

肠癌—潜伏期超长的健康杀手

从临床数据来看,肠癌发病率越来越高,这跟我们的饮食习惯有很大关系。餐桌上的饮食过于精细,大鱼大肉吃的多,运动又少。纵观我国肠癌发病率,跟经济发展情况息息相关,东部地区首当其冲,其次是中部,后是西部。而在国内省份的分布上,高发的是上海,然后是北京、浙江等地区。综合来看,经济程度高发展的地区大于低发展的地区,城市大于农村。

肠癌为肠道癌症的总称,以结肠癌、直肠癌多见,病因虽未明确,但诱发因素类似,一般可分为五大类型,通常包括饮食因素、环境因素、遗传因素、高危疾病因素以及年龄、性别因素等。

1、饮食因素:肠癌高发患者多数有高脂肪饮食的习惯,纤维食物摄入不足,喜欢进食辛辣等刺激性食物,使肠道黏膜细胞发生损伤,在损伤与修复过程中容易诱发肠癌;

2、环境因素:生活环境的不同也导致肠癌的发病率有所区别,而这种因素也包含了人种因素的可能,比如欧美地区的人群容易发生肠癌;

3、遗传因素:此类人群具有典型的家族遗传病史,容易发生癌基因突变,诱发肠癌。因此遗传易感性在结肠癌的发病中也具有重要地位,如遗传性非息肉性结直肠癌的错配修复基因突变携带者的家族成员,应视为为结肠癌的高危人群。有些病如家族性肠息肉病,已被公认为癌前期病变;

4、高危疾病因素:结肠腺瘤、溃疡性结肠炎以及结肠血吸虫病肉芽肿等,与结肠癌的发生有较密切的关系,以上高危疾病容易在病程中发生癌变,需要引起高度重视;

5、年龄、性别因素:肠癌的发病年龄主要集中在30-60岁,其中50-60岁更为多发,而且相对男性患者来说女性更为多见。

肠癌是较常见的消化道肿瘤之一,一般早期症状不明显,难以筛查,就诊时通常已经进入中晚期。针对肠癌的治疗手段,主要包括手术治疗、化学药物治疗、放射治疗、内镜下治疗、介入治疗、靶向治疗。

1、手术治疗:手术治疗是肠癌的主要治疗手段,手术切除病变部位区域的肠系膜和淋巴结,以降低肿瘤复发的概率。如果是肠癌晚期,且不能进行手术的患者,可进行手术姑息治疗,以缓解肠梗阻症状,但是多数患者在1-3年内易出现局部复发或是远处转移;

2、化学药物治疗:化学药物治疗是不可切除性肠癌的主要治疗手段,可提高患者生存率,多选用氟尿嘧啶联合亚叶酸钙,可以提高药物疗效,

还能降低药物毒性,延缓耐药性的出现;

3、放射治疗:适用于病灶发生在相对固定的直肠和下段乙状结肠的肠癌患者,术前进行放射治疗,有利于手术过程中将肿瘤组织剥离、切除干净,术后放射治疗有助于降低肠癌复发的概率;

4、内镜下治疗:对于局限于黏膜层的早期肠癌,可以对病变部位采取内镜下电凝切除或剥离切除。对于晚期肠癌,不适宜进行手术治疗的,也可通过内镜下植入金属支架、冷冻疗法等缓解症状;

5、介入治疗:介入治疗作为一种综合治疗,对肿瘤广泛转移或者有手术禁忌证的患者尤为适用;

6、靶向治疗:靶向治疗有助于减少肠癌的多重耐药性,提高临床疗效,抑制肿瘤细胞的复制转移,促进细胞凋亡,常用靶向药物包括贝伐珠单抗注射液、瑞戈非尼片。

目前还没有确切的方法有效预防肠癌,日常调整饮食、积极锻炼、戒烟戒酒等方式可能降低肠癌发生的风险,定期检查、处理肠息肉能起到一定帮助。

1、调整饮食。肠癌的发生与经常摄入高蛋白食物和含有化学致癌物的食物有关。日常生活中要适量减少牛肉、羊肉、猪肉等红肉的摄入。同时,减少进食经过腌制、熏制、化学防腐剂处理的肉制品。建议多吃粗粮、新鲜的蔬菜和水果。

2、积极锻炼。体重或血脂超标会增高血液中胰岛素的水平,促进细胞生长,抑制细胞凋亡,从而增加患肠癌的风险。运动不仅可以降低血脂,还可以加快肠蠕动,减少粪便在肠道内的停留时间,减少粪便中毒素对肠黏膜的不良刺激,在一定程度上降低肠癌的发生。

3、戒烟戒酒。长期吸烟、饮酒均为肠癌的危险因素。吸烟时间越长,开始吸烟的年龄越小,患病的机会就越大,尤以青少年时期开始吸烟的危险性最大。如果饮酒再加上吸烟,则患癌的危险性更大。因此戒烟酒等不良习惯,对预防肠癌有一定帮助。

4、定期检查、处理肠息肉。部分肠息肉有发生恶变的可能性,可发展为肠癌。定期进行肠道检查,发现肠息肉及时进行处理,也可以降低肠癌的发生风险。

总之,对疾病要有足够的科学理解,不信偏方或者不科学的治疗手段,相信专业的医院和医生,给予患者科学、规范、个体化的治疗。

文:首都医科大学附属北京安贞医院副主任医师 何平

让孩子远离抑郁,父母做对3件事

随着人们的生活节奏加快,“内卷”竞争日趋激烈,以及家庭的结构和功能发生变化,儿童期特别是青春期的孩子也可能发生抑郁。《儿童蓝皮书:中国儿童发展报告(2021)》显示,虽然中国儿童的生理健康水平在持续提升,但儿童心理健康问题却日益严重。

往往是在儿童期,抑郁已经悄然萌芽,却没有得到足够的重视;进入青春期后,孩子的抑郁情绪愈发严重,当家庭、学校都不能提供有效帮助时,就很有可能演变为抑郁症,在关注不足的情况下,轻度抑郁症还容易演变为中重度抑郁症。

典型的表现为“三低”

典型的抑郁表现是“三低”——情绪低落、思维迟缓、意志活动减退。具体到儿童身上,可以表现为以下几个方面:

从躯体症状来看,抑郁常常伴随睡眠障碍、食欲减退、体重下降。也有食欲突然增加、体重增长很快的情况,这往往与抑郁引发的暴饮暴食有关。还有些孩子会出现非器质性的头痛头晕、肚子痛、胸闷等症状,甚至出现一些心因性的幻觉,比如,总是听见别人对自己有不好的评价。

抑郁的其他表现还包括攻击行为,可能是对外攻击,比如对父母和学校规则的违抗,与同学之间的冲突;也可能是对自身的攻击,比如自伤、自残甚至有自杀企图。一些年幼的儿童可能会表现为退行和过度依恋,之前学会的技能突然不会了,行为出现不符合年龄的幼稚化,对妈妈或其他重要客体过度依赖等。

找找孩子抑郁的原因

儿童抑郁除了生物学遗传因素,主要原因还包括家庭氛围和父母的教养方式、同伴关系、学业压力三个方面。而家庭氛围和父母的教养方式,是儿童能否应对后面两个问题的核心因素。

很多抑郁的儿童都来自一个不完整的家庭,有的是父母离异,有的是隔代养育的留守儿童,有的儿童虽在父母身边,但父母关系却很糟糕,家里充满了愤怒、攻击和冲突,孩子就会把产生问题的原因归咎于自身。还有一些自身存在情绪问题的父母,在不知不觉中,把抑郁、悲伤、愤怒传递给了孩子。

有些看上去美满的家庭,父母对孩子的教养方式是强势的、严苛的。父母主宰了孩子的一切,不允许孩子有自己的选择。在门诊曾遇到过一个孩子,他在整个童年都没有看过动画片,父母只让他看纪录片;孩子不能听流行音乐,只能听古典音乐……在这种控制的“爱”中

成长起来的孩子,经常会感到窒息而抑郁。“唯成绩论”“唯分数论”,让孩子体验不到真正被爱的感觉。

儿童主要的人际关系问题除了亲子关系,就是同伴关系。一个孩子缺乏爱的滋养,那么他在同伴关系中,往往会显得自卑、孤独,容易被边缘化,更严重的情况是可能被霸凌。这些都会进一步加深孩子的创伤,让他产生更严重的心理问题。

有一半的抑郁症患者,包括儿童,都曾经历过一些重大的、使生活发生巨变的事件。孩子通常没有处理这些重大创伤的能力,于是心里便产生了阴影。

让孩子远离抑郁

一、照顾好自己

很多父母一切为了孩子,不顾自己的需要,不管孩子需要不需要,只会拼命付出。这样的父母容易把自己未能实现的抱负强加给孩子,把辛苦付出却得不到回报的愤怒转移给孩子,由此也激发出孩子的内疚自责或反叛攻击。所以,父母要先学会照顾好自己,去拥有自己的快乐和人生。这是非常重要的。一方面,清晰的边界能让孩子学会分离、独立和成长;另一方面,有自己生活的父母也会把这种生活哲学传递给孩子。

二、做好“容器”的角色

抑郁的孩子通常是拒绝沟通的,或者以攻击的方式表达情绪,这样做容易激起父母愤怒的情绪。父母需要理解孩子处在一个困难的时期,很多负面情绪都是不受自己控制的,当孩子拒绝沟通时,在保证安全的前提下,要尊重孩子当下的需要,同时又打开沟通的渠道。如果孩子开始讲述自己的情绪,不要急着打断和说教。真诚倾听就好,静静地陪伴或简单地拥抱,比任何说教都更有力量。

三、当保护者和支持者

对于被霸凌或者受到不公平对待而抑郁的孩子,父母要当孩子坚实的后盾,做孩子的保护者和支持者。除了从情感上理解和支持孩子,从现实层面也要为孩子讨回应有的公道。这对孩子以后成长为什么样的人影响重大。除此之外,如果抑郁程度严重影响到孩子正常的学习和生活,父母应该鼓励孩子积极寻求专业帮助,同时帮助孩子与学校和老师进行沟通,做好康复计划。

来源:《大众健康》杂志 作者:湖北省武汉市精神卫生中心 杨丽周洋 审核:国家健康科普专家库专家、北京大学第六医院主任医师 程嘉

