

结直肠癌的幕后故事：这些因素可能会影响你

邓小飞

营山县人民医院肿瘤科 637000

[中图分类号] R735.3 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 08-104-01

谈到结直肠癌，很多人都会感到忧虑不安，甚至对这个话题避而不谈。然而，了解结直肠癌的潜在风险因素可以帮助我们更好地预防和应对这一疾病。从生活习惯到饮食结构，从家族遗传到环境影响，多种因素都可能在无形中提高患结直肠癌的风险。本文将揭开结直肠癌的幕后故事，探讨那些可能影响我们的因素。

首先，我们来看看日常饮食对结直肠癌的影响。现代生活节奏加快，很多人为了方便和快捷，经常选择高脂肪、高糖分的快餐食品，这些食物不仅热量高，还缺乏必要的纤维素。研究显示，纤维素不仅有助于消化系统健康，还能降低结直肠癌的风险。纤维素主要存在于全谷类、蔬菜和水果中，它们能促进肠道蠕动，减少有害物质在肠道内停留的时间，从而降低癌变的可能性。因此，保持均衡的饮食，多摄入富含纤维的食物，有助于降低患结直肠癌的风险。

与饮食密切相关的另一个因素是红肉和加工肉类的摄入。经常食用红肉，如牛肉、羊肉和猪肉，尤其是加工肉类，如香肠、火腿和培根，可能会增加结直肠癌的风险。加工肉类在制作过程中通常会使用硝酸盐和亚硝酸盐等防腐剂，这些化学物质在体内会形成致癌物质。此外，红肉在高温烧烤时也会产生某些致癌物质。因此，控制红肉和加工肉类的摄入量，更多选择鱼类、禽类和植物性蛋白，可以有助于降低患病风险。

除了饮食外，生活习惯也在结直肠癌的发生中扮演着重要角色。吸烟和饮酒是两个显著的风险因素。吸烟不仅与肺癌和心血管疾病有关，还会增加结直肠癌的风险。香烟中的有害化学物质可以通过血液流动到全身器官，包括结肠区域，导致细胞的异常增生和变异。过量饮酒同样有害，酒精在体内代谢后形成乙醛，这是一种已知的致癌物质，会损伤结肠黏膜，并促使癌变几率增加。因此，戒烟限酒对预防结直肠癌具有积极意义。

正如生活习惯会影响我们一样，身体活动的重要性同样不可忽视。久坐的生活方式不仅与肥胖、心血管疾病有关，还会增加结直肠癌的风险。缺乏运动会导致肠道蠕动减缓，

使得有害物质在肠道内停留的时间增加，从而提高癌变的可能性。适量的运动，如每天散步、跑步、游泳等，不仅能够促进肠道健康，还能帮助保持健康的体重，减少癌症风险。

除生活方式外，家族遗传也是一个无法忽视的因素。如果家族中有结直肠癌的病例，个人患病的风险会有所增加。这是因为某些基因突变可能会在家族中遗传，导致结直肠癌的发生几率上升。了解家族病史，定期进行筛查，有助于早期发现和干预，降低疾病风险。特别是在有家族史的情况下，医生可能会建议提前开始筛查，以及时发现任何异常。

环境因素对结直肠癌的影响也值得关注。现代工业化进程中，我们接触到的化学物质和污染物增加，这些环境暴露可能会提高癌症的风险。例如，某些化工产品、农药和空气污染都被认为与结直肠癌有关。虽然我们无法完全避免环境中的有害物质，但通过选择无污染食品、减少使用某些化合物、保持工作和生活环境的清洁，可以减少这些因素的影响。

年龄和性别也是结直肠癌的风险因素之一。随着年龄的增长，患结直肠癌的风险会逐渐增加，特别是在 50 岁以后风险更高。因此，定期进行筛查对于预防和早期发现结直肠癌至关重要。男性患结直肠癌的几率通常高于女性，因此男性尤其需要重视健康检查和预防措施。

心理压力和情绪状态同样与结直肠癌的发生存在一定关联。长期处于高压状态下，人体的免疫功能可能会受到抑制，进而影响对癌细胞的监控和消灭能力。保持积极的心态、找到有效的解压方式、有助于整体健康和癌症预防。

总而言之，结直肠癌的发生是多因素共同作用的结果，理解这些幕后因素有助于我们采取相应的预防措施。把控饮食习惯，戒烟限酒，增加身体活动，关注家族病史，改善环境因素，定期进行筛查，以及保持良好的心理状态，都是降低结直肠癌风险的有效策略。通过对这些因素的认识和调整，我们可以更好地保护自己和家人的健康，用积极的态度面对疾病预防和身体的自我管理。理解结直肠癌的幕后故事，不仅是对自身健康的负责，也是为了更美好的生活品质。

(上接第 103 页)

避免长期精神紧张和焦虑。通过这些生活方式的调整，可以全面提升患者的健康状况，减少冠心病的风险。除此之外，还有一些其他生活方式的调整也非常重要。例如，保持良好的睡眠质量，因为睡眠不足与心血管疾病的风险增加有关。此外，定期进行心理健康评估和干预，可以帮助患者更好地应对压力和焦虑，减少心理因素对心血管健康的影响。

三、小结

冠心病作为一种严重威胁人类健康的心血管疾病，其治疗手段多样且不断进步。药物治疗作为基础，通过调整血脂、

血压和心率等，有效控制病情发展。介入治疗和外科手术治疗则为更严重的病例提供了更为直接和有效的解决方案。此外，生活方式的调整，如合理饮食、适量运动和戒烟等，对于预防和治疗冠心病同样至关重要。综合运用这些治疗手段，不仅可以缓解症状，降低急性事件的风险，还能显著提高患者的生活质量。然而，治疗冠心病是一个长期且复杂的过程，需要患者、家属和医疗团队的共同努力和持续关注。通过本文的介绍，希望能为相关人员提供实用的信息和指导，共同为战胜冠心病这一挑战而努力。