

结直肠癌的发生与饮食密不可分

——桂林医学院附属医院胃肠外科主任菅志远教授谈结直肠癌的防治

目前，我国结直肠癌的发病率和死亡率均呈上升趋势，多数患者发现时已属中晚期。桂林医学院附属医院胃肠外科主任菅志远教授就结直肠癌的防治接受了采访。

调整饮食结构

菅教授介绍，结直肠癌发病诱因主要有4点：1. 饮食和生活方式：促进结直肠癌发生的主要生活因素有高脂肪、高动物蛋白、低纤维素饮食，肥胖和缺少体力活动等。2. 直肠腺瘤癌变：结直肠癌可由肠道腺瘤性息肉演变形成，肿瘤的直径越大则癌变的可能性越大。3. 遗传：有家族史者结直肠癌发病可能性大大提高，特定基因改变则可直接导致家族性腺瘤性息肉病和遗传性非息肉性结肠癌。4. 结直肠慢性炎症：长期的慢性结直肠炎可发生癌变，病史越长者癌变可能性就越大。

菅教授说，结直肠癌的发生与饮食和生活方式是密不可分的，腌制食品、烘烤、油炸、烟熏食品已被证实含致癌物质。多食新鲜蔬菜水果可刺激肠蠕动，促进排泄，减少代谢废物在肠道的停留时间。

结直肠癌在早期往往无明显的症状，肿瘤生长到一定程度，根据其生长部位、生长速度以及生长方式的不同，可出现不同的临床症状。常见的临床表现包括：1. 排便习惯和形状的改变：主要表现为便秘、腹泻或次数增多等等；2. 排便形状的改变：血便、粘液血便或脓血便，有时出现便后出血，这个和痔疮的症状非常相似；大便形状改变或大便变细；3. 腹痛：当结直肠癌有糜烂、继发感染，可出现腹部隐痛；当出现肠腔狭窄或梗阻时，可表现为腹部绞痛；4. 直肠肿块或腹部肿块；5. 贫血：因癌灶的坏死、脱落、慢性

失血。

因为结直肠癌具有起病隐匿、病程长，在早期诊断治疗预后好的特点，使得筛查在结直肠癌防控中有着举足轻重的地位。常用的筛查方法包括：肛门指检、粪便潜血检测，肠镜检查等。而全结肠镜及通过结肠镜下活组织病理学检查是目前结直肠癌筛查、诊断的金标准。

结直肠癌治疗

结直肠癌的治疗方法包括手术、化疗、放疗、靶向治疗等多种方法，到目前为止，手术仍是结直肠癌的主要治疗方法。菅教授说，目前百姓更容易接受的治疗方法主要是手术，其次是化疗。而对于相对较晚期的结直肠癌，化疗已经成为手术前后及失去手术机会的结直肠癌患者的主要治疗方法。而靶向药物因为价格昂贵往往让患者望而却步，可喜的是，目前国家已经出台了针对肿瘤治疗的一些惠民措施，治疗结直肠癌的靶向药物如贝伐珠单抗已经进入医保目录，越来越多的晚期结直肠癌患者接受了靶向药物治疗。

靶向治疗，是在细胞分子水平上，针对已经明确的致癌位点的治疗方法（该位点可以是肿瘤细胞内部的一个蛋白分子，也可以是一个基因片段）。可设计相应的治疗药物，药物进入体内后，会选择相关的致癌位点发生作用，使肿瘤细胞特异性死亡，而对正常组织细胞影响较少。

菅教授介绍，对于初诊即为晚期以及术后复发或转移的结直肠癌患者，目前主张将靶向治疗与化疗联合使用，可明显改善患者的治疗效果，给晚期结直肠癌患者带来更长的生存期、获得更好的生活质量。

梁学梅



果剩饭剩菜在室温环境中超过两小时，应扔掉。

第四，食物在冰箱内存放时间不宜过长，通常冷藏室不超过三四天，冷冻室不超过三至四个月。另外，冷藏室温度别超过4摄氏度。

第五，重新加热剩饭时确保热透。用微波炉加热、炒饭或焖饭都可以，确保米饭内部温度超过74摄氏度，然后尽快食用。

黄敏

■健康养生

剩米饭能吃吗？

现代人越来越重视健康饮食，一些人觉得剩饭剩菜不健康，必须倒掉；另一些人则觉得如此太浪费。那剩米饭到底能吃吗？美国今日医学新闻网站近日援引美国农业部指南报道，米饭烹饪、存放和重新加热方法得当的话，通常不会引起食物中毒事件，可以食用。指南说：

第一，烹饪前洗净双手。

第二，烹饪得当，确保过程中温度超出危险范围。危险范围指4摄氏度至60摄氏度，细菌在这一范围内能够快速生长繁殖。米饭做熟后应尽快食用。

第三，快速冷却剩饭，减少细菌生长。把剩饭放入较浅的容器内，盖上盖子，直接放入冰箱冷藏或冷冻。别让米饭或其他热食放在室温中超过一小时。如

果剩饭剩菜在室温环境中超过两小时，应扔掉。

第四，食物在冰箱内存放时间不宜过长，通常冷藏室不超过三四天，冷冻室不超过三至四个月。另外，冷藏室温度别超过4摄氏度。

第五，重新加热剩饭时确保热透。用微波炉加热、炒饭或焖饭都可以，确保米饭内部温度超过74摄氏度，然后尽快食用。

桂林医学院第二附属医院妇科 宫内刨削系统切除宫内病灶

最大限度减少手术损伤

近日，桂林医学院第二附属医院妇科成功完成了我市首例利用宫内刨削系统（Intrauterine BIGATTI Shaver）实行胎盘植入清除术。

30岁的廖女士因孕13周行终止妊娠手术，术后阴道流血淋漓不尽，廖女士担心不已。

到二附院就医后，经多次复查B超，提示宫内妊娠物残留，妊娠残留物内周边血流丰富，考虑胎盘植入可能。

“由于我还没生育过，要想不留下后遗症，必须做手术清除残留物。”廖女士表示，一想到要做手术她就感到害怕。

经过门诊将近1个月的前期治疗及进一步的宫腔镜检查，妇科主任阳华找到了宫腔内的残留物，并为患者制定了治疗计划，选择最佳的手术时机，随后通过宫内刨削系统，只用了不到半个小时的时间，就将

残留物彻底清除了。

据阳华介绍，宫内刨削系统是目前世界上尖端的妇科手术设备，较传统设备，具备减少电能量切割方式对女性宫内膜的损伤、可快速切割带蒂肌瘤、术后宫腔粘连发生几率低、手术时间短等特点。

“宫内刨削系统手术在桂北地区属首例，”妇科主任阳华介绍，它属于冷器械，无电器械所造成的副损伤，使正常的子宫内膜得到很好的保护，有效地保护女性的生理及生育功能。利用它可以大大地缩短手术时间，使子宫内膜的肿物切除得更干净，减少患者出血，从而提高宫腔镜手术的安全性。

“采用宫内刨削系统手术可以有效地治疗妇女的难治性功能失调性子宫出血、粘膜下肌瘤、子宫内膜息肉、宫腔粘连、子宫纵隔和流产后胚胎组织残留等病症。”阳华说。

陈国津

贫困女孩 先天心脏有缺口

181医院为其申请爱心基金成功手术

荔浦县杜莫镇榕洞村小菊患有先天性心脏病，她的心脏有个缺口，到她9岁时，缺口已长大至5毫米，因其家境不太好，迟迟未做处理。今年8月，181医院为她申请了爱心基金并成功修复其心脏缺口。

8月28日，我们在181医院见到小菊时，她正和爸爸在医院走廊散步。“23号做的手术，伤口还有点点痛，其他都还好。”9岁的小菊有双大眼睛，说起话来忽闪忽闪的。

小菊的爸爸说，孩子8个月时查出有先天心脏病，心脏上有个小缺口，要修复的话得孩子大些才能做。孩子7岁的时候曾到医院检查，当时缺口已长到3毫米，但因为家庭条件困难，迟迟没做手术。到2018年再到181医院检查的时候，小菊的主治医生轩永波发现，小菊的心脏缺口长到了5毫米，“虽然是先天性心脏病，但有些孩子随着年龄的增长心脏缺口会慢慢变好，但通过这两年的复诊情况来看，小菊不仅没有好转，缺口反而越长越大，手术迫在眉睫。”

轩永波说，小菊家的情况之前科里也有了解，就马上帮她申请了爱心基金。“我们医院有个政策，与‘爱加倍’基金会有合作，对于这种特别困难的病人提供大概5000元的帮助，我们科室也会给她进行一些相应的减免，最后3万元左右的治疗费用，她自己只用出3000元就可以了。”

8月23日上午9点50分，小菊被推进了手术室，手术由医院心胸外科主任潘禹辰亲自主刀。手术过程5个小时左右，一切顺利。潘禹辰说，小菊的这种情况属于一种可以做根治手术的先心病，只要过了手术关，经过术后一年的常规复查确认没有残余分流，那么这个孩子以后就能跟正常的儿童一样健康地学习、生活。

小菊父亲赵先生表示，女儿不幸却又很幸运，感谢这些帮助过她的人，希望女儿快乐健康地成长。

据悉，小菊术后恢复很好，已于8月29日出院。

陈延明 韦心平

■健康图说



新华社发