

怎样有效降低大肠癌的风险?

作者: Gloria Zhang

在美国,大肠癌是高发癌症之一,还是第二大癌症杀手(第一是肺癌)。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。

大肠癌包括结肠癌和直肠癌。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。如果能早发现早治疗,大肠癌的预后还是很好的。

在美国,每年三月是大肠癌关注月,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。

大肠癌的危险因素包括年龄、遗传因素、某些饮食习惯、肥胖、吸烟、过度饮酒、缺乏体力活动和其它肠道疾病等。每个人的风险不同,平均来讲,大约每25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。

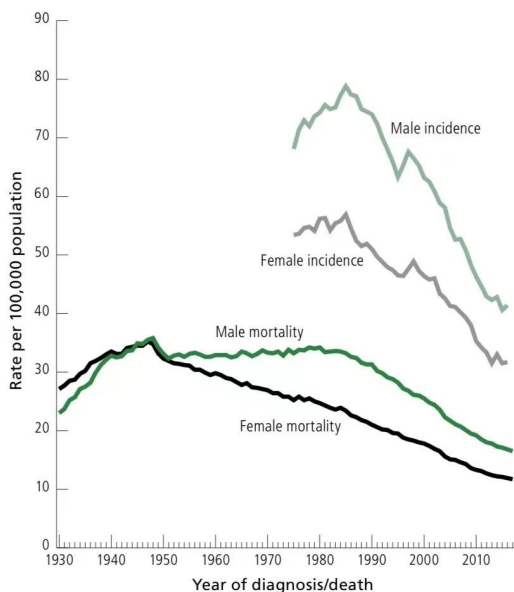
根据2020-2022年美国癌症协会的数据:在美国,约13%的大肠癌归因于饮酒,12%归因于当前或曾经吸烟。目前吸烟者患大肠癌的风险比不吸烟者高50%。肥胖的男性患大肠癌的风险比不肥胖的人高约50%,而肥胖的女性患大肠癌的风险增加约10%。

虽然年龄和遗传因素不可控制,但是,下面这六点,可以有效地降低大肠癌的风险。

1、大肠癌筛查

筛查可以在没有明显症状的时候就发现大肠癌。早发现早治疗至关重要。下图显示了过去几十年美国大肠癌发病率和死亡率的变化。得益于控烟和筛查的推广,尤其是肠镜切除癌前病变,发病率明显降低,死亡率也呈下降趋势(见下图)。

Figure 6. Trends in Colorectal Cancer Incidence (1975-2016) and Mortality (1930-2017) Rates by Sex, US



近年研究发现,虽然50岁以上人群大肠癌发病率降低,但是小于50岁的人群大肠癌发病率却上升了。所以相关机构建议提前筛查时间。美国癌症协会建议从45岁开始对普通人群进行筛查,通常建议从45岁开始每10年做结肠镜检查。如果您有家族史或其它高风险因素,医生可能会建议您更早、更频繁地进行检测。

筛查方法有很多种,可以跟医生讨论选择最适合自己的。大肠癌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。肠镜直观有效,不仅可以直接检查肠道,同时也可以去除可疑的病变。

2、健康饮食

关键两点: A. 多吃植物性食物; B. 少吃红肉和加工肉类

A. 多吃植物性食物: 研究发现,以大量水果、蔬菜、豆类和全谷物为主的饮食可以降低患大肠癌和其他癌症的风险。

• 2017年的一项研究发现,我们吃的东西会影响患大肠癌的风险: 食用纤维、水果和蔬菜会降低风险,而吃红肉和加工肉类会增加风险。

• 2015年的一项研究发现,与大量消费肉类的典型美国饮食相比,以植物为基础的饮食可将患大肠癌的风险降低49%。

• 2015年的另一项研究得出结论,以植物为基础的饮食对多种癌症具有很明显的益处,同时几乎不会产生不良副作用。

B. 少吃红肉和加工肉类,如牛排、午餐肉和热狗,可以显著降低患大肠癌的风险

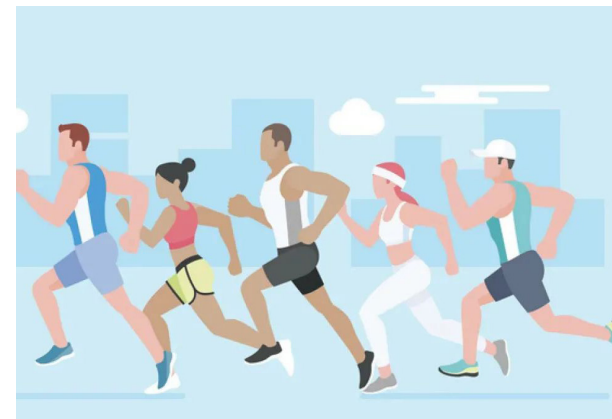
• 2005年的一项欧洲研究对478,000名男性和女性进行了跟踪调查,发现那些吃最多红肉(每天5盎司或更多)的人比那些吃最少红肉(每天不到1盎司)的人更容易患大肠癌。

• 2005年的一项美国研究发现,大量食用红肉和加工肉类会大幅增加患大肠癌的风险。

• 2015年的一项荟萃分析还得出结论,吃红肉和加工肉类令人信服地将大肠癌的风险增加20%到30%。

3、定期锻炼

如果你锻炼,你患大肠癌的机会可能会更小。定期锻炼可以帮助你控制体重并降低患大肠癌的风险。锻炼



的好处远不止这些,锻炼还可以提振精神,改善心理健康,甚至可以帮助你睡得更好。

• 2019年研究发现,体育锻炼不仅可以预防大约15%的大肠癌,还可以降低确诊大肠癌后的死亡风险和复发率。

• 2009年的一个荟萃分析得出的结论是,人们可以通过定期的体育锻炼将患大肠癌的风险降低24%。

• 2017年研究还发现,久坐不动的生活方式,特别是长时间看电视、工作时久坐和总坐姿时间与成人大肠癌增加有关。

4、控制体重

超重或肥胖会增加患大肠癌的风险。健康饮食和定期锻炼可以帮助你控制体重。控制体重就可以降低患大肠癌的风险。

根据美国国家癌症研究所的数据,超重或肥胖的人患大肠癌的可能性比没有这种情况的人高30%。此外,高体重指数(BMI)与大肠癌风险增加有关,尤其是男性。

• 2016年一个研究发现,肥胖,包括腹部和内脏周围的脂肪堆积,会增加患大肠癌的风险。

• 2013年对研究的系统回顾也证实了肥胖与大肠癌高风险之间的联系。

5、不要吸烟

长期吸烟的人比不吸烟的人更容易患大肠癌并死亡。如果您吸烟,请认真考虑戒烟。与从不吸烟的人相比,吸烟者患大肠癌的风险高出50%。

• 一项针对180,000多人的为期12年的研究发现,吸烟与大肠癌风险之间存在关联。根据这项研究,目前长期吸烟者的风险最大。在40岁之前戒烟或者戒烟31年后风险降低。

(下接第B6版 →)