有一半的时间住在美国, 三个月在西岸儿子家里, 三个月在东岸女儿家里。林叔年轻时曾经是单位的篮球队长, 属于吃什么都香身体倍儿棒的那种, 尤其爱吃肉, 有肉自然少不了酒。中年后身材发福了, 但是依然精神头十足。平时帮着儿女做做饭, 带带孙子孙女, 周末则带着一群漂洋过海来奉献余热的老头老太太打打太极, 钓钓鱼, 日子倒也过的有滋有味。

老年人来美国, 最怕的就是生病。林叔身体好, 也常常自诩多少年都没去过医院。小毛病自然还是有的, 最难言的就是多年的痔疮, 便秘, 经常便后出血, 有时候火烧火燎的, 坐立不安, 真是苦不堪言。所以林叔每次来美国, 行李箱里什么不带都要带着神奇的马应龙药膏。那个麝香药膏好像也真的管用, 虽然味道大了点, 但用了总是会好一阵子。最近这次也是这样, 只是持续时间长了点, 断断续续出血几次了, 时好时坏。两个月下来, 人也清瘦了一些。大家聚会时, 林叔还开玩笑说, 这是歪打正着无心插柳地减了肥。在座的一位医生事后提醒林叔的女儿要带林叔去检查一下, 做个肠镜。开始林叔不肯, 觉得小题大做, 不就是痔疮吗, 好多年了; 后来又觉得美国看病太贵太麻烦, 要等回国以后再去做。最终, 林叔还是在女儿的坚持下看了医生, 做了无痛肠镜检查。肠镜和病理结果很快出来, 犹如晴天霹雳在林叔头上炸响, 是直肠癌!

大肠癌是高发癌症之一

大约90%的大肠癌病人最初都以为自己只是得了普通的痔疮。殊不知, 痔疮只是早期大肠癌的一个伪装。

大肠癌包括结肠癌和直肠癌。在美国, 大肠癌是高发癌症之一, 也是主要的癌症杀手之一。虽然90%的大肠癌见于50



岁以上的人群, 年轻人的发病率近年也有所增长。在中国, 大肠癌也已经成了高发癌症, 而且发现时往往已经是中晚期。更令人担忧的是, 中国大肠癌年轻化, 平均发病年龄要比欧美国早十几年。

虽然大肠癌是高发癌症, 但是很幸运, 我们可以有效地预防和筛查。这一点至关重要, 如果早期发现并能及时治疗, 大肠癌的治疗效果很好。

在美国, 每年三月被定为大肠癌关注月, 以便让更多人知道大肠癌的防治知识。这一期, 我们来看看怎样预防大肠癌。

大肠癌的危险因素

大肠癌的危险因素包括肥胖、吸烟、过度饮酒、过多摄入红肉及加工肉制品、缺乏体力活动等, 还跟家族史、遗传因素及其它肠道疾病等有关。

每个人的风险不同, 平均来讲, 大约每二十个美国人中就有一人可能会患大肠癌。如果直系亲属中有人患大肠癌, 风险会增加两到三倍。

大肠癌的早期症状

大肠癌早期症状既不明显也不典型, 非常容易被漏诊。

大肠癌的症状包括便血, 黑便, 排

便习惯改变(突然便秘或腹泻、次数增多、排便不尽等), 大便形状改变(变细变形等), 腹胀腹痛, 不明原因的贫血或体重减轻等。

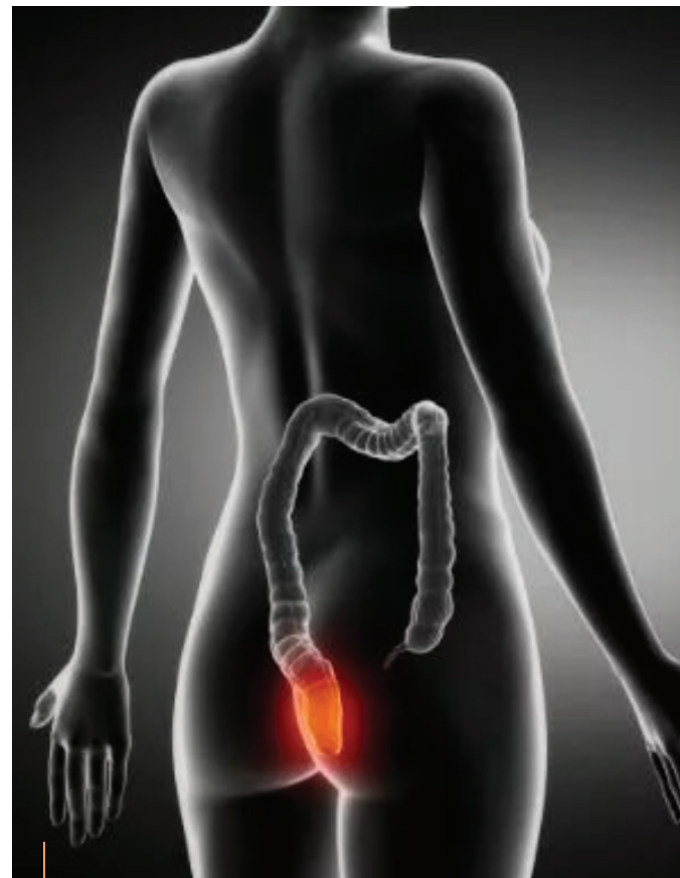
虽然网上有各种文章教你如何鉴别痔疮引起的便血和大肠癌引起的便血, 最靠谱的还是去看医生, 该做检查就做检查。

每个人的身体状况, 生活饮食习惯不同, 排便习惯也不同。所以, 要知道自己的正常的状态, 留心任何新的变化。

大肠癌是如何发生的?

引起大肠癌的准确原因目前还不清楚, 但是绝大多数大肠癌最早只是一个小小的息肉, 一般不会引起任何症状。息肉是一种瘤状的组织增生, 有很多种, 有的不会发展为癌症(可统称为良性息肉), 有的可以发展成癌症(可以统称为癌前息肉)。

从癌前息肉开始, 经历一些基因突变, 发展为不典型增生, 再发展到癌症往往需要数年甚至十几年的时间。有家族史的病人发展会快一些。从早期癌症发展到晚期又需要一段时间, 其进展速度往往取



决于癌症的恶性程度。

在50岁以上的人群里, 大约15%的女性和25%的男性都有这种癌前息肉。筛查的目的就是发现这些癌前病变和比较小的早期癌症, 及时手术。

大肠癌的预防

预防大肠癌主要有两点, 一是养成良好的生活习惯, 把危险因素减到最少, 二是要做好筛查。

良好的生活方式包括: 控制体重, 戒烟, 调整饮食结构, 减少肉食, 多吃高纤维食物, 坚持规律的运动, 保持良好的心情。

对于预防大肠癌来讲, 健康饮食尤为重要。多项研究已经表明, 饮食结构和习惯很大程度上决定了一个人患大肠癌的风险, 以下两点尤其重要:

(下接B7版 →)