

(←上接B6版)

少吃红肉和加工肉制品：熏肉、火腿、香肠等加工肉制品会增加大肠癌的风险，烟熏腌制的加工肉类中通常还加有防腐剂。

多吃高纤维食物，促进排便，减少废物和毒素对肠壁细胞的伤害，可以降低大肠癌的风险。

近年发表在JAMA Internal Medicine上的一项研究发现，素食者患大肠癌的风险比非素食者低16%。然而，预防大肠癌效果最佳的饮食并不是完全素食，而是“pesco-vegetarian diet”：素食加鱼类等海鲜。以果蔬五谷为主辅以海鲜的pesco-vegetarian饮食可以降低大约45%的大肠癌风险。

地中海饮食因其最接近pesco-vegetarian diet，近几年风行世界。这种来自传统的南意大利、希腊和其他地中海区域的饮食不仅显著降低大肠癌风险，还可以降低心血管疾病、中风和认知障碍的风险。也就是说，地中海饮食是可以延年益寿的最佳饮食结构。

那么地中海饮食有什么特点？如何做到？

克利夫兰医学中心心血管团队的营养师给出以下几点建议。遵循这几项，美食也可以很健康。

地中海饮食

每天以植物类食物为主。优先食用蔬菜、水果、豆类、坚果、种子、五谷杂粮、新鲜调料作物等。

挑选各色新鲜蔬菜，简单加工，避免营养素的损失。生食、水煮、短时间煎炒或烧烤都可以。

食用全麦食物，包括各种带皮的谷物。谷物的皮上有丰富的膳食纤维、铁和B族维生素。

用各种豆类做主菜和汤。各种豆类不仅富含各种营养素，而且价廉物美。

选用各类坚果和种子做零食。坚果类可以提供健康的脂类、蛋白和膳食纤维。因为热量比较高，建议每次少量食用（一次1/4杯）。另外，搭配松籽和芝麻都可以为你的主菜增色不少。

用橄榄油取代黄油和各种厚重的撒拉酱，降低坏脂肪LDL。饭后甜点可以用新鲜水果取代甜腻的各色蛋糕。

每星期吃两次鱼，三文鱼、金枪鱼、虾、蟹、贝类等海产品富含omega-3脂肪酸。（当然，要挑选来自没有污染的水域鱼类及海鲜）。

适量的鸡蛋和奶制品，保证充足的钙。脱脂酸奶和低脂奶酪是很好的钙和蛋白质的来源。蛋黄并不可怕，可以适量食

用。建议鸡蛋不超过每周4-7个。

多吃禽类等白肉，少吃红肉（控制在每个月只吃几次）。

红葡萄酒是佳酿，但是切记要适量。适量指男性每天不超过两杯（3.5盎司一杯），女性每天不超过一杯，佐餐为佳。

什么时候开始筛查大肠癌？

过去二、三十年，美国大肠癌发病率一直呈下降趋势，得益于各种筛查手段的推广。从2000到2010年，在美国50岁到75岁的人群中，肠镜筛查率从19%上升到55%，同期，大肠癌发病率下降了30%。

2018年5月，美国癌症协会更新了大肠癌筛查指南。很重要的一点是将开始筛查的年龄提前到45岁（原来是50岁）。

45-75岁的普通风险的人群：建议筛查，可以选择不同的筛查方法，各种方法筛查的频率不一样。比如肠镜每十年做一次。

76-85岁：根据病史、身体状况和个人意愿，跟你的医生商讨决定。

85岁以上：不建议筛查。

大肠癌的筛查方法

筛查方法大致分为两类：

基于粪便的筛查方法：

- 高度敏感的粪便免疫化学试验（FIT），每年一次。

- 高度敏感的粪便潜血试验（gFOBT），每年一次。

- 多靶点粪便DNA检测（MT-sDNA），每3年一次。

视觉检查结直肠的结构改变：

- 大肠镜检查，每10年一次

- CT结肠成像，每5年一次

- 活动乙状结肠镜检查（FSIG），每5年一次

一般来讲，肠镜检查依然是目前大肠癌筛查的最佳方法。肠镜直接有效，不仅可以直接检查肠道，同时还可以去除可疑的病变。

肠镜检查什么样呢？

准备工作：检查前一天，病人只吃流质食物而且要喝医生开的泻药来清洗肠道。这些准备很重要，清洗干净了，检查的时候医生才可以看得很清楚，才能发现那些细小的病变。

肠镜检查：简单讲，肠镜是一根细细的，柔软灵活的，带光的管子，末端有个小镜头。医生把它放进病人的肠道来检查有没有息肉或者其他异常变化。如果有，肠镜前端一个小小的装置会把病变组织切下来。

整个检查过程一般不会超过半个小



时。切下来的组织要送病理医生做显微镜检查。虽然做肠镜的医生根据病变的形态会有一个大致判断，但是这些病变是良性还是恶性，最终要靠病理医生来确诊。

CT肠造影（CT Colonography）：CT影像检查，每五年做一次。

病人同样需要清理肠道，但不需要镇静剂或者麻醉。受分辨率所限，很小的病变可能看不出来。如果发现异常仍需要做肠镜。

直视镜（Flexible Sigmoidoscopy）：类似肠镜，但是只检查直肠和部分结肠。每五年做一次。病人需要简单的清理肠道，大部分时候不需要镇静剂或者麻醉。

粪便潜血检查（Guaiac-based Fecal Occult Blood Test, gFOBT）和粪便免疫化学检查（Fecal Immunochemical Test, FIT）：都是基于粪便中血液的检查。病人无需清理肠道或者麻醉，按程序留取粪便送去检查即可。每年检查一次，如果检查结果阳性，需要做肠镜。

粪便DNA检查（Stool DNA test）：2014年获得FDA批准的一个比较新的无创检查，检测粪便中的有可能跟癌前病变或癌症有关的DNA变化，同时也可以检测便血。每一到三年做一次。如果检查结果阳性，需要做肠镜。

相机药片（Camera Pill）是另一个新东西，病人仍然需要清理肠道，然后像吃药一样吞食一个微型相机。这个相机会沿途拍照。整个过程大约十个小时。如果发现异常需要其它手段来进一步检查。目前只有不能做肠镜的病人可以考虑这个选择，并不是美国癌症协会推荐的检查手段。

另外，还有一个新的测量血液中甲基化 SEPT9 DNA的检查也可以用于筛查大肠癌，但是由于目前相关数据太少，不作为推荐选项。

结束语

养成良好的生活习惯可以有效降低癌症风险：戒烟，控酒，减肥，健康饮食，适量运动，保持良好心境。

早期大肠癌很容易被误以为是痔疮，了解并关注自己的身体状况，及时咨询医生。

筛查对适龄人群至关重要。大肠癌筛查方法不止一种，肠镜检查最为直接有效。开始筛查的时间，具体筛查的方法因人而异，建议跟自己的医生商讨。

（本文首载于微信公众号“同语轩”，本报经作者许可刊载，版权归属原作者。）

Colon Cancer
Prevention

