

萧山六旬阿姨多年便秘,一查竟是肠癌

浙医二院国际医学中心专家:中老年人最好做一次胃肠镜检查

本报记者 方云凤 通讯员 孙敏慧 方序

什么是身体健康?不少人会用九个字来精确概括:“吃得下,睡得着,拉得出。”可见“吃喝拉撒睡”对于我们的身体健康来说,缺一不可。然而,生活中,却依然有一些人以为,吃得下和睡得香才是最重要的,“出口”问题则不是那么重要。

日前,位于萧山区市心北路的浙江大学医学院附属第二医院国际医学中心就先后来了两位年过60岁的阿姨,她们都是因为便秘而来求诊的。她们的经历,值得我们好好看一看,从中吸取一些教训。



两位六旬阿姨 一个肠癌,一个肠子变黑

第一位阿姨姓胡。她告诉医生,她有多年的便秘史,基本上两三天甚至四五天才能解一次大便,解出的大便又干又硬。但因为她自己感觉身体也没有什么不舒服,所以也就随它去了,没有上医院来检查。半年前,她感觉肚子时常隐隐作痛,排便也越来越不规律,她以为是大便太硬导致肚子痛,还是没有在意。直到上个月,她肚子痛加剧了,这才在家人的陪同下,来到浙医二院国际医学中心求诊。

医生为胡阿姨做了无痛肠镜检查,发现她的结肠内有一个肿块。病理切片结果显示,这个肿块是结肠腺癌。随后,医生为她做

了腹腔镜下肿瘤切除术。现在,胡阿姨已出院回家。

第二位阿姨姓陈。她说,自己便秘有十多年了,四五天才能排一次便,十分难受。十多年来,她断断续续吃了不少市面上的清肠茶、润肠茶等通便药物,都不见效。近半年来,陈阿姨的便秘越发严重了,有时一个星期都不解一次大便,只好来医院求诊。医生也为她做了无痛肠镜检查,结果发现,陈阿姨的肠子里,居然黑如蛇皮!当医生后来把检查结果发给陈阿姨看时,她自己吓了一跳:“这么黑啊,这是我的肠子吗?”

长期便秘别乱服泻药 及时做个肠镜很有必要

浙医二院消化内科主任医师谢传高介绍,尽管目前便秘与结肠癌发生之间的关系还存在着不少争议。但根据临床观察,长期慢性便秘的患者,结肠息肉和结肠癌的发生率还是要高于一般人的。所以,他建议长期便秘的患者,要及时做个肠镜检查,明确便秘的原因,排除可能存在的器质性疾病。胡阿姨如果早几年做个肠镜,发现结肠内有息肉,也许在内镜下就可作微创处理。但现在变成了癌,就不得不做结肠切除手术,今后会不会复发和转移,也还是一个未知数。

谢主任还讲到,现在大家对健康体检都很重视,单位里一年一次体检也很普遍,但有些项目体检里是没有的,比如胃肠镜。体检一切正常,半年后突然被查出患有胃肠恶性肿瘤,这样的新闻时不时出现,令人十分痛惜。所以,他奉劝50岁以上的中老年人,最好每隔几年做次胃肠镜检查,特别是有癌症

家族史和结肠息肉史者,更要加强监控的频率。有些人害怕做胃肠镜检查会很不舒服,但现在有了无痛胃肠镜检查,患者没有任何感觉,睡一小觉醒来就做完了,整个过程也就一个小时左右。

而陈阿姨的肠子会变得如蛇皮般黑,则是长期服用蒽醌类泻药造成的。谢主任说,这类泻药会破坏上皮细胞,导致细胞凋亡,大量凋亡细胞被巨噬细胞吞噬后形成色素沉着,使肠子慢慢变黑。肠子变黑还不是最可怕的,通常在停用刺激性泻药后,随着时间的延长,肠道颜色多可逐渐恢复正常。但长期滥用蒽醌类泻药,有时对肠神经的损害是不可逆的,同时会导致肠功能的进一步紊乱,引发更加严重的便秘,从而对泻药形成依赖,导致问题愈发难以解决。这也是为什么陈阿姨吃了药但便秘却越来越严重的原因。所以,得了便秘,千万不要擅自服泻药。

防止便秘 以下几个方面要牢记

谢主任说,研究显示,我国成人慢性便秘患病率为4%~6%,就是说,每100人中就有4~6个人有便秘。可能正是因为太常见,很多人不把它当回事儿,结果常常是小毛病拖成大问题。

那么,什么是便秘?便秘是如何引起的?日常生活中,我们该如何对付这种“千呼万唤屎出来”的痛呢?

(一)什么是便秘?排便次数减少(每周排便少于3次)、粪便干硬和(或)排便困难,就是便秘。便秘超过6个月则是慢性便秘。根据不同病因,便秘一般分为器质性便秘、功能性便秘和药物引起的便秘。

器质性便秘:由器质性疾病引起的便秘,肠道疾病如结肠肿瘤、巨结肠、直结肠下垂等,其他疾病如糖尿病、甲状腺功能减退,帕金森病等都有可能引起便秘。

功能性便秘:由结肠传输和排便功能紊乱导致的便秘。

药物引起的便秘:抗抑郁、抗癫痫药物也会引起便秘。

便秘有可能引起肛肠疾病,导致胃肠功能紊乱,诱发心脑血管疾病,影响大脑功能。长期便秘会使人体新陈代谢紊乱、内分泌失调,从而出现肥胖、口臭、皮肤暗沉、长斑、毛发枯干等症状。

(二)哪些因素容易诱发便秘?饮食结构不合理。摄入过多高蛋白、高脂肪食物,如肉类、蛋类、油炸烧烤类等,胃肠道不堪重负,造成便秘。

缺乏运动。上班族长期久坐,缺少运动,胃肠蠕动功能减弱,时间久了导致便秘。

长期精神紧张。加班、熬夜,工作压力大,长期精神紧张,生活没有规律,久而久之导致便秘。

(三)如何改善便秘?调整饮食结构。多喝水,成年人保证每天至少1500ml的饮水量;增加膳食纤维的摄入。膳食纤维不仅能刺激肠道蠕动,还能增加大便体积。全谷物、杂豆和薯类等粗粮是很好的膳食纤维来源;保证足够的食量。食物残渣有助于肠道蠕动,产生便意。女孩子要科学减肥,不能靠节食。

保证适量运动。运动可以增加肠道蠕动。散步、慢跑、爬山、太极拳、体操、瑜伽等都是愉悦心情、预防和改善便秘的好方法。

养成良好的排便习惯。定时排便,不要憋便。结肠活动在晨起和饭后2小时内最为活跃,是排便的好时机;专注排便。排便时集中注意力,别带手机、报纸,减少外界因素的干扰;控制排便时间。将排便时间控制在2~5分钟之内。

如果以上这些方法都不能缓解便秘症状,就需要及时去正规医院就医,医生会根据患者的个体情况,选择药物治疗、精神心理治疗或是手术治疗。

专家简介:谢传高,主任医师,医学博士,浙江大学医学院附属第二医院消化内科主任医师。美国哥伦比亚大学访问学者。中国医师协会消化分会小肠疾病专业委员会(学组)委员。中国免疫学会会员,浙江省临床免疫学会委员。主攻消化道早期肿瘤以及胰腺疾病的基础与临床研究。先后承担和主参国家级和省部级课题10项;共发表SCI论文20余篇,其中第一/通讯作者10篇。

