

肠道健康日  
说肠癌

## 从早筛到治愈的生命守护

早诊为生命按“重启键”

2021年冬,大学生小磊(化名)突遭腹痛“暴击”,肠镜检查结果如同一记重锤——升结肠肿瘤!为寻求一线生机,小磊和家人慕名奔赴瑞金医院。

初步影像检查显示,肿瘤尚未出现淋巴结和远处转移,发现相对及时。“我们经过严谨的讨论和分析,最终确定腹腔镜下右半结肠切除术和区域淋巴结清扫的手术方案。”孙晶说。

术后病理揭开惊人真相:小磊携带DNA错配修复缺陷及高度微卫星不稳定(dMMR/MSI-H),也就是林奇(Lynch)综合征,这意味着他的肠癌是家族遗传埋下的“定时炸弹”。为此,孙晶建议他进一步行基因检测,还叮嘱他和直系亲属必须定期做肠镜检查。

由于小磊的肿瘤存在神经侵犯和脉管侵犯等复发高危因素,手术后辅助化疗巩固治疗必不可少。如今,当小磊再次走进诊室时,眼中满是喜悦:完成学业、组建家庭,还在瑞金医院肿瘤遗传咨询门诊指导下迎来健康宝宝。

**晚期肠癌打“破局之战”**

毫无预兆,腹泻缠上了34岁的王睿(化名),但他并没有当一回事儿。一段时间无法排便后,他去医院做肠镜检查,发现乙状结肠巨大菜花样肿物,已将肠腔“堵死”,且引

第<sup>1</sup>线

结直肠癌正以惊人的速度向年轻人“伸出魔爪”。5月29日是世界肠道健康日,瑞金医院普外科副主任、主任医师孙晶介绍:“肠癌被称为‘懒癌’,发展相对缓慢,如果能早期发现并规范治疗,患者生存率可超90%。”如今,以手术为主,结合术前新辅助放化疗、术后辅助放化疗、免疫治疗和靶向治疗的综合治疗手段,正为无数肠癌患者点亮生命的曙光。



■ 孙晶(左)在手术中

采访对象供图

发了肠梗阻。2021年初,他来到孙晶主任门诊,进一步的检查结果雪上加霜——除原发肿瘤,盆腔淋巴结也已有肿瘤转移,病情已至晚期。

“对于这类晚期患者,手术的目的不再仅仅是追求肿瘤的完全切除,而是减轻肿瘤负荷,解决如肠梗阻等严重影响生活质量的症状,为后续治疗创造条件。”孙晶说。瑞金多学科团队迅速集结,为王睿定制“组合拳”:先手术解除梗阻,术后8—12周期化疗联合靶向药,再配合局部放疗,有效控制肿瘤发展。

但病情总是变幻莫测,治疗也需因时制宜、变换“战术”。术后一

年半,王睿出现淋巴结转移灶进展和新发骨转移。瑞金医院多学科团队采用新的化疗方案联合新的靶向药物,奇迹发生了!新方案对病情起到了显著的控制效果。现在每次来复查,这位“抗癌勇士”都热情地和医生打招呼,医患之间宛如老友,这份信任与坚持,成了抗击病魔的最强武器。

**智慧医疗织健康防护网**

瑞金胃肠外科作为上海市微创外科临床医学中心,每年完成约2000例腹腔镜结直肠癌根治手术,覆盖所有术式。今年正式启用的消

化道肿瘤大楼更是打造了“一站式”诊疗服务和“多学科联合诊疗(MDT)”的特色诊疗方案,将门诊就诊、各类检查、住院治疗等功能区域合理分布,减少患者往返奔波。

除了硬件升级,“疾病的全病程管理”理念贯穿始终。从早期筛查、精准诊断,到合理治疗、长期随访,专业团队全程“在线”。如何实现医患高效沟通?孙晶揭秘团队借助人工智能等先进手段,搭建了一系列数字化平台,例如基于院内服务器的随访小程序平台及微信“健康班”。患者只需要在手机上动动手指就能完成信息登记、入院预约等

**丹丹看天气**

**今明抓紧洗晒  
端午有雨叨扰**

假期之后阳光回归,气温再度走高。

端午假期恰逢“六一”儿童节,亲子游和短途游的热情高涨。根据中国天气网的全国端午假期天气地图,端午期间,我国北方天气以晴为主,整体利于出行,但南方正值主汛期,雨水较多,尤其是长江流域雨势较强,局地或现大暴雨且伴有强对流天气,需警惕可能对交通出行造成不利影响。

从端午假期十大热门出游城市晴雨表来看,北京、天津、青岛等北方城市不会有雨水打扰,适宜户外活动。但是南方城市多雨水“叨扰”,上海、南京、杭州、长沙、重庆、广州等地端午假期阴雨频繁。

**铁路上海站端午小长假运输方案出台**

**预计发送旅客238.5万人次**

本报讯(记者 金志刚)记者今日从铁路上海站(下辖上海站、上海南站、上海虹桥站、上海松江站、上海西站、南翔北站、安亭北站、安亭西站、金山北站、练塘站)获悉,2025年铁路端午小长假运输期限自5月30日起至6月3日止,合计5天,铁路上海站预计发送旅客238.5万人次,日均发送旅客47.7万人次,同比增长6.39%。

今年端午小长假恰逢“六一”国际儿童节,铁路探亲流、旅游流、周末流交织叠加,铁路上海站客流以中短途为主,家庭亲子出游有望成为客流增长亮点,各地区举办的赛

龙舟等传统民俗活动也将吸引旅客出游。从客流预测数据来看,铁路上海站客流最高峰日将出现在端午节当天(5月31日),预计发送旅客超65万人次。6月2日该站预计迎来返程客流高峰。

为尽力满足旅客出行需求,铁路上海站在实行高峰运行图的基础上,进一步优化列车开行方案,计划增开中原、安徽、徐州、苏北、沪杭等方向旅客列车75对。此外,该站还将实时跟踪假期客流情况,通过动车组重联、普速列车加挂车厢等方式适时增加运力。

**教育新观察**

六一幼儿园与竹园小学相邻,校园之间横亘着一道墙。昨天,陈薇珏园长与娄华英校长展开对话。娄校长说:“就因为这道斑驳的围墙,把孩童的世界分隔成童谣与课表、滑梯与讲台。”这道墙要不要拆、能不能拆?这个问题昨天在浦东新区“创建教育部幼儿园保育教育质量提升实验区”工作交流展示会上引起了关注与热议。

**打破围墙幼小融合**

娄华英说:“谁说幼儿园的活动一定在幼儿园中,小学的课堂一定在小学里?应该是生活在哪,学习就在哪,探索就在哪,成长就在哪。幼小衔接是小学最重要的工作之一,它激励老师们要为孩子们提供更加多元、个性的学习体验。”娄校长的想法与陈薇珏的思路不谋而合。“孩子们不是抗拒上小学,而是害怕未知。”陈园长说,“破墙”行动开始后,课间互动成了神奇的“魔法时刻”,幼儿园孩子在小学操场上和花园里嬉戏,与哥哥姐姐一起变成可爱的小精灵;午间广播节目里,双方的小主播共同播报“破墙趣闻”;尤其是走进一间间教室,参加课程体验活动后,“语文老师讲的故事真好听”“音乐

老师跳的舞蹈真好看”“体育老师的功夫真厉害”……对于即将到来的小学阶段学习开始充满期待。现在,这两所相邻学校的老师们由衷地说,在不断突破“物理墙”“心理墙”“经验墙”后,幼小衔接不再是让孩子们独自“跨越”,而是他们成长路上不同学段教育的有机“融合”。

**孩子学会自我管理**

“在幼儿园,游戏是一日活动的基本形式。游戏不仅是孩子们认识世界的窗口,更是发展社交能力、创造能力、运动技能和情感表达的自然途径。”新场幼儿园方晓华老师问,怎样才能让孩子适应从幼儿园的游戏为主,自然过渡到小学的课程学习为主的状态呢?对此,新场实验小学盛燕老师坦言,她在实践中曾经碰到过钉子:“针对小学与幼儿园作息的差异,我尝试在课间十分钟引入游戏。参照幼儿园模式,我在教室里放置了游戏棒、飞行棋等,同时鼓励学生课间到走廊和户外活动。但实践了一段时间后,我又遇到一个新问题。部分学生因玩耍而忘记上课时间,出现了上课迟到、来不及准备下节课的学习用品或课中接连接如厕等情况,这些都直接影响到上课的秩序和质量。”

对于盛燕老师提出的疑惑,方晓华说:“我们在幼升小前召开

操作。检验报告没出来?患者在“健康班”登记问题,系统将自动提醒医生,医生于后台调阅报告后及时回复,使患者复诊不再折腾。

**早筛筑牢肠道健康堡垒**

常有人说肠癌是“吃出来的”,这种说法有一定道理但不全面。孙晶指出,肿瘤发生是遗传、环境与不良生活方式“合力”的结果,而熬夜、暴饮暴食、久坐不动等不良习惯在年轻人中尤为普遍。因此,想要远离肠癌,改善生活方式和早期筛查必须“双管齐下”。

饮食上,多吃富含膳食纤维的全谷物、蔬果,少吃红肉、加工肉和高脂食品;生活中,需戒烟限酒、控制体重。肠癌会在人体内潜伏5—10年,其间悄无声息,一旦出现持续便秘或腹泻交替、便血、腹痛、不明原因消瘦或贫血等症状,往往已非早期,因此早筛至关重要。

肠镜检查是目前最常用、最可靠的肠道健康检查方法之一。根据指南推荐,年龄≥45岁人群、有肠癌家族史(尤其是一级亲属)者,每两年应进行一次肠镜检查;既往有肠息肉或肠癌病史的人,则需每年进行一次。此外,粪便潜血试验、粪便DNA检测、肿瘤标志物检查、腹部CT等也是有效的筛查方式。值得一提的是,肠镜不仅能用于检查,还可对早期癌前病变如高级别上皮内瘤变,进行内镜微创切除,实现“诊治一体”。本报记者 左妍

浦东新区119所幼儿园与91所小学牵手结对

**做好幼小衔接,  
拆“物理墙”跨“心理墙”**

了一次“课间十分钟,我们可以做什么”的儿童会议。孩子们天马行空,提出了各种解决办法,有的还提出,希望学校的挂钟有倒计时功能,这样就可以提醒自己尽快进入上课的状态。很快,老师们发现,把课间时间还给孩子,把游戏选择权交给孩子后,他们展现出的自我管理能力和学习潜力总会让我们惊喜。从幼儿园到小学,‘玩’不是终点,而是成长的又一个起点。”

**共同破解瓶颈问题**

昨天的展示会是在东方锦绣幼儿园举行的。在活动现场,与会的专家和校园长们认真观察了游戏中的孩子——他们在自主活动中大胆尝试独立解决各种生活难题,他们会对老师提出的问题做出个性化的思考,给出千姿百态的答案。这样的创造性思维能力和动手实践能力的培养,是与现在小学乃至中学和大学的教育理念完全吻合的。

浦东新区教育局副局长沈伟荣介绍,目前,全区119所幼儿园与91所小学牵手结对,打破校园“物理墙”的隔阂,通过双向活动观摩、幼小联合教研、课程环境衔接、主题活动共构等多种创新方式,推动幼儿园与小学教师共同破解衔接中的瓶颈问题。

本报记者 王蔚