Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何预防结直肠癌

了解患结直肠癌的风险

在美国，每小时就有 16 人被诊断出结直肠癌。

风险因素是指任何可增加您患病（如癌症）几率的因素。 您或您关心的人可能有患结直肠癌的风险因素。 有些风险因素无法改变，例如年龄、种族、健康史和基因。 不过，您可以开始在日常生活中养成一些健康习惯，从而降低风险。

如果符合以下情况，您可能面临患结直肠癌的风险：

- 年龄在 45 岁或以上。
- 曾通过筛查检测发现癌前息肉（在结肠内部发现的一小簇细胞）。
- 患有炎症性肠病，例如溃疡性结肠炎或克罗恩病。
- 有近亲在 50 岁之前被诊断出结直肠癌。
- 有其他癌症家族史，例如胃癌、尿道癌、胰腺癌、子宫癌和脑癌。
- 基因发生某些变化，例如林奇综合征或家族性腺瘤性息肉病。这些病症是遗传性结肠癌的罕见病因（家族遗传）。

- 超重或肥胖。

种族也会影响患结直肠癌的风险。 例如在美国，黑人群体患结直肠癌的比例高于其他种族。

> **黑人群体中的结直肠癌病例比任何其他种族都多。**

结直肠癌有哪些症状?

结直肠癌通常会在数年内缓慢生长。 其最初一般是结肠或直肠内壁上长出的异常（非正常）小赘生物，称为息肉。 有些息肉后来可能会发展成癌症。 大多数早期结直肠癌患者没有任何症状。 如果您发现自己的身体出现任何变化，请勿忽略。 结直肠癌好发于 50 岁及以上年龄的人群。 但二三十岁人群中的病例出现了惊人的增长。 知晓自己身体的正常情况是怎样的非常重要，这样您才能说出异常并获得护理。

> **到 2030 年，50 岁以下的结直肠癌患者所占的比例预计将翻一番。**

如果您注意到以下症状，且症状持续 2 周或以上，请与您的医疗保健提供者预约就诊：

- 直肠异常（非正常）出血或便血。
- 腹泻（频繁、稀便）、便秘（无法排便）或大便变细（细如铅笔）。
- 感觉便意无法消解。

- 无法描述的腹部（肚子）疼痛。
- 并未试图减重，但体重快速下降。
- 经常感到疲倦，但原因不明。

为什么进行结直肠癌筛查非常重要

如果能够做到早发现、早治疗，每 10 名结直肠癌患者中就有 9 名能够幸存。

结直肠癌筛查有多种不同的类型。 结肠镜检查是一种众所周知的有效检查， 该方法可发现并切除结肠或直肠内壁上的小赘生物，包括癌前息肉。 因此，定期进行结肠镜检查有助于发现和预防癌症。

MSK 建议结直肠癌平均风险人群从 45 岁开始接受筛查。 了解有关结直肠癌筛查的更多信息。

结肠镜检查是筛查结直肠癌的最佳方法 此外，也可进行其他筛查，例如粪便检测。 粪便检测更容易进行，而且有助于发现癌症。 但在发现可能发展成癌症的赘生物方面，粪便检测不如结肠镜检查。 根据粪便检测结果，医疗保健提供者可能会建议您进行结肠镜检查。

降低患结直肠癌风险的健康习惯

到 45 岁时即可安排一次结肠镜检查。 请与您的医疗保健提供者讨论多久进行一次筛查。 筛查计划取决于您个人罹患大肠癌的风险程度。

MSK 建议您在两次筛查之间养成以下健康习惯，以降低患结直肠癌的风险。

- 少摄入加工、烧焦、煮糊或烤焦的红肉。 加工肉类包括熏肉、热狗、肉类熟食、意大利辣肉肠、火腿等。 烤焦的肉类指在炭火或燃气烤架等明火上高温烹制的肉类。
- 请咨询您的医疗保健提供者，了解您是否适合服用阿司匹林。 部分经常服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药 (NSAIDS) 的人患结直肠癌和长息肉的几率可能较低。
- 保持健康体重。
- 多摄入富含纤维的食物，包括全谷类、豆类（大豆、坚果、豌豆）、水果和蔬菜。
- 少摄入含有添加糖、反式脂肪或饱和脂肪的食物。
- 请勿吸烟或使用烟草制品。 MSK 烟草治疗项目已帮助数千人戒烟。 我们的项目对所有人开放，包括非癌症患者。
- 如果您饮酒，请限制饮酒量。

结直肠癌筛查有助于在癌症较易治疗时及早发现。

可以立即采取的行动

- 了解您患结直肠癌的风险。
- 了解结直肠癌的症状。如果身体出现任何变化，请咨询您的医疗保健提供者。

- 45 岁以后定期进行结肠镜检查，以筛查结直肠癌。
- 如果您患有林奇综合征等已知的遗传性癌症综合征，请联系我们的 MSK CATCH 诊所。 我们可以帮助患有遗传性癌症综合征的癌症高危人群监测自身的健康变化。 密切监测和定期癌症筛查有助于在癌症较易治疗时及早发现。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

What You Can Do To Prevent Colorectal Cancer - Last updated on February 22, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利