



疾病预防早知道 健康生活我帮您

# 科学预防结直肠癌, 这些你应该了解

——滨医附院结直肠癌外科专家为市民解疑释惑

滨州日报/滨州网记者 刘飞 通讯员 张莹莹



近日,滨州市公布了2023年度滨州市癌症患者数据:去年,我市共检测癌症患者11615例。其中,男性发病前5位癌症中,结直肠癌位列第2位;女性发病前5位癌症中,结直肠癌位列第4位。

同样,根据国家癌症中心2024年3月发表于《中华肿瘤杂志》的《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》中的数据表明,2022年结直肠癌新发病例数位于恶性肿瘤第二位,约51.71万例,结直肠癌的发病率呈现上升趋势,已经成为不容忽视的存在。

而结直肠癌初期症状不明显的发病特点也让很多市民担忧:做肠镜发现了息肉,会转变为肠癌吗?日常生活中,出现什么样的症状需要及时就医?到底如何才能避免结直肠癌的出现?……

对此,记者邀请滨医附院结直肠癌外科主任蒋宏进行解答。

## 结直肠癌发病率逐步提升并有年轻化趋势

看到最近的癌症发病统计数据,不少市民会有疑问:为什么结直肠癌的发病率越来越高,甚至超越了一直以来排名靠前的胃癌?对此,蒋宏解释,结直肠癌与“吃啥”关系密切,近年来人们饮食结构的改变,是结直肠癌发病率升高的主要原因之一。

相关数据表明,我国结直肠癌发病率因地域及经济发展水平不同而存在区别:城市结直肠癌发病率高于农村;南部发病率最高,中部

地区最低。总体来说,经济水平较发达地区的结直肠癌发病率要高于经济欠发达地区。

“诱发结直肠癌的确切病因尚不明确,其高发率可能与多种因素有关,大量研究证据表明,结直肠癌的发生发展是由遗传、环境和生活方式等多种因素长期、共同作用的结果。”蒋宏说,除去遗传因素,不健康的饮食习惯造成了结直肠癌发病率逐年升高。

蒋宏介绍,滨医附院结直肠癌外科曾收治过好几例夫妻均患结直肠癌的病例。“老太太确诊为结肠癌,经过手术治疗后治愈出院。过了一段时间,老头又感觉不适到门诊就诊,确诊为直肠癌。”蒋宏说,经过详细询问病史,得这老两口平时很少食用新鲜蔬菜水果,长期食用“咸菜”“虾酱”等腌制食品,这可能是诱发癌症的重要因素。

“滨州处于东部沿海地区,本地居民多喜欢食用红肉及腌制食品。过量摄入红肉和加工肉、腌制食品,过多地摄入脂肪蛋白质、缺乏膳食纤维等,都会导致结直肠癌发病率升高。”蒋宏说。另外,缺乏足够的体育锻炼、生活节奏快、精神压力大导致身体免疫力下降,以及吸烟和过度饮酒等也可能增加患结直肠癌的风险。

除此之外,结直肠癌发病率会随着年纪增长而上升,40岁至44岁之后上升明显,80岁到84岁达到最高,男性各年龄组发病率均高于女性。蒋宏提醒市民,近年来,结直肠癌的发病存在年轻化趋势,“门诊上20岁到30岁的患者也有,我们还曾接诊过一名18岁的肠癌患者”。

## 大部分结直肠癌由肠息肉演变而来

尽管上述诸多因素可能增加患

结直肠癌的风险,但并非所有人都会因为这些因素而患病。结直肠癌的发生是一个复杂的过程,受到多种因素影响,但毋庸置疑的一点是,肠癌大多由肠息肉演变而来。

蒋宏表示,肠息肉是一种常见的肠道疾病,大部分大肠癌(包括直肠癌、结肠癌)是由大腺瘤性息肉演变而来的。肠息肉发展成肠癌的时间因人而异,通常需要5年到15年时间。但也有研究表明,部分患者可能进展较快,时间会缩短至2年至3年。

如果市民在体检过程中发现肠息肉的存在,是否需要切除呢?

“这取决于多种因素,包括息肉的大小、数量以及是否存在不适症状等。”蒋宏称,肠息肉的发展过程一般较为缓慢,从小息肉到大肠癌的转变需要经历一系列的步骤。“肠息肉分为几种类型,其中腺瘤性息肉具有较高的癌变风险,而炎症性息肉一般不会发生恶变。肠息肉若无症状,可能在体检时偶然发现。若有症状,如便血、腹痛、大便性状改变等,应及时就医,根据息肉的大小、位置和性质决定具体的治疗策略。”蒋宏说。

值得注意的是,早期结直肠癌可能不会有明显症状,随着病情的发展,症状才会逐渐显现。

那出现什么样的症状需要及时就医呢?“结直肠癌的发病特点主要包括排便习惯改变、粪便性状改变、腹痛、腹部肿块、贫血、体重下降等。”蒋宏说,比如排便次数增多,腹泻与便秘相交替,直肠癌会有里急后重感,晚期会出现急性肠梗阻表现,另外还可能出现粪便表面带血及黏液,甚至出现脓血便、血便,大便性状改变。

“肠癌发病高危人群更需注意,如一级亲属具有结直肠癌病史;本人有肠道腺瘤病史,患有8年到10

年长期不愈的炎症性肠病,检查发现粪便潜血试验阳性,长期存在慢性精神刺激等情况,应定期进行结直肠癌筛查。”蒋宏说。

## 结直肠癌筛查是预防结直肠癌的关键措施

结直肠癌的发生与“吃”息息相关,同时据相关数据统计,糖尿病患者患结直肠癌的发病风险是健康人群的1.2倍至1.4倍,肥胖也会增加结直肠癌的发病风险。因此,结直肠癌的预防主要通过健康的生活方式、合理的饮食习惯、适量的体育活动以及规律的筛查来降低发病风险。

“有效的预防措施包括减肥、保持健康的饮食习惯,合理平衡膳食,减少红肉类及腌制品摄入,多食粗粮、多吃蔬菜水果、适量运动、戒烟限酒、定期筛查等。”蒋宏说,同时要保持健康乐观心态与良好的社会精神状态,减少环境致癌因素接触,如化学、物理、生物等致癌因素,市民也要注重自我健康管理,了解遗传、免疫、内分泌因素的促癌作用。

由于发病前期症状的隐匿性,结直肠癌筛查是预防结直肠癌的关键措施,对不同性别、年龄和不同遗传因素的人群进行健康体检,肿瘤筛查,早期发现癌症或癌前病变,早期治疗,可有效降低结直肠癌的发病率和死亡率。

“年龄到40岁以后,每5年至10年就应该进行一次肠镜检查,如果存在高危因素,应相应缩短检查间隔时间。”蒋宏说,结直肠癌的筛查方法多样,如果筛查对象拒绝直接接受肠镜检查,还可以选择粪便隐血试验(FOBT)、粪便免疫化学检测(FIT)及多靶点粪便FIT-DNA检测、胶囊内镜、检测血液肿瘤指标等方式。

# 去年滨州281万居民完成医保缴费 全省排名第3



滨州日报滨州网讯(记者 隆卫报道)近年来,市医保局锚定“三目标”,打造“九个医保”,有效地发挥了“民生安全网、发展助推器、稳定压舱石”的作用。特别是2023年,相关工作3次获省领导签批,11次获市委市政府主要领导签批;2次承办全省集中活动;13次在省以上会议作典型发言;国家局专程来滨调研;省医保局给市政府发来感谢信;获评“全省医保工作先进集体”、“全省医保成效突出单位”、全省医保评价“优秀”等次;全市医保事业发展呈现六个方面的转变。

待遇水平从“重调整”向“重落实”转变。多层次医疗保障体系不断完善,职工医保省级统筹和门诊共济顺利落地;参保扩面实现新突破,281万居民完成医保缴费,全省排名第3;政策内职工住院报销达到85.2%,政策内居民住院报销达到67.6%,在国家医保基金运行评价中都达到满分标准;另外,商业补充医疗保险“滨州惠民保”突破61.5万人,投保率、赔付率稳居全省前列,在全省会议上专门作了典型经验发言。

体制创新从“争试点”向“结硕果”转变。市医保局自主探索了“全市医保智能决策系统”,通过大数据的力量,有效夯实了医保管理的基础,特别是在数据分析上进一步提升了精细化管理的水平;滨城区经办标准化试点通过国家验收;DIP支付方式改革不断深化,全部定点医疗机构都纳入改革,连续两次被国家医保局评为“优秀”等次;异地就医联网结算率达到95.16%,为群众在外地看病就医提供了十足的便利,代表山东省承办了全国异地就医

直接结算政策宣传月活动。长护保险运行平稳,职工长护实现与康复器具租赁的试点融合,为全省首创;居民长护在阳信和惠民启动试点,为全省作了探索。目前长护保险惠及群众7032名,累计减负1.42亿元。

经办业务从“抓监督”向“强基层”转变。15分钟医保服务圈更加完善,1000家标准化服务站持续提档升级,“一体两翼”的做法被国家局主动推广;去年推广了24小时智慧云药柜,方便了群众夜间买药,该项做法被《人民日报》推介;另外,为扩大医保政策覆盖面,我市在成都建立了第一家省外服务站,把医保的温暖送到了在外投资的滨州老乡身边;省里批准我市为全省医保平台建设试点。

基金监管从“保底线”向“永平安”转变。原创医保基金“九步工作法”和“数据业务化”等方法被国家局推广;目前,全市162家医院实现智能监控全覆盖,全年追回违法违规基金3400万元,有效震慑和打击了医保基金欺诈骗保等问题。获批国家医保反欺诈监管试点。

职能作用从“小切口”向“大服务”转变。去年积极推动药品和耗材的集采落地,累计减负达到23.56亿元,中央电视台2次报道。特别是种植牙的集采平均降价达到50%以上,口腔种植的预定价大幅上涨。医保基金与医药企业直接结算6.2亿元,有效降低企业回款压力,提升医药健康产业营商环境。另外鼓励使用集采药品耗材,按照政策拿出4969万元,奖励集采使用量大的医疗机构。

队伍建设从“创品牌”向“聚合力量”转变。全国首创滨州医保党建联盟,获“四个融入”十佳案例。年内9个集体、16个人获省以上表彰。“四好工作法”两次获宋永祥书记签批。扎实开展主题教育,医保“两进”解决问题866个。

# 健步走放松身心 激干劲阔步向前

博兴县人民医院举行健步走活动,全院700余名医护人员参加

滨州日报/滨州网讯(记者 董锋 张宁 张超 通讯员 胡蕾 报道)近日,博兴县人民医院在美丽的支脉河公园举行健步走活动,引导医护人员加强健身,拥抱健康生活,助力医院文化建设,提升工作活力。

本次健步走活动路线全长6.5公里,围绕刚建成的支脉河公园栈道举行,博兴县人民医院的700余名医护人员参加活动。本次活动持续两天,医院全体医护人员交替参加。

“组织本次活动,旨在通过体育运动增强医护职工的身体素质,引导大家养成良好的生活习惯,以更加饱满的热情投入到工作和学习中,更好地彰显医院干部职工的精神风貌,助力全民健身。”博兴县人民医院党委书记杨耀同表示。博兴县人民医院职工

齐红芳完成健步走活动后表示,此次活动不仅是一次简单的体育锻炼,更是一次心灵的洗礼。“在紧张的工作之余,同事们一起走进户外,呼吸新鲜空气,放松心情,对于缓解工作压力、提升生活质量具有重要意义”。

今年以来,博兴县人民医院以党建为引领,按照年初制定的工作目标,引导干部职工昂扬斗志、奋力拼搏,在医院文化建设、学科建设、运营管理、高质量发展、医改政策落实等方面取得了较好成绩,在改善群众就医感受、解决群众看病就医不够便利和清廉医院建设方面成效显著,擦亮了“春风服务”“夏荷清廉医院”“绿色医院”“中国最美医院”等多张名片。

