

今天是世界肠道健康日,专家提醒:警惕早发性肠癌增长趋势

年轻人,请爱惜身体里的这个“劳模”

本报记者 曹露婷 通讯员 方序

夏天来临,雪糕、冷饮、烧烤、火锅备受追捧,嘴瘾过足了,你的肠道还好吗?当拉稀、腹痛这些“信号灯”亮起,可能意味着致命威胁——肠癌,在慢慢靠近。

27岁的上班族小余(化名)在浙江大学医学院附属第二医院被诊断为肠癌,系列治疗后病情稳定。但临床上,像她这样的年轻肠癌患者却不在少数。

据浙江大学医学院公共卫生学院李雪研究员、浙大二院副院长丁克峰教授团队在BMJ Oncology期刊上发表的相关论文显示,近30年来全球50岁以下的癌症新发病例增加79%,其中早发性肠癌增长趋势明显,新发病例数排名第三,死亡病例数排名第二,引发国际广泛关注。

今天是世界肠道健康日,我们一起来关注身体里这个“全年无休的劳模”——肠道,如何保护它,让它少受伤。



管住嘴、迈开腿 这个原则不过时

肠癌被称为“吃出来的癌症”,此言不虛。

“遗传因素可能有一定影响,但将罹患癌症归咎于此,并不理性。我们的研究认为,50岁以下人群常见患癌的主要危险因素包括不健康的饮食习惯(如高红肉、高盐、少水果、少牛奶)、饮酒和吸烟。其他危险因素还包括缺乏运动、超重和高血糖。对肠癌来说,亦是如此。”潮新闻·钱江晚报共潮抗癌科普智库专家丁克峰教授指出,不良生活现象在年轻人中更为常见,其导致的人体细胞代谢异常是加剧肠癌发病年轻化的“元凶”。

近期,大肠外科王达副主任医师接诊了一位烧烤爱好者小慧(化名),肚子隐隐作痛、大便变细由来已久,经过详细筛查后被诊断为肠癌。“临床观察到,确诊肠癌的患者中,大部分都有不良饮食或生活习惯的共同特点。”王达做了个生动的比喻:肠道好比人体的“排污工厂”,暴饮暴食下,肠道蠕动的频率和负担会增加。同时,长期代谢过程中有毒有害物质使得肠道黏膜恶变,进而发展为癌症。

可见,若管不住嘴、迈不开腿,我们的身体终将被这些放纵的行为反噬。保持健康的生活方式,永远是预防疾病的基础。

高危人群提前早筛 年轻人也勿掉以轻心

与许多恶性肿瘤类似,肠癌会潜伏(癌前病变期)5~10年,这期间患者往往不痛不痒,没有特别感受。等到便血、大便变细等症状出现,或许为时已晚。

据悉,85%大肠癌患者被诊断时已到中晚期。早发现,成为肠癌治疗的关键词。

那么,何时为早?2020年,丁克峰教授团队牵头制定《中国结直肠癌早诊早治专家共识》(2023年中华医学杂志再版),提出普通人群肠癌筛查年龄可提早到40岁,建议每5~10年进行1次结肠镜检查。“对于有肠癌家族史、炎症性肠病史、肠息肉随访者、三高及缺乏运动等高危人群,筛查年龄还应该进一步提前,例如比家族中最早确诊结直肠癌的年龄提前10年开始筛查。”丁克峰教授提醒,肠镜是诊断肠癌的金标准,大家都应当重视癌前病变的处理。

好在肠癌是个可防可治的疾病。即使恶性程度高的肠癌,治愈也已大概率事件。注重功能保护(如保肛)、在治愈基础上强调微创、注重术后的外科康复和功能康复,一直是浙大二院大肠外科团队的治疗理念和努力方向。

丁克峰教授介绍,科室诊疗覆盖肠癌全周期,已形成精准化、全程化的闭环管理:早中期肠癌患者可通过3D腹腔镜或者达芬奇手术机器人等技术实现肿瘤根治,长期生存率达到95%以上;进展期患者则可通过化疗、免疫治疗、放疗等综合方案来降期缩瘤,大幅提升根治性手术的比率;此外,MDT多学科诊疗在晚期转移性肠癌,特别是肝脏转移、腹膜转移等疑难复杂病例方面发挥卓越优势,达到转化手术根治或延长生存的目标。多管齐下,经团队治疗的肠癌患者平均5年生存率提升至75%以上,已远超欧美平均水平。

丁克峰教授牵头的诸多临床新药物、新技术研究也在不断推进中,为患者找到了控制肠癌的新办法、新手段,让他们及早回归正常生活。

去美容院挑痘痘,结果针头竟断进皮肤里失踪了 针清有风险,战痘需谨慎

脸上冒痘,很多人都忍不住对着镜子一顿挤,痘痘爆开的一瞬间,极度酸爽。也有一些崇尚精致护肤的“勇士”会选择去美容机构,忍痛含泪做“针清”,希望用针尖将痘痘表面的皮肤挑破,再把里面的油脂和脓液挤出。

杭州42岁的陈女士(化名),就选择了去美容院“挑痘痘”,结果一针刺进去,痘痘还在,针头却断进皮肤里,不见踪影了……

事发时已是晚上,美容师尝试通过原针眼取出针头,但没有找到,反而扩大了皮肤破口。陈女士当即赶往附近医院急诊,CT检查结果提示:左颌面部皮下短条状高密度影,长径约12mm。医生告诉陈女士,针尖较细,位置可能存在偏移,很难精确定位取出。

惴惴不安了一整晚,第二天,陈女士顶着红肿的左半张脸,找到浙江省人民医院整形外科急诊寻求进一步治疗,接诊的是整形外科副主任医师孙焱副主任。

“由于针头已经在皮肤内嵌顿了十几个小时,当时其左侧面颊中部皮肤已经出现明显淤青红肿。若不及

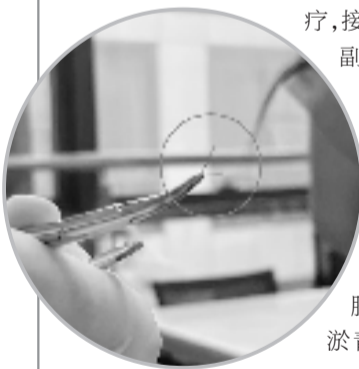
时取出,很容易进一步感染。如针头位置发生移动,可能损伤面部深层结构,导致其它严重并发症。”孙焱分析道。

根据此前报告显示的大致范围,医生首先通过原皮肤破口进行皮下剥离探查,但几位医生轮番上阵,找了好一会儿,并没有寻找到针头的踪迹。因此医生们考虑针头并不在原皮肤破口附近,立刻决定在超声引导下进行探查。

在B超引导的精准定位下,整形外科李婷医生和激力格尔医生精准地定位了异物,小心翼翼地将一根1.2厘米长的“L”形针头成功取出。随后医生又对陈女士进行了面颊部小切口(约0.6cm)的整形美容精细缝合术,以将疤痕降到最小。

心头大患终于解除,陈女士直呼,“真没想到挑个痘痘挑出这么大麻烦,再也不敢瞎搞了。”

李婷医生介绍,针清治疗这类破皮操作,本身是存在一定风险的,可能会导致瘢痕或者一些继发性感染。在2019年版的《中国痤疮治疗指南》中,已删除关于针清治疗的方式。并且,在痘痘急性发作期,暴力挑破皮肤强行清创并不是最合适的治疗方式,如果消毒等处理不当,反而可能引起更严重的感染。因此痤疮治疗应该在专业医生的指导下进行。 本报记者 隋雪 通讯员 杨陶玉



在这里,看见智能骨科的未来

智能骨科未来有什么发展趋势?怎么利用3D打印技术进行关节翻修?肢体创伤后的复杂难治性病变要选择哪些治疗方式?……

5月25日,由杭州邦尔骨科医院举行的“丝路健康智能骨科高峰论坛”在杭州举行,来自全国的骨科领域大咖齐聚一起,探讨骨科领域的“黑科技”。这场论坛有手术直播,也有学科前沿汇报,分为关节及运动医学专场、脊柱专场、创伤及手外专场等不同学科。在手术直播中,骨科大咖们现场手术演示如何用机器人辅助膝关节置换、关节镜肩袖修补、脊柱手术等。

活动当天,医院还举行骨科权威专家义诊活动,提供免费的核磁、CT、DR、骨密度检查等。除此之外,在这次论坛上,全球首个多

适应证“天玑”全功能骨科机器人在杭州邦尔骨科医院首度亮相。据了解,“天玑”全功能骨科机器人首次实现对创伤、脊柱、关节三大领域全兼容,可通过影像设备扫描骨折部位获取医学影像,在机器人主控台上完成手术规划,手术时间缩短60%。

此次,它还实现了5G通信连台手术指导。据了解,骨科因涉及许多手术,如骨折复位、关节置换、脊柱手术等,这些手术往往风险较高,对手术技术的精确性和熟练度要求极高,正是基层民众的医疗需求所在。

骨科机器人的引入,可以远程开展更多高难度机器人手术,提升手术准度、精度等手术质效,让边远地区的疑难杂症患者在家门口就能享受到高水平医疗服务。

余暄