

秋季是各种肛肠疾病的高发时期，每年的10月21日—27日是全国肛肠病防治周。专家指出——

降低结直肠癌发病率，平衡膳食最重要

□ 衣晓峰 朱 爽 叶金华 科普时报记者 李丽云

今年早些时候，全球疾病、伤害和风险因素负担研究组发布的一项报告指出，在近30年的时间中，全世界结直肠癌病例从84.2万例跃升到217万例，死亡病例也从51.8万例增至109万例。

随着经济社会的不断发展和人们生活方式的改变，我国结直肠癌的发病率和死亡率也呈上升态势。目前，结直肠癌发病率已占恶性肿瘤第2位，死亡率则居恶性肿瘤第4位，且患病人群年轻化趋势日渐明显。

结直肠癌最常见的诱因是什么？日常应该如何防范？在全国肛肠病防治周到来之际，中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大附属第二医院结直肠肿瘤外科教授黄睿指出，通过合理膳食等人为因素可降低结直肠癌的发病率。

六大因素与结直肠癌发生有关

据黄睿介绍，目前，结直肠癌的病因尚不明确。但大量研究表明，结直肠癌与患者生活的地域环境、性别年龄、家族遗传、炎

性疾病、膳食营养和生活方式等因素关系密切。

首先是地域环境。世界流行病学调查发现，结直肠癌在北美、西欧、澳大利亚、新西兰等地的发病率最高，但在亚洲、非洲、拉美等地区发病率则较低。国家癌症中心的统计数据表明，我国结直肠癌发病率从高到低依次为东部、中部、西部等区域；东部又以上海、浙江等长江中下游地区高发。

其次是性别年龄。结直肠癌病人中，男性较女性为多，且以40—50岁年龄组发病率最高。结直肠癌发病率在25岁之前处于较低水平，25岁之后快速攀升，80—84岁达到“天花板”，但绝经后女性结直肠癌的发病率也有所升高。

三是家族遗传。结直肠癌家族史与结直肠癌发病风险的提升紧密关联。国外学者对63项研究中共928万人的定量系统分析发现，一级亲属（父母、子女及亲兄弟姐妹）患结直肠癌的人群，其发病风险是普通人群的1.76倍。我国一项平均随访时间7年、共

纳入73358名女性的队列研究也表明，一级亲属患结直肠癌的女性，其发病风险是普通人群的2.07倍。

四是炎症疾病。某些患有炎症性肠病、糖尿病的病人，通常被视为易患结直肠癌的高危人群。如患有炎症性肠病，包括溃疡性结肠炎和克罗恩病的人，其结直肠癌发病概率为普通人群的2.4倍。此外，息肉和腺瘤对结直肠癌的形成也有很大的推动作用。

五是膳食营养。国内研究数据表明，国人腰围每增加1个标准差，结直肠癌发病风险增高16%。另有研究报告表明，每日膳食纤维、全谷物、乳制品摄入量分别每增加10克、90克、400克，结直肠癌发病风险则分别降低9%、17%和13%。

六是生活方式。黄睿指出，结直肠癌病人通常有三大嗜好，抽烟、喝酒、吃红肉。与不吸烟者相比，吸烟者结直肠癌发病风险增加了18%；吸烟量每天增加10支，结直肠癌发病风险增加7.8%。与偶尔饮酒或不饮酒

相比，少量饮酒（每天小于28克）不会增加结直肠癌风险，而大量饮酒者（每天大于36克）的结直肠癌发病风险增加了25%。红肉如牛羊肉，以及加工肉类每日摄入量增加100克，结直肠癌发病风险将增加12%。

平衡膳食要牢记八大准则

黄睿说，超重、肥胖、膳食结构欠合理、过量饮酒、缺少体育锻炼、久坐少动、吸烟及家族遗传等因素，均已成为结直肠癌高发“幕后推手”。其中，饮食因素的影响最大。

黄睿认为，预防结直肠癌的重要方法是保持健康的饮食习惯，多吃新鲜水果、蔬菜等含有丰富碳水化合物及粗纤维的食物，这类食物在肠道停留时间短，利于肠道毒素的排除。同时，这些成分也有利于肠道中有益菌的生长，可改善肠道功能，促进健康。反之，喜好食用高油脂食物或加工肉类，罹患结直肠癌的几率则越大。

黄睿说，健康饮食对预防结直肠癌极为

重要，《中国居民膳食指南（2022）》明确列出了平衡膳食的八大准则，对于蔬果及肉类摄入均有详细的说明。一是餐餐都要有蔬菜，要保证每天摄入量不少于300克，其中深色蔬菜应占1/2；二是天天吃水果，保证日均摄入200—350克的新鲜水果，且不能让果汁代替鲜果；三是吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300毫升以上的液态奶；四是经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果；五是鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120—200克为好；六是每周最好吃鱼两次或300—500克，蛋类300—350克，畜禽肉300—500克；七是少吃深加工肉制品；八是优先选择鱼类，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

黄睿提醒，避免营养过剩，积极参加体育运动，减轻体重，增大膳食纤维、全谷物、乳制品的摄入量，可多角度、全方位地遏制结直肠癌的上升势头，而这些都是我们在日常生活中可以通过人为改变做到的。

婴幼儿啼哭不能一哄了之

□ 杨 师



（视觉中国供图）

体征，有无嵌顿症及包块，细心检查神经系统体征，以及衣服被褥是否有异物刺伤皮肤等。总之，应从头到脚对婴幼儿进行全身细查找检查，如仍不能及时止哭，应及时就医，以免耽误病情。

此外，还要注意心理护理。有条件的父母尽可能在婴幼儿啼哭时陪伴在身边，给予婴幼儿抚摸接触，病情允许的情况下，可搂抱、亲吻婴幼儿，消除婴幼儿的孤独感和不安全感。

日常生活中，婴幼儿房间的布置要力求符合其心理特点。不能过于单调和呆板，床、家具等设施的设计要尽可能儿童化，这样可缓解婴幼儿的不安心理。

需要注意的是，婴幼儿的心理过程和某些性格特征是在后天生活和教育环境影响下形成的。父母要对婴幼儿施以合理的心理陶冶和教育，不能无原则迁就、溺爱，使之任性胡为，更不能对其漠不关心、弃之不管或管束过严，使其产生畏惧、恐惧或退缩自卑的心理。

此外，婴幼儿大脑结构与功能的发展特别迅速，同时也比较脆弱，要特别注意婴幼儿的营养和保健，防止中枢神经系统传染病和脑外伤，以免因此产生大脑损伤而继发生育不全。

（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）



别担心！这些症状是艾灸的排病反应

□ 张薇薇

一场秋雨一场寒。近期骤降的气温让人一时难以适应，很多人感觉疲倦乏力、胃胀便秘、腰酸背痛的症状又找上了门。

同样被这些症状困扰的小李是一个妥妥的养生达人，听说艾灸腹部可以补气血、祛宫寒，入秋后，她就给自己安排了腹部艾灸。刚开始做艾灸的时候，小李觉得腹部暖暖的很舒服，谁知一段时间后，她感觉肚子开始胀气，出现走窜痛，到后来甚至还拉了两回肚子。困惑的小李就诊后才知道，原来是因为自己在艾灸期间吃过很多生冷的东西所致。

艾灸，也叫灸疗法，是指以艾绒为主要材料，点燃后直接或间接熏灼体表穴位的一种治疗方法，也可在艾绒中掺入辛温

香燥的药粉，以加强功效。此疗法具有温经通络、升阳举陷、行气活血、散寒除湿、消肿散结、回阳救逆等作用。尤其适用于慢性虚损性疾病或以风、寒、湿邪入侵为主的疾病。

很多人知道艾灸对身体好，但对艾灸的作用机理不甚了解，所以在操作中或治疗后出现一些症状时，容易产生误解，甚至开始紧张，认为是伤到身体了。其实不然，这些症状不是艾灸伤身的表现，而是自身的排病反应。

除了小李出现的上述现象，艾灸治疗过程中还有以下几种易被误解的反应。

皮肤瘙痒。艾灸通过温通作用驱除体内的风寒湿邪，一部分风寒湿邪经皮肤排

出时，会刺激局部皮肤，可出现暂时的瘙痒、麻木等感觉，甚或伴随红色斑疹，但坚持艾灸一段时间后，随着体内邪气的减少，症状即可缓解。不过需要注意的是，有少部分人对艾叶过敏，当出现过敏反应的瘙痒或皮疹时，不宜再行艾灸治疗，应立即停止操作。

出水。艾灸后身体渗出水液，说明体内湿气重，经络堵塞，使灸感、热量不能向内或向四周传导，而聚集于局部，蒸液外出。如果水液无色清澈，说明是寒湿引起，多与脾肾阳虚有关；如果出水发黄、油腻，则多提示湿热内盛。

胀气、打嗝、矢气、排便多。寒主收敛，寒性凝滞，体内寒邪积聚，则胃肠蠕

动缓慢。艾灸温通脏腑经络，使胃肠蠕动增强、加快，导致胀气，进而从上口或下口排出，表现为打嗝和矢气。而对于肠道宿便多的人群，艾灸后更是容易出现排便增加，甚至腹泻的情况。

灸法由于操作简单方便，过程体验舒适，许多人把它作为日常保健的方法之一。但需要提醒的是，艾灸治疗也要因人而异。首先需要根据病情辨证，再确定灸疗部位、时长、灸量等。随意自行操作不仅可能解决不了原有问题，还有可能出现烫伤等意外，甚至适得其反。建议大家身体若有不适，应前往正规医院寻求专业医生帮助。

（作者系成都中医药大学附属医院治未病中心主治医师）

为什么赢了比赛我反而不开心

□ 曹大刚

易力同学：

你好！

感谢你的信任，篮球属于一种集体性对抗比赛，拼的不仅是体能还有战术，你为集体出征获得胜利立下了功劳，应该是一件很光荣的事情，老师要为你点赞！但你在赢得比赛后，将球场战术设计引申到道德层面上，觉得自己赢得不光彩，反而陷入到一种自责情绪中。老师觉得，球场上的那些制胜策略只是一种战术的应用，你不需要从道德的制高点来审视战术，给自己戴上自责的帽子！

老师在你的文字里感受到了一丝焦虑的气息，焦虑的背后反映的是你對自己道德上近乎完美的要求。老师给你讲一个我高中同学的故事。他从小生长在严格的家教环境中，对自己的要求极高，希望自己做的事情是完美的，甚至连不小心闯了一次红灯他都会内疚很久。他常常用道德压制自己，把人格中属于快乐的本我压制在痛苦里，虽然成绩年年优秀，也被老师推选为同学们的示范标兵，但他悄悄跟我说他从来没有快乐过！

我们一起来看看，他是否也陷入了一个焦虑的漩涡，无形中给自己扣上了一顶道德的大帽子，压得自己喘不过气来？老师认为，如果他可以多问问自己“这个事情的影响真的有那么大吗”？他就可以尝试走出这个漩涡。

你会不会也是在道德的天平摇摆中，意识到自己有可能失控了，希望把道德的掌控权和审判权交给老师，在我这里得到一个可以终止的答案呢？

那么，我们回过头来看看你的困惑。假如换一个角度来看这个问题，如果对方在比赛中存在经常犯规的行为，是不是说明对方球队也存在一些漏洞呢？所以，这次比赛对他们来说也不是一件坏事，可能会帮助他们完善不足，促使他们作出反思。我们尝试找到那些自认为“最坏的结果”的积极一面，或许就会觉得事情并没有那么糟糕。

生活中，我们每个人遇到一些事情都可能会出现焦虑的情绪和强迫的行为，这也属于阶段性正常的心理反应，不用过于担心。

大耳叔叔

案例反思

生活中长期要求完美，容易形成强迫型人格，这往往和父母的早年教养态度有一定关联。如果父母要求过于严厉，追求甚至完美风格，无形中会影响到子女，导致子女对自己过于苛责，对边界意识过于敏感，一旦越过边界就非常自责，沉浸在不尽的懊恼中。我们在评价孩子的时候可以抓大放小，改变评价方式，给孩子试错的机会，接受孩子的不完美。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）



久坐族要当心『经济舱综合征』

□ 刘建龙 田晨阳

10月13日是世界血栓日。血栓就像是游走在血管里的“幽灵”，随时随地威胁着人们的健康。

据统计，每年全世界会有近1000万人发生静脉血栓栓塞症。在西方国家，每年因静脉血栓栓塞症而导致死亡的人数大于80万，超过了艾滋病、前列腺癌、乳腺癌和高速公路意外事故导致死亡人数的总和。而在全球范围内，每发生4例死亡，就会有1例与血栓相关。

久坐久卧易致静脉血栓

在日常生活中，长时间静坐、久卧不动极易引发静脉血栓。以长途飞行为例，由于飞机的经济舱位狭窄拥挤，乘客无法移动双脚，从而造成小腿血液淤滞。据悉，每静坐一个小时，静脉血栓形成风险会增加10%；静坐90分钟，膝关节的血液循环会降低50%。再加上机舱内通风不良，空气干燥，乘客为了避免频繁去洗手间而减少喝水，人为造成了血液浓稠，这些因素都加剧了血栓发生的风险。因乘坐飞机经济舱而造成血栓，引发呼吸困难甚至中风等症的表现被称为“经济舱综合征”。

其实，在生活节奏日益加快的今天，这一现象早已不局限于乘务舱内，上班族坐族同样面临罹患“经济舱综合征”的风险。

此外，近期接受大手术后卧床制动或遭受创伤、骨折的患者，女性处于孕期和产后、长期口服避孕药，以及高龄、肥胖等因素更容易让人患上此症。

预防静脉血栓要做到四点

“经济舱综合征”并不可怕，只要及时预防，适时活动，可以将下肢深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中。

如何预防静脉血栓的发生？

一是及时补充水分。长期处于空调环境中，最重要的就是补充水分，每小时最好补充200毫升的水，避免血液黏稠。

二是经常运动脚部。每小时要做3—5分钟的脚部运动，包括脚尖、脚趾及膝盖运动，促进血液回流。

三是切勿久坐，定时起身。登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉，应当定时起身活动，避免长时间对血管的压迫，促进下肢静脉回流。久坐族可以选择到茶水间喝杯水，既活动了腿部又补充了水分。

四要定期进行体检。除了对血栓易发因素本身的预防，我们还要重视身体机能的状态，通过简单的血液化验和影像学检查，就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓。

如果腿上出现了以下症状，应当引起重视。比如经常感觉到有从小腿开始的疼痛或者压痛；外伤或久坐久卧后下肢、包括踝关节和足部的肿胀；两腿的粗细不一样，相差较大；腿部皮肤发红或者发生明显的变色，伴有发热等。

如果有以上表现，考虑可能是肢体发生了静脉血栓栓塞，如果出现上述症状后，还伴有呼吸困难、胸痛、咯血等，则可能预示着发生了更凶险的肺栓塞，一定要及时前往就近医院就诊，接受专业的诊断和治疗。

（第一作者系北京积水潭医院血管外科主任、主任医师，第二作者系北京积水潭医院血管外科技师）

