

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第921期 | 2023年2月6日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn



2月4日是世界癌症日。当前癌症治疗的发展趋于全病程管理,多学科协作,最终提升综合治疗效果。完善的系统治疗策略包括外科手术、化疗、放射治疗、免疫治疗、靶向治疗、中医药、营养支持治疗、术后随访、预防复发、复发后治疗、心理康复等。不同治疗方法分散于不同学科,需要不同学科的医生共同为患者制定方案。对于癌症患者而言——



## 战胜病魔重在早发现早诊治

现代生活方式之下,大肠癌的发病率逐年增加,在上海已占恶性肿瘤发病率的第二位,比胃癌发病率高近10%。需引起注意的是,大肠癌患者即使进行了手术,仍应警惕大肠癌术后再发“大肠癌”。

结肠俗称大肠,是消化道器官,主要有吸收水分和储存粪便的功能,全长80—90厘米。根据大肠不同的部位,分为肛门,直肠,乙状结肠,降结肠,横结肠,升结肠和盲肠。直肠与乙状结肠的大肠癌发病率最高(55%)。结肠在不同部位六个月发生两个以上的癌种则称为多原发性大肠癌,六个月以后发现手术其他部位肿瘤(除外吻合口),称为异时多原发性大肠癌。以下是两个典型病例。

56岁的李先生是一名大学教授,15年前他母亲患结肠癌肝转移去世。五年前本人因患大肠癌接受了根治性手术,手术后经化疗,一般情况良好,仍坚持工作。后来体检肿瘤

### 为什么大肠癌术后再发“大肠癌”

标志物CEA及CA19-9略升高,他立即做肠镜检查发现横结肠有一段2.5厘米的溃疡性肿瘤,经病理证实为腺癌,即刻手术切除,病理未发现远处和淋巴结转移。这正是异时多原发性大肠癌,也说明李先生防病意识比较强,总体疗效也比较好。

26岁的小张忙于毕业论文,近一年有便血,自以为痔疮发作,没有特别关注。某日她突然腹痛、腹胀,并且进行性加重,后经肠镜检查发现直结肠上段肿瘤堵住肠腔,立即行手术治疗,术后一般情况良好。没想到才半年光景,小张大便时有暗红色血块,复查肠镜发现升结肠和横结肠处分别有1.5厘米息肉和3.0厘米小菜花样肿块,再次进行手术,证实升结肠的为良性管状腺瘤,而横结肠的为腺癌。从

病理检查结果来看,小张大肠内两次肿瘤是同一类型。小张有家族性结肠息肉病史。

通常,患者对第一次原发性大肠癌比较重视,治愈率也逐年提高,对异时多原发性大肠癌则缺乏认识,相关文献报道,占结肠癌3%~5%,因此,大肠癌患者即使进行了手术,仍应警惕大肠癌术后再发“大肠癌”。建议大肠癌患者术后应定期复查肿瘤标志物,一至两年做结肠镜检查,有家族性大肠癌和肠息肉患者的子女是高危人群,更应提高警惕,做到早诊断,早治疗。

大肠癌患者术后还需定期复查肝脏B超,大肠癌出现肝转移的发生率在30%左右,多数患者大肠癌伴肝转移是同时被发现的,少数在术后数月复查时发现,也有一部分

患者大肠癌术后廿年才出现肝转移。

由于各种原因,有些患者在大肠癌术前未做全结肠镜检查,以至于医生手术切除肿瘤时,没有注意到大肠其他部位的肿瘤和息肉(多原发病灶)。故而,手术前做全结肠镜检查,是排除多原发性大肠癌和肠息肉最好的办法。若因急诊,术前未能做全结肠镜检查,术后应尽早进行肠镜复查,排除多原发病灶。

为了防止大肠癌术后再发或多发大肠癌的可能,建议患者及时做肠镜检查,因为钡剂灌肠和CT检查对于较小的病灶很难做出判断,而目前的电子肠镜可以放大六倍,较小的米粒和头发丝均能看得一清二楚,同时可以取病理活检。对于早期大肠癌和肠息肉,采用肠镜下ESD和EMR治疗,大大减少开腹手术的痛苦。

姚礼庆(复旦大学附属中山医院外科教授、博士研究生导师) 吴庆红

### 慢性肝病患者:做好筛查是基础,早诊早治是重点,治疗肝炎要坚持

肝炎反复,导致肝硬化,最后发展成肝癌,通常被称为“肝癌三部曲”。不过这个过程一般较为漫长,仍有足够的时间和办法及时终止。建议慢性肝病预防肝癌要做到“三早”:早发现、早诊断、早治疗,包括做好早期筛查、肝硬度及储备功能评估和及时治疗相关疾病。

筛查早期肝癌是早诊早治的基础,常规方法包括甲胎蛋白AFP、异常凝血酶原PIVKA和腹部超声,加强筛查项目则包括增强肝脏磁共振或增强CT检查。

肝癌高危人群的特征包括:各种原因导致的肝硬化、年龄大于30岁的慢性乙肝患者有肝癌家族史,或长期酗酒、吸烟、明确接触致癌物史、合并糖尿病或肥胖。

如果慢性肝病患者发现有肝脏结节,需3

### 肝癌可防可控 先做到“三早”

个月进行一次检查,如果发现结节增大或结节大于1厘米且伴有肿瘤标志物甲胎蛋白AFP>20ng/ml,应该进行加强筛查;必要时可以进行以诊断为目的的肝穿刺活组织学检查。

慢性肝病患者每3—6个月检查血常规、肝功生化指标、血脂及血糖水平、凝血功能及肝纤维化进展情况等,检查结果可以反映肝损伤程度,有助于预测慢性肝病肝癌风险。

肝炎患者一定要做好规范抗病毒治疗。正规、有效、持续的抗病毒治疗可以降低慢性肝病患者的肝癌发生风险。

此外,酒精性肝病者务必要戒酒。非酒精性脂肪肝病者要控制体重、适量运动、纠正脂质代谢紊乱。合并2型糖尿病的慢性肝病者患肝癌的风险会增加,也需要纠正不良

生活习惯,坚持降糖药物治疗,严格控制好血糖水平。

### 普通人群:接种疫苗有保障,定期体检不可少,健康生活身体好

慢性乙病毒感染是我国肝癌的主要病因,接种乙型肝炎疫苗是预防感染最有效的方法,包括新生儿乙型肝炎疫苗接种、儿童乙型肝炎疫苗查漏补种、高危人群接种和暴露人群接种。

加强早筛意识,坚持定期体检。在医生指导下进行乙型肝炎表面抗原和乙型肝炎表面抗体检测,帮助早诊早治,阻止疾病进展,降低危害。

养成健康的生活习惯,尽可能远离致癌因素。少喝酒、不喝酒,不吃发霉变质的食

物;少吃高脂、高糖、高盐等“三高”食物;坚持适当锻炼、规律作息,保持健康和活力。

### 患癌人群:病因治疗很重要,复查随访要做好,心态放松不紧张

尽管肝癌已经不再被称为“癌王”,治疗方法也不断涌现,但复发的阴影仍然困扰着肝癌患者。全球多中心数据显示,肝癌切除术后5年复发率可高达40%~70%。

肝癌术后的患者在预防肝癌复发上做好三点:针对病因、坚持正规的抗病毒治疗。根据个人情况在医生指导下采取综合性预防措施,医生也会根据患者的病情来评估是否需要术后辅助治疗。定期复查和监测。

如今,肝癌可防可治,并非“绝症”。只要加强早发现早诊治的意识,调整好心态,相信我们正在靠近将癌症作为慢性病管理的那一天。

李楠(上海东方肝胆外科医院肝外一科副主任医师) 本版图片 TP

## 新冠阳康后多久可行疝病手术

### 无影灯下

过往的一两个月,很多疝病患者感染了新冠,原定手术不得不延期。时至今日大多数人已“阳康”三四周,但有的感觉身体还有点虚,有的总担心阳康不久身体能否承受手术。为此,结合疝病特点,帮助患者确定较为理想的择期手术时机。

疝是一种良性疾病,但它没有药物治疗,对于成年人,手术是唯一有效的治愈方法。现在大多采用腹腔镜微创手术,“破洞”越小越早手术修补效果越好。

所谓阳康一般是指新冠病毒感染后,发热、咽痛、咳嗽、流涕等症状消失,或者仅有少许咳嗽;连续两次、间隔超过24小时核酸阴性或者连续三次抗原阴性;原来有肺炎渗出的肺部CT正在逐步吸收。

需要手术的患者按当时新冠病毒感染的轻重程度不同确定手术间隔时间。

● 无症状或者轻型,呼吸道症状阳康后一周左右恢复的,阳康4周后可进行疝手术。

● 轻型,呼吸道症状阳康后恢复超过一周不到两周的,阳康6周后可进行疝手术;超过2周的以呼吸道症状基本消失3—4周起算。

● 中型新冠(即轻度肺炎)但没有住院的,阳康8周后可进行疝手术。

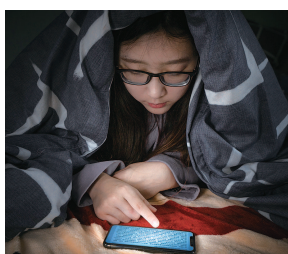
● 肺炎住院治疗,以及有糖尿病等免疫低下、慢阻肺等肺部基础疾病的,阳康8—10周后可进行疝手术。

● 经ICU治疗的,阳康12周后可进行疝手术。

疝病手术,尤其是最常见的腹股沟疝,仍是一个中等偏小的手术,手术时间不长、术后恢复较快。医生也会结合患者具体的疝病情况和麻醉情况进行术前评估,无异常的才考虑施行手术。

汤睿(上海市东方医院疝与腹壁外科主任医师)

### 专家点拨



干眼病因为热播剧《狂飙》里的情节而成为热搜词。现实生活中,人们与电子屏幕长时间密切接触已经严重伤害眼健康,出现眼睛干涩、烧灼感、刺痛、畏光、异物感,甚至视力下降,提示着干眼病降临了。

### 有酸痛,也会流眼泪

上述干眼病症状的来源是患者泪膜稳定的丧失。长时间紧盯屏幕的情况下,患者的眨

## 少用眼多休息 干眼病非“绝症”

眼次数下降、泪液分泌减少,并影响泪液成分均匀涂布,出现酸痛形成干眼。眼科学评估是否“眼干”,针对的是平静状态下的泪液分泌。风吹或刺激下产生的是刺激性的泪液分泌,干眼病患者“迎风流泪”与干眼病诊断并不冲突。

### 需要验光,也要测眼压

长期使用电子产品后的眼部酸胀,有时也与一些屈光异常引起的视疲劳相关。新近更换眼镜的患者需要评估是否存在度数不合适。而40岁以上的中老年人群,则需要检查是否出现了老视(俗称老花眼)。无论是眼镜度数不匹配还是老花眼,都是在勉强自己使用不适合的屈光状态看东西,时间

久了就可能引起眼内的相关调节肌紧张,进而发生眼部酸痛。在验光确认了度数异常后,可以通过验配或更换眼镜,重归眼部舒适。此外,如果患者存在明显眼球胀痛,建议进行眼压检测,排除青光眼等其他相关疾病可能。

### 需要休息,也要滴眼药

用眼太多引起的疾病,当然也需要眼部休息来缓解,这对于干眼病或者视疲劳同等重要。使用人工泪液也能有效舒缓症状。没有明显眼红眼痒时,患者也可以通过热敷(约40℃,10~15分钟,每天一次)缓解。

龚岚(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科教授、主任医师)