

肠子九曲十八弯，听医生说如何“肠治久安”

■潘睿俊

“医生，我平时只是偶尔有一些肚子痛，也需要做肠镜吗？”“医生，我一直有大便出血，这个不是痔疮吗？”“医生，我记不清是不是每天都有大便了，这个很重要吗？”……俗话说肠子九曲十八弯，围绕肠道健康的问题五花八门。

我们在日常诊疗工作中，经常会面对大众有这样那样的疑问。有些问题其实还回到了关键点上，不仅不能轻视，还得格外重视。有就诊者会觉得医生是不是小题大做，一点点不舒服要做一大堆检查？有就诊者会无措，怎么检查都没查出个问题？更有就诊者会害怕，怎么得肠癌了呢，还有救吗？就大众比较关心的健康问题，在此集中解答，希望各位读者“肠治久安”。

肠癌离我们很遥远吗？

对于广大民众而言，高血压、糖尿病是更常见的慢性病。恶性肿瘤和这些慢性病相比并没那么常见，但是肠癌真的离我们很远吗？我们可以来看一下最新数据。

2022年初，中国抗癌协会大肠癌专业委员会微信公众号发布最新统计结果：我国结直肠癌发病率居恶性肿瘤第二位，死亡率居第四位。这是一项基于国家癌症中心从全国682个癌症监测点中遴选487个高质量监测点的最新数据研究。并且，2000年-2016年，结直肠癌的发病率和死亡率呈现上升趋势。

在我国，2016年恶性肿瘤发病总发病率为186.46/10万，男性高于女性（207.03/10万 vs 168.14/10万）。其中，结直肠癌发病人数为40.8万人，居恶性肿瘤第二位，仅次于肺癌。按照性别划分，在男性和女性当中，结直肠癌的世标发病率均为第四位。按照地域划分，城市人口结直肠癌高发，居恶性肿瘤第三位。2000年-2016年中国癌症发病率与死亡率均呈现上升趋势。可见，肠癌的病情还是比较严峻的。

从身体结构与功能看，结肠起始于小肠的末端，食物中营养成分经小肠吸收消化后，留下的残渣进入结肠，逐渐形成粪便。结肠的作用主要是将结肠内形成的粪便最终排出体外。我们平时所说的肠癌，一般指的就是结肠和直肠两段肠管上发生的恶性肿瘤疾病。



体检的肛检有多重要？

肠癌并没有我们想象中那么遥远，但别紧张，肠癌不仅可以早诊早治，更是可防可治的。

临床上经常碰到就诊者很害怕地问：身边有朋友只是大便出血或大便变细，结果是晚期肠癌，还开刀化疗了，自己也有这种情况该怎么办？回到这个问题，我们先简单认识下肠道结构。肠癌发生的肠段主要可以分为右半结肠、左半结肠和直肠，右半结肠癌主要的症状有腹痛、贫血等；左半结肠癌主要的症状有大便频率改变、腹泻便秘交替等；直肠癌主要症状有大便出血、排便不尽或不畅等。症状会因部位不同而不同，因人而异。而且，这些症状也特异性不强，出现了，也不一定是肠癌。

那么，如何科学应对呢？大众可以在日常生活中留心两件事：一个是体检时的外科肛门指检，别小看这个检查，医生可以由此筛查肛门直肠部位有没有异常。另一个就是发现自己有症状或有顾虑时及时到医院就诊，医生会根据出现症状的具体情况，决定是否进一步进行肠镜等检查。

我们在日常诊疗中会遇到这样的情况：肛门指检和肠镜检查过程中会发现肠息肉，这些肠息肉并不一定都会有症状，但都是还没有发生恶变的病变。如果没有及时发

现，它们可能会悄无声息地发展为恶性肿瘤，等产生症状再发现，为时过晚。要知道，这些息肉是可以经过肛门指检、肠镜等早期发现，并早期摘除，将敌人扼杀于摇篮之中。

确诊肠癌一定要手术吗？

肠癌可以早诊早治，可防可治，但万一发现时已经是肠癌该怎么办？过去，大众会谈癌色变，会觉得得了肠癌要么手术开刀，不开刀就没救了。其实，随着医学研究和医疗技术不断发展，不仅有了早发现早治疗的方法，对确诊是恶性肿瘤的情况，也已经采取个性化治疗原则，就是根据患者的年龄、全身情况、肿瘤的病理类型、侵犯范围选用合适的治疗方法，以期最大程度地根治肿瘤，提高治愈率。

简言之，很早期的原位癌可以在内镜下治疗，无需手术。早期的肠癌通过腹腔镜手术可以达到根治目的。中晚期的肠癌会以手术为主，术前术后辅助应用化疗及靶向治疗、放疗等综合治疗。复发或者伴远处转移的，多采取化疗或靶向治疗等，部分患者可以通过手术来达到延长生存的目标。

日常的诊疗工作中，我们也会经常向就诊者解释和告知，肠癌有早期有晚期，疾病的情况因人而异，治疗也是个性化综合治疗，所以不用去和其他患者做对比，正如人有高矮胖瘦的差别，如果不幸罹患肠癌，还是要配合医生制定的治疗方案积极应对。

手术后要注意什么？

肠癌手术综合治疗后，日常的生活难免会受到一些影响。我们会鼓励患者调整心态，积极面对，配合医生。

首先，注意调整自己的饮食习惯。可以少食多餐，避免暴饮暴食与辛辣油腻食物。进食容易消化、少渣的食物，如鸡蛋羹、碎肉末、河鱼河虾等。增加新鲜蔬菜水果摄入。保持大便通畅。建立规律的生活作息，适当运动（如慢跑、乒乓球羽毛球等中等运动量的锻炼）。

其次，留意术后的定期随访和复查。根据医生制定的方案定期进行血液肿瘤指标、胸腹盆CT、定期肠镜等检查，也可以如前文介绍的关注日常大便形状、排便习惯等变化。

尤其要提醒的是，对肠癌患者的直系亲属，即便日常没有明显的症状或不适，也建议定期体检与肠镜筛查。因为肠癌是有遗传因素存在的，直系亲属的患病风险高于普通人。

概括来说，肠癌离我们并不远，但是在日常生活中发现蛛丝马迹，有机会早发现早治疗；是恶性肿瘤，但不是不治之症，可以个性化治疗并随访而有机会获得良好的预后。当然医者之心，希望大家远离疾病，身体安康。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院普外科、上海市微创外科临床医学中心医生）

春来万物生，科学进补得其法

■孟孟俊

遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，冬春进补一直是中国的传统习俗，尤其是江南一代，更有冬令服用膏滋方的习惯。其实，膏方进补一年四季都有，问题关键是如何补得其法。时下，春来万物生，如何顺时调理身体，尤其是经历过疫情感染，无论是“未阳”，还是“已阳”，亦或“阳过”，一个问题颇受老百姓关注：到底如何保持或重回健康生命状态？

首先，要肯定地说，疫情肆虐的冬天，也还是冬天，依旧要遵循“冬藏”的自然规律。《素问·四气调神大论》：“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这里说的养生道理就是寒冷天气里我们一定要注意保暖，多静卧，早睡早起；不要因为追求风度而忘了温度，不要熬夜，不要剧烈运动。

其次，在进补这个问题上，我们更需谨慎，需要注意因人而异。

第一，对身体状态良好，没有感染新冠病毒的群体，主要是做好自我防护。进补方面，在中医师的指导下，服用膏滋药的市民朋友可照常服用，因为一般情况下，膏滋方都是针对服者个人体质特点制定的个体化滋补类处方。除了滋补药物，这里头通常还包含了理气、祛湿、活血通络等药物，使得补而不腻，补而不滞。

第二，对新冠病毒感染正在发生，也就是正“阳”着的病人，暂时就不适合“补身体”。这时正值病毒感染状态，从中医上讲，正是“疫病”状态，身体被新冠病毒这种“疫毒”



本版图片：视觉中国

侵袭，表现出各种诸如发热、恶寒、咽痛、鼻塞、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻、头晕等外感病症状，人体正气也在集中力量同病邪抗争。此时，应该在专业医生指导下用药治疗，尤其是西医尚无特效药的情况下，在中医师的指导下，通过中医的辨证施治，能较快减轻症状，减少重症发生率，尽快恢复正常。

第三，也是要重点关注的一类人，就是感染过新冠病毒，目前核酸、抗原已经转阴，即我们所说的“阳过”“阳康”这一群体。“阳康”后，我们决不能掉以轻心，即便已经转阴，但很多患者仍遗留有相当一部分症状，常见的比如咳嗽、痰多、胸闷、嗅觉、味觉降低甚至消失，乏力、困顿、食欲不振、腰膝酸软等。首要一点一定是休息，充足的睡眠和休息才能更有助于身体康复。

中医认为，肺为“娇脏”，外感病（上呼吸道感染）治疗不及时或不当，就容易“表邪入里”，转为肺炎，治疗不及时就容易迁延不愈，变成慢性肺病。而肺开窍于鼻，主气司呼吸，且肺

藏魄（《素问·六节藏象论》：肺者，气之本，魄之处也），肺的功能受到影响，就会出现鼻塞、嗅觉异常、咳嗽、胸闷、气喘等，肺魄受损导致的感知异常也会引起嗅觉、味觉的异常。

因此，出现上述症状的人群提示肺的功能仍未恢复正常，需要根据自身情况，用药治疗或调养。

【舌质偏淡】痰湿体质，苔白腻，早上刷牙时，很多人会习惯性地刮掉一层白白的东西刮掉，但刮了还会再长，这就是“湿”的象，靠刮是祛除不掉的。这时中医医生往往会开二陈汤、平胃散之类的方剂祛湿化痰，如果不是特别严重的，病人可以自己服用六君子丸健脾化湿。除了药物外，可以用陈皮煮水喝。

【舌质偏红】舌苔薄少甚至光红无苔，舌面多有裂纹的肺阴亏损体质状态，人也容易口干，但是水喝下去也只能暂时缓解一下口渴。这时候，医生往往会开沙参麦冬汤、桑杏汤、桑菊饮之类滋阴润肺为主的方剂。如果不是特别严重的，病人也可以自己服用桑菊饮颗粒、蜜炼川贝枇杷膏之类

润凉为主的中成药。除了药物外，可以用川贝炖雪梨、白木耳百合羹，或者麦冬、石斛之类的中药泡茶喝。对于这种余邪未净的群体，切不可贸然进补，避免“闭门留寇”，邪留不去。

还有的病人虽然呼吸症状不明显，表现为乏力、食欲不佳，这有可能是脾脏受损。中医认为，脾属金，脾属土，土生金，脾为肺之母，子病可累及母。这时我们可以用四君子汤、六君子丸来健脾，可以服用一些山药、米仁、芡实之类的食物健脾化湿。至于有些专家提出的要补充大量蛋白质，虽然从病理角度来讲，是机体修复所需，但在中医看来，脾胃功能还未恢复前，大量食用高蛋白食物不仅难以消化吸收，更会加重脾胃负担。

也有的病人腰膝酸软，或口中味觉。中医认为，腰为肾之外府，五味中，咸味为肾之本味。另外，脾属金，肾属水，金生水，母病可累及子，导致肾气亏虚，引起腰膝酸软，口中味觉。如果舌质偏红，可以用六味地黄丸、左归丸。如果舌质淡、怕冷，可以用右归丸、肾气丸或桂附地黄丸，也可用金水宝或其他虫草制剂，平时可以按摩太溪穴、涌泉穴来补肾。

除了上述各种症状、表现，患者还有可能出现其他不适症状，这个可以咨询专业中医进行调摄。这一阶段的“补”要针对性的“补”，所谓“查漏补缺”，甚至有时候，该清的还得清一下。这一类人群在服药同时，也可以做些养生保健功法，最简单的站桩、冥想也能有助尽快恢复。总结来说，即便是感染新冠病毒后，我们不是不能补，而是要“补得其法”，正确的补，让我们获得健康的身体，不断抵御病邪的侵入。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 孩子总发哮喘，什么原因？

答

赵隴

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心国际诊疗部主任

哮喘是儿童最常见的慢性疾病。哮喘无法治愈，但可以控制。有些孩子哮喘控制不良，经常发作，爸爸妈妈对此苦恼不已。其实，引起哮喘发作的诱因有多种，如晚发作的诱因，才能有针对性的避免哮喘反复发作。

诱因：病毒感染

引起哮喘发作最常见的诱因之一是病毒性呼吸道感染。最常见由鼻病毒引起，其它常见的病毒有呼吸道合胞病毒(RSV)、流感和副流感病毒。病毒感染情况下，用常规治疗方法控制哮喘症状常常较困难，有时有治疗失败的情况，以致于需要住院或紧急就诊。

应对：哮喘儿童感冒时家长要注意孩子咳嗽是否加重，有无喘息或呼吸急促等，存在这些情况需要及时就诊。如果孩子需要频繁使用沙丁胺醇等药物来控制喘息，亦需要联系儿科医生进一步诊治。

诱因：吸烟及其它气体污染物

气体污染物会刺激肺部，加重气道炎症。吸烟对肺部损害尤其严重，并可引起哮喘发作。研究表明，暴露在吸烟环境中的儿童喘息更多发，哮喘也更严重，症状更持久。其它空气污染物/刺激物如臭氧、芳香类物质、清洁剂或化学物质，也可导致哮喘发作。

应对：哮喘儿童应避免接触烟草烟雾，包括二手烟、三手烟。使用无香味清洁剂产品，并保持良好通风。

诱因：室内过敏原

室内过敏原容易引发过敏儿童的哮喘发作。常见的室内过敏原包括尘螨、蟑螂、老鼠和宠物皮屑。全年均可发生，大多发生在家里或学校。

应对：检查室内环境，避免孩子暴露于过敏原。可以使用防过敏的床上用品，每周用热水清洗床上用品以去除尘螨。除湿机可以最大限度地减少室内霉菌生长。

诱因：室外过敏原

花粉和霉菌是最常见的室外过敏原，暴露会引发哮喘发作。花粉包括树花粉、草花粉和杂草花粉。“花粉季”因居住地不同而时间上有差异。因花粉过敏而出现的打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、皮肤瘙痒等症状称为“花粉症”，这是季节性流行疾病。

应对：检查室内环境，避免孩子暴露于过敏原。可以使用防过敏的床上用品，每周用热水清洗床上用品以去除尘螨。除湿机可以最大限度地减少室内霉菌生长。

应对：如同室内过敏原，我们的聚焦点是减少孩子接触过敏原。可以在户外清洗掉花粉。比如，孩子对草本植物过敏，在草地上踢完足球后就洗澡。花粉高

峰时间段关闭窗口也有助于减少暴露。

诱因：家养宠物

作为一种常见的室内过敏原，宠物也是引起哮喘发作的常见诱因。猫和狗过敏是最常见的，其它如仓鼠、沙鼠和兔子也会引起症状。主要是宠物的皮屑、唾液和尿液引起致敏。

应对：孩子对宠物过敏时，建议家长严格限制，避免孩子接触这些动物。变换居住环境时先确认既往有无宠物，如有，应该彻底打扫干净。高效微粒空气过滤器有助于清理。

诱因：冷空气和气候变化

寒冷干燥的空气会刺激肺部，引起气道炎症，导致哮喘发作。除了寒冷季节外，有些人暴露在冷空气中也会诱发哮喘。急剧的温度变化会诱发哮喘发生痉挛，加重哮喘。

应对：如果孩子出现与天气变化相关的咳嗽喘息等症状，请告知儿科或专科医生，可以适当调整药物。

诱因：运动

许多哮喘患者在运动时出现咳嗽、喘息、胸闷和呼吸短促。症状一般在运动后5-20分钟出现，可能会非常严重。休息或紧急使用沙丁胺醇可使病情得到缓解。

应对：运动前20-30分钟可使用沙丁胺醇来预防运动相关哮喘发作。如果孩子经常在活动中出现哮喘症状，请咨询儿科医生。

诱因：昆虫

对昆虫过敏的哮喘患者在被昆虫蛰伤后哮喘发作风险会增加。这往往由有毒的飞行昆虫，如蜜蜂、大黄蜂、小蜜蜂和火蚁引起。被蛰后，可能很快出现哮喘症状。

应对：医生根据病情，选择抗过敏药物，如肾上腺素和/或抗组胺药来治疗虫蛰后反应。出现哮喘症状的儿童需请过敏专科医生进行评估诊治。

诱因：压力

压力和焦虑会加重气道炎症，引发哮喘症状。哮喘儿童遭遇生活压力时，如处在新冠大流行期、或经历家庭成员离世、睡眠不足等，哮喘发作风险增加。

应对：咨询儿科医生，了解压力和焦虑对孩子健康的影响以及如何帮助孩子建立适应能力。

认识这些诱发哮喘发作的因素，控制、远离诱发因素可以帮助孩子更好地改善哮喘症状，控制发作时间及严重程度，减轻气道炎症，防止气道重塑，利于提升孩子的生活质量。



问 甲状腺结节与压力相关吗？

答

郑晓

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院甲癌外科医生

在甲癌外科门诊，很多患者拿着B超报告，满怀焦虑地来咨询甲状腺疾病问题。应该说，现代快节奏的生活工作方式诱发了不少新的健康问题，甲状腺病变是其中之一。

长期熬夜也会对内分泌系统造成不良影响。当人体内分泌紊乱时，也可诱发甲状腺癌。所以，为了降低甲状腺癌甚至甲状腺癌的患病风险，最重要的是保持免疫、内分泌等体内各系统维持在正常水平。

甲状腺结节的检查手段

对甲状腺结节，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。

哪些人群易患甲状腺结节

甲状腺结节的成人发病率约4%。在富碘地区人群中，约5%的女性和1%的男性可能出现甲状腺结节。随着检查手段提高，甲状腺结节的发现率显著提升。高分辨率超声可在19%-67%随机人群中探及甲状腺结节。那么，什么样的人容易患甲状腺结节呢？

1. 甲状腺结节“重女轻男”

这可能与雌激素刺激有关。中年女性，雌激素分泌旺盛，可对甲状腺造成刺激，导致甲状腺病变。同理，女性使用激素类药物，也会有上述风险。

2. 辐射因素

因工作或生活长期暴露在辐射下，也可对甲状腺造成损伤，影响甲状腺功能甚至导致甲状腺癌变。所以，定期体检很有必要。

3. 人体内的碘含量

人体内碘元素水平过低或过高，都

会增加患甲状腺癌的几率，所以应保持体内碘元素维持在正常水平。最简单的方法就是通过饮食调节。

甲状腺结节的检查手段，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。

甲状腺结节的检查手段，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。

甲状腺结节的检查手段，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。

甲状腺结节的检查手段，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。

甲状腺结节的检查手段，许多患者并无症状，而是在体检时偶然发现。某些病人可有症状，如短期内突然发现甲状腺结节增大，可能是甲状腺腺瘤囊性变出血所致。若过去存在甲状腺结节，近日突然快速、无痛增大，应考虑癌变可能。这两种情况都需要尽快就医。