

# 实用癌症通讯

## 结直肠癌



### 可预防。可治疗。可战胜！

如果早期检出并得到治疗，**90%**的结直肠癌或者结肠癌是可以治愈的。从**50岁**起无论男女都应该开始做结直肠癌筛查。如果你有其它危险因素，如家族结直肠癌病史，应与医生或医务人员商议更频繁或提早做筛查。

### 什么是结直肠癌？<sup>1</sup>

结直肠癌包括大肠（结肠）、消化系统末端部份癌症和直肠的癌症。一开始时只是肠道内长出的一些非癌性（良性）细胞小群落，称为息肉。一段时间后，有些息肉可能会变成恶性肿瘤。

### 你有危险罹患结直肠癌吗？<sup>1</sup>

如果你有以下因素，患结直肠癌的概率更大：

- 年龄在50岁或50岁以上
- 有结直肠癌和/或息肉的家族史或个人史
- 有炎症性肠病的个人史
- 吸烟
- 肥胖或不爱运动
- 饮食中有过高的饱和脂肪和/或红肉

### 结直肠癌有哪些症状？<sup>2</sup>

无论男性或女性，青年或老人，任何人都有可能患上结直肠癌。如果你有高危因素，不要等到症状出现。结直肠癌在早期可能不会有什么症状，因此最好定期做筛查。

平时应注意观察的症状包括：

- 排便习惯不明原因的改变
- 长期腹泻或便秘
- 便血
- 粪便变窄，细如铅笔
- 大便有尚未排尽的感觉
- 持续腹痛
- 不明原因或突发性体重下降
- 长期感觉疲劳或不明原因的疲倦



CHRISTIANA CARE  
HEALTH SYSTEM

Helen F. Graham Cancer Center

<sup>1</sup>National Cancer Institute. [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov). General Information about Colon Cancer 2009.

<sup>2</sup>National Cancer Institute. [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov). Symptoms. 2006.



### 积极主动减少结直肠癌风险<sup>3</sup>

通过改变以下生活方式来减少患结直肠癌的风险：

- 定期锻炼；每周至少三次，每次30分钟
- 保持健康体重
- 保持健康饮食，摄入大量蔬菜和水果
- 限制脂肪摄入，尤其是饱和脂肪
- 戒烟
- 限制饮酒量



<sup>3</sup>American Cancer Society. *www.cancer.org. Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention* 2008.

### 筛查和早期检出<sup>4</sup>

不要因为恐惧或觉得尴尬而不去接受筛查。

Helen F. Graham癌症中心建议不论男女，从50岁开始按照以下某一检查日程接受筛查：

- 大便潜血检查 (FOBT) 或大便免疫化学检查 (FIT)，每年一次
- 软式乙状结肠镜检查 (FSIG)，每五年一次
- 每年一次FOBT或FIT，而且每五年一次软式乙状结肠镜检查\*
- 每五年一次双重造影剂钡餐灌肠检查
- 每十年一次结肠镜检查
- 每五年一次CT结肠成像 (虚拟结肠镜检查)

\*合并使用每年一次FOBT、FIT和每五年一次FSIG要优于单独进行这些检查。

有中等或高度结直肠癌患病风险的人士应该与医生商议安排不同的检查日程。

<sup>4</sup>American Cancer Society. *www.cancer.org. Early Detection, Diagnosis and Staging* 2010.

欲了解更多结直肠癌信息，  
请与医护人员或

**Helen F. Graham**癌症中心联系，  
安排一次免费的结直肠癌筛查。

**302-623-4661**

[www.christianacare.org/cancerscreeningprograms](http://www.christianacare.org/cancerscreeningprograms)



**CHRISTIANA CARE  
HEALTH SYSTEM**

Helen F. Graham Cancer Center

名列全国仅有的**30**家获选为“美国国家癌症研究所社区癌症中心计划”的癌症中心之一。

