

本报记者 陈超 实习生 李乐凡

7月23日,日本作家东野圭吾因结直肠癌去世的消息引发广泛关注。在为这位推理大师惋惜的同时,一个更值得被记住的事实是——结直肠癌,是极少数可以通过早期筛查有效预防的癌症。

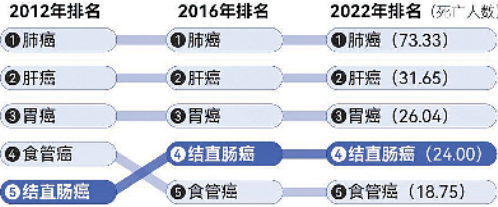
但前提是:我们要先了解它。

结直肠癌,离我们到底有多近?

中国癌症发病人数排名变化



中国癌症死亡人数排名变化



一组数据 了解中国结直肠癌现状

结直肠就是我们通常所说的“大肠”,长约1.5至2米,上接末端回肠、下连肛门,承担着吸收水分和少量矿物质、储存和排出粪便的关键功能。当结直肠黏膜细胞在多种因素作用下异常增生,形成恶性肿瘤,即称为结直肠癌。

医学上,结肠癌和直肠癌一起,统称为结直肠癌(大肠癌),是全球常见的消化道恶性肿瘤之一。

据国家癌症中心2024年发表于《中华肿瘤杂志》的《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》,2022年我国结直肠癌

新发病例约51.71万例,居全部恶性肿瘤发病第二位,仅次于肺癌;其中男性约30.77万例,女性约20.94万例。从地域分布看,城市地区结直肠癌标化发病率高于农村,南部地区发病率最高,中部地区最低。

此外,国家癌症中心数据显示,全国结直肠癌患者整体五年生存率56.9%;35岁以下年轻人发病率增速是老年人2倍,年轻化趋势显著。

结直肠癌病变周期可达10至15年,在此期间,靠定期结肠镜检查及时发现及时干预,都能有效控制病情。

为什么会得结直肠癌?

约50%的结直肠癌与饮食因素相关。换句话说,这个病和我们每天吃什么、怎么生活密切相关。

六大危险因素,对照自查:

年龄——年龄是最重要的风险因素之一,50岁以后风险显著上升。我国男性和女性结直肠癌发病率在40岁后呈明显上升趋势,50岁后上升速度更快。男性发病率略高于女性。

家族遗传——约10%—20%的结直肠癌患者有家族史,5%—7%与遗传性综合征相关。如果直系亲属有结直肠癌病史,本人患病风险比普通人高2到3倍。

不良饮食习惯——长期摄入高脂肪、高蛋白食物,过量食用加工肉类

(火腿、培根、香肠等),水果和蔬菜摄入不足。膳食纤维缺乏会导致肠道蠕动减慢、有害代谢产物堆积。

肥胖与缺乏运动——多项国际研究证实,体重指数(BMI)每增加5kg/m²,结直肠癌发病风险就上升7%—15%。腹型肥胖(腰围男性≥90cm,女性≥85cm)患者的患病风险比普通肥胖者高出30%—50%。长期久坐、缺乏运动同样是重要诱因。

吸烟与过量饮酒——长期吸烟和大量饮酒会显著增加结直肠癌的患病风险。吸烟者风险提高20%—30%。

肠道疾病史——有结直肠息肉史、溃疡性结肠炎或克罗恩病史等,均属于危险因素。

符合以上任意一条,建议尽快安排一次肠道健康检查。

为什么说它“防得住”?

不是所有癌症都能预防,但结直肠癌可以。

第一,它有充足的时间窗口。

约90%的结直肠癌由腺瘤性息肉演变而来,腺瘤性息肉发展成肠癌

周期约为10年到15年,漫长的窗口期是阻断癌变的黄金期,只要及时通过肠镜切除息肉,就能从根源上避免肠癌发生。肠癌不是突然发生的,只是突然被发现的。

第二,早期治愈率极高。

国家癌症中心数据显示,早期(I期)结直肠癌五年生存率可达93.6%。

第三,筛查手段成熟有效。

国家卫健委《中国结直肠癌诊疗规范(2025版)》推荐采用“危险度评估+粪便隐血试验”为基础的筛查策略,阳性者进一步进行结肠镜检查。一次高质量的结肠镜检查,保护时效可长达5到10年。

这些信号别再忽视

这个病早期常无明显症状,但仍有蛛丝马迹可循。

信号一:便血或黑便

便血是结直肠癌最早、最常见的表现,是由大便与肿瘤摩擦后引发的出血。这是最容易被误认为痔疮的症状。两者如何区分?

痔疮便血:多为便后滴血或手纸带血,颜色鲜红,血液附着于粪便表面或便后滴落,与粪便不混合。

肠癌便血:多呈暗红色或黑色,常与黏液、脓液混合,形成黏液脓血便。若大便呈黑色柏油样,则提示出血来自结肠更上部分。

信号二:排便习惯改变

原本规律排便者突然出现腹泻、便秘或两者交替,每天排便达3—5次或数天排便一次,持续数周以上应引起重视。这是因为肿瘤刺激肠道黏膜,导致肠道功能紊乱。

信号三:大便性状改变

大便变细、变扁如手指状,或表面出现沟槽。正常的大便应为圆柱形,如果形状持续异常,需要警惕。

信号四:排便不尽感

总感觉肠道没有排空,反复跑厕所。这种“想拉又拉不干净”的感觉,是直肠肿瘤的典型信号之一。

信号五:不明原因的体重下降、贫血和乏力

肿瘤慢性出血导致缺铁性贫血,体重在短期内下降超过5公斤应引起重视。有些早期患者会出现不明原因的乏力、消瘦,这是因为肿瘤消耗机体营养,或肠道吸收功能受影响,导致能量供应不足。

信号六:持续腹部不适

多表现为下腹部坠胀感、隐痛或钝痛,疼痛程度较轻且无明显规律,一些患者排便后会暂时缓解。早期结直肠癌并无疼痛,只有当肿瘤侵及直肠周围组织或腹膜时,才可能出现局部疼痛。

