

结肠癌如何预防和治疗

丰小平

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-088-01

结肠癌是一种常见的消化系统肿瘤，它发生在结肠的内壁上，并可能扩散到其他部位，结肠癌的高发率和死亡率给人们的健康带来了严重威胁。然而，我们可以采取一系列措施来预防结肠癌的发生，并且在早期发现时进行有效治疗，提高治愈率和生存率。加强公众的健康教育和宣传，提高人们对结肠癌的认识和重视，对于减少结肠癌的发病率和死亡率也起着重要作用。本文重点通过介绍结肠癌的预防和治疗，帮助读者更好地了解结肠癌。

一、结肠癌的发病原因

目前，结肠癌的具体发病原因尚未完全明确，但以下因素被认为与结肠癌的发生有关：

1. 遗传因素：一些遗传突变可以增加一个人罹患结肠癌的风险，例如，某些家族遗传病如家族性腺病息肉症和遗传性非息肉病型结肠直肠癌。

2. 年龄：结肠癌的风险随年龄增长而增加，尤其是在 50 岁以上的人群中更为常见。

3. 肠道息肉：肠道息肉是结肠内突起的非恶性肿块，某些类型的息肉可进一步发展成结肠癌。

4. 饮食习惯：高饱和脂肪、低纤维饮食，以及过量摄入红肉和加工肉制品与结肠癌相关。

5. 肥胖和缺乏运动：肥胖和久坐不动的生活方式与结肠癌的风险增加有关。

6. 炎症性肠病：若患有溃疡性结肠炎或克罗恩病等慢性炎症性肠病，可能增加患上结肠癌的风险。

7. 吸烟和酗酒：吸烟和酗酒可能会增加结肠癌的发病风险。需要注意的是，每个人的情况都是独特的，以上因素可以增加结肠癌的患病风险，但并不意味着一定会患上结肠癌。

二、结肠癌如何预防

预防结肠癌是一个重要的健康目标，以下是一些预防结肠癌的方法。

1. 饮食改变：健康的饮食习惯在预防结肠癌方面起着关键作用，建议增加膳食纤维的摄入，如新鲜水果、蔬菜、全谷类等食物。同时，限制红肉和加工肉的摄入量，这些与结肠癌的发生有关。适度摄入高质量的蛋白质，如鱼类和禽类也是一个好的选择。

2. 控制体重：保持健康的体重对于预防结肠癌至关重要。肥胖和过度肥胖与结肠癌的风险增加有关，通过均衡饮食和适量运动来控制体重是一个可行的方法。

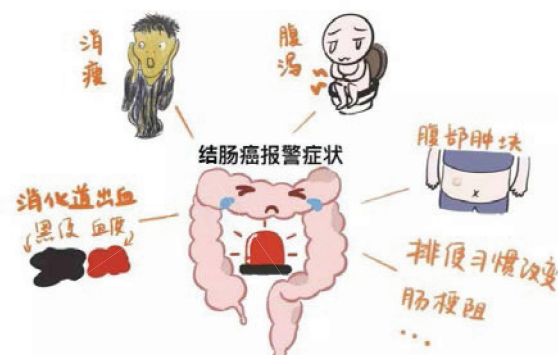
3. 积极参与体育锻炼：适度的体育锻炼不仅有助于控制体重，还可以促进肠胃蠕动和提高身体的免疫功能，建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。

4. 戒烟和限制酒精摄入：吸烟和酗酒与结肠癌的发生有关，因此戒烟和限制酒精摄入对于预防结肠癌非常重要。

5. 定期筛查：定期进行结肠癌的筛查是预防和早期发现的关键。肠镜检查是目前最常用的筛查方式，可以通过检查结肠内壁来发现肿瘤或息肉，并及时采取切除等措施。另外，

FIT（粪便免疫化学试验）等非侵入性检测方法也可以用来筛查结肠癌。

总之，通过采取健康的饮食习惯，控制体重，积极参与体育锻炼，戒烟和限制酒精摄入，以及定期进行结肠癌的筛查，可以显著降低结肠癌的风险，这些措施不仅对个人的健康有益，也可以改善整个社会的健康状况。



三、结肠癌如何治疗

结肠癌的治疗方法会根据患者的具体情况而定，包括肿瘤的位置、大小、分期以及个体健康状况等因素。主要的治疗方式如下：

1. 手术切除：对于早期发现的结肠癌，手术切除是主要的治疗方法，在手术中，医生会切除肿瘤及其周围组织，以确保癌细胞被完全清除，有时候，还需要切除附近的淋巴结进行检查。

2. 化疗：化疗使用抗癌药物来杀死或抑制癌细胞的增长。它可以用于术前治疗，以缩小肿瘤，使手术更容易进行，也可以用于术后治疗，以预防复发和扩散。化疗通常通过口服药物或静脉注射给药。

3. 放疗：放疗使用高能射线来杀死或控制癌细胞的增长，它可以作为手术的辅助治疗，以清除手术区域周围的残留癌细胞，也可以作为术前或术后治疗，以缩小肿瘤或防止复发。

4. 靶向治疗：靶向治疗是通过干扰癌细胞的特定分子信号通路，对癌细胞进行精确打击，这种治疗方法可以选择性地杀死癌细胞，减少对正常组织的损害，这些药物可以单独使用或与化疗联合使用。

除了上述治疗方式，结肠癌患者在治疗过程中可能还需要支持性治疗，如疼痛管理、营养支持和心理支持等，以提高生活质量。

总之，结肠癌的预防和治疗是一个全方位的过程，它需要个人和社会的共同努力，通过注意饮食习惯、积极运动、定期就医并接受筛查，我们可以降低结肠癌的发生风险。此外，早期诊断和治疗也是关键，它能够提高治愈率并延长患者的生存期。我们必须意识到结肠癌的重要性，并加强公众宣传和教育，以便更多的人了解预防和治理结肠癌的方法。希望通过我们的共同努力，我们可以减少结肠癌的致病率和死亡率，为全球的健康事业做出贡献。