

本报记者 晏飞 实习生 林琳

“大乎的辣椒、大乎的油，大乎的孜然、大乎的盐”。这句徐州人耳熟能详的口头禅，背后藏着一组令人触目惊心的数字：徐州癌谱数据显示，结直肠癌已进入全市恶性肿瘤发病前五，发病率和死亡率双双居高。更让人揪心的是，30多岁、20多岁甚至十几岁的肠癌患者在临床上越来越常见。重油重盐的饮食习惯，叠加了被忽视的家族风险，正在让越来越多的徐州人付出代价。

徐州市肿瘤医院胃肠外科专家： “大乎的辣椒大乎的油” 是肠道不能承受之重

你的肠子 正在被“重口味”悄悄伤害

为什么徐州的结直肠癌发病如此突出？徐州市肿瘤医院胃肠外科主任孟闯的答案直指餐桌：“长期高盐、高油、低膳食纤维，是结直肠癌明确的危险因素。”

在徐州，腌制咸菜、咸鱼、咸肉几乎是许多家庭的“标配”，烧烤、油炸和重油重盐的外卖夜宵，年轻人每周都在吃。爱吃肉、不爱吃菜，膳食纤维严重不足，肠道长期处于被“腌”和被刺激的状态，黏膜反复损伤、修复，息肉和癌变的风险就在这种慢火煎熬中一步步爬升。

孟闯提醒，如果仅仅是饮食问题，风险或许还可控，但很多徐州家庭还有一个被忽略的“放大器”——家族聚集。每10个肠癌患者中，约2人的直系亲属得过肠癌。当一家人围坐在一起，共享同一盘高盐腌菜、同一桌浓油赤酱的重口味菜肴时，相似的基因背景与相似的饮食习惯会形成可怕的合力。用孟闯的话说，家族史加上不良饮食，相当于“天生高风险”碰上“后天高损伤”，肠癌风险直接翻倍。

37岁男子确诊时 已是家族第三例

孟闯至今为一个病例惋惜不已。37岁的李先生便血反反复复大半年，一直觉得“十男九痔”，自己买痔疮膏抹一抹，再配点消炎药硬扛。直到大便越来越细，肚子胀得吃不下饭，才终于来到徐州市肿瘤医院。检查时，孟闯发现他的横结肠肠腔几乎被肿瘤堵得只剩一条缝隙，黏膜溃烂隆起，病理结果证实是结肠癌。

更让人后背发凉的是追问出来的家族史：9年前，李先生的父亲因肠癌做了手术；6年后，他的弟弟也因同样的诊断躺上手术台。一家三口，接连确诊肠癌。孟闯直言，有直系亲属患肠癌的人，本身就是高危人群，这既是遗传因素在起作用，也和一家人长期以来重油重盐、低纤维的饮食模式脱不

了干系。遗憾的是，李先生把早期信号当成了痔疮，错过了最佳干预时机。如果他能早一点接受肠镜检查，或许原本只需要在镜下切除癌前息肉，而不必承受大手术和后续漫长的治疗。

父亲忍了二十多年的 老毛病差点毁了孩子

高危因素不仅催生中老年患者，也在年轻人身上露出獠牙。17岁的高二女生小林从某个学期开始反复腹痛，出现脓血便，一天要跑七八次厕所。她和父母都以为只是“学习压力大，吃坏肚子”，止泻药断断续续吃了半年，便血始终没停。直到来到孟闯这里，肠镜下的画面让所有人倒吸一口凉气：从直肠到降结肠，大片黏膜糜烂、溃疡，病理活检提示“高级别上皮内瘤变”。通俗地说，就是癌前病变，离癌仅一步之遥。

追问之下，一条被忽视的线索浮出水面：小林的父亲被溃疡性结肠炎折磨了二十多年，长期反复便血，他一直觉得“拉点血是老毛病，忍忍就好”。

孟闯叹息：“他忍了二十多年，女儿差点替他付出代价。”炎症性肠病本身就是肠癌的危险因素，加上长期得不到规范治疗，以及家族里相似的免疫背景和饮食习惯，让年轻的小林过早地站在了癌变悬崖边。这个病例也狠狠敲响了警钟：肠癌和癌前病变绝不是中老年人的专利，任何年龄段的反复便血、排便习惯改变，都值得用一次肠镜来排查风险。

“造口人”的痛苦 远不止一个粪袋

在徐州市肿瘤医院胃肠外科，孟闯团队经常遇到一类令人心碎的遗憾：患者本来有机会在息肉阶段通过肠镜轻松解决问题，却因为拖延，肿瘤长在低位直肠，最终面临着能否保留肛门的艰难抉择。

85岁的胡大爷就是其中一个典型。大便带血两个多月，家人同样当成痔疮没重视，直到发展成脓血便，每天排便四五次，总觉得排不干净，才来就诊。结肠镜发现，直肠距肛缘仅4厘米处有不规则菜花状新生物，堵塞肠腔近五分之四，病理确诊为腺癌。通常，距离肛门齿状线不足5厘米的低位直肠癌，往往需要切除肿瘤和肛门，做永久性结肠造瘘，也就是老百姓所说的“造口人”。

胡大爷强烈拒绝切除肛门。孟闯团队反复讨论后，为他精心实施了改良Bacon术式，在腹腔镜下完成直肠癌根治，距齿状线约1厘米处切断直肠，将肿瘤经肛门脱出切除，最

终成功保留了肛门。术后胡大爷恢复良好，排便功能正常，腹部只留下几个小小的穿刺孔。

看着胡大爷顺利出院，孟闯感慨：“有保肛的希望，就要尽最大的努力尝试！但如果患者早一点做肠镜，在息肉阶段就发现并切除，根本不需要走到手术这一步。”

这句话背后，是大量不幸患者真实的生存困境。对于那些发现过晚、肿瘤位置太低而不得不切除肛门的患者，腹壁上那朵“玫瑰花”——造口，意味着生活质量断崖式下降。他们要24小时佩戴造口袋，随时面临排泄物渗漏、异味和皮肤溃烂的尴尬。洗澡需要小心翼翼，游泳成为奢望，很多人不敢出门社交，不敢和人近距离接触，焦虑、抑郁甚至自我封闭。有人形容这种感受：“身体变成了一个无法掌控的容器。”尊严被一点点吞噬。而且，长期造口护理的经济负担、对家庭照护的依赖，也常常让一个家庭陷入疲惫。

孟闯强调，家族性腺瘤性息肉病等遗传性疾病的患者更是高危中的高危。像他曾接诊过的陈先生，因APC基因突变导致肠道内成百上千枚息肉，从年轻时起反复癌变，经历了多次大手术。孟闯解释，这类患者如果不干预，到40岁以后几乎百分之百会发展为肠癌，最终很可能面临扩大切除甚至丧失肛门的结局。但如果能坚持定期肠镜筛查，在息肉阶段及时切除，癌变完全有望被拦截，肛门也大概率能保住。

对徐州人而言，少吃一口咸菜、烧烤，多吃一盘蔬菜杂粮，便血不再想当然地归咎于痔疮，40岁以上或有家族史的人群及时做一次肠镜——这些改变远比躺在手术台上再后悔要容易得多。

别让“大乎的辣椒大乎的油”透支了肠道的健康，更别等到腹壁挂着造口袋时，才想起当初那些被忽视的信号。

