



▲曾宪颖医生

◀当出现腹痛、体重明显下降等症，多表示癌症已转移。  
(iStockphoto)

# 定期筛查 助揪结肠直肠癌

文/庄秀慧 图/iStockphoto

结肠直肠癌常被称为“沉默的疾病”，因为早期通常没有任何症状。这也凸显了定期筛查的重要性。配合三月的全球结肠直肠癌宣传月，本报《活得好》请黄廷方综合医院结直肠外科顾问医生曾宪颖提供预防建议。



▲结肠直肠癌常被称为“沉默的疾病”。(iStockphoto)

曾宪颖医生说，多数结肠直肠癌起源于息肉或腺瘤等小型良性增生。这些病变通常多年不会出现症状，也不会造成疼痛。即便出血，量通常很少，肉眼难以察觉。此外，息肉在结肠和直肠的管径中占比较小，排便习惯的改变可能非常轻微，甚至完全没有。

当出现明显症状，如肉眼可见出血、不明原因的体重下降、贫血、腹痛或肠梗阻时，癌症往往已处于晚期或发生转移。因此，单纯等待症状出现，往往意味着错过最佳治疗时机。

曾医生说，这正是筛查的价值所在。通过定期筛查，可在症状出现前发现病变，使医生能够在癌前病变或早期癌症阶段进行干预，从而实现早期发现和预防。

## 切除息肉阻断患癌途径

结肠直肠癌筛查不仅有助于早期发现，也能真正降低患癌风险。在结肠镜检查中，如果发现息肉并将其切除，就能阻断癌症的发生途径，有效降低患病风险。大量国际研究显示，筛查可以显著降低结肠直肠癌的发病率和死亡率。其中，发病率的下降体现了息肉切除的预防作用，而死亡率的降低则反映了早期诊断和更有效治疗的益处。

因此，筛查是预防结肠直肠癌、减轻疾病负担、保障长期健康的最有效策略。在任何情况下，都应与医生讨论自身的患癌风险及家族病史，以制定适合的筛查方案。

## ‘我感觉很好，还需接受筛查？’

很多人问：“我感觉很好，还需要接受筛查吗？”对此，曾医生强调，答案是肯定的。即便感觉健康，也应进行筛查。结肠直肠癌通常在早期悄无声息地发展，且进展缓慢，需要多年时间。因此，即便是活跃、健康、没有任何不适的人，也可能存在病变。早期发现并治疗疾病，或在息肉癌变前将其切除，是唯一可靠的方法。

新加坡国家指南建议，中等风险成年人从50岁开始进行结肠直肠癌筛查，包括每年一次粪便免疫化学测试(FIT)或定期结肠镜检查。中等风险人群指无明显家族史、无息肉或炎症性肠病个人史且无症状

者。高风险人群(如直系亲属患结肠直肠癌者)应尽早开始筛查，通常为最年轻患病亲属确诊前10年或约40岁。

筛查方法应根据个人风险、病史、偏好及对后续检查的接受度来选择。中等风险人群可优先选择便利、无创的FIT检测，每年进行一次；高风险人群或希望一次性全面检查者，可选择结肠镜检查。同时，也可在医生指导下考虑粪便DNA检测等新兴方法。最终，筛查方案应由医疗专业人员评估风险因素，并说明各方法的优缺点及筛查间隔。

## 害怕结肠镜？

患者对于筛查的常见担忧是对结肠镜本身的恐惧，包括肠道准备、检查过程以及可能的疼痛。曾医生解说，现代结肠镜检查通常在镇静下进行，多数患者对整个检查几乎没有记忆。检查过程，整体而言非常安全，

严重并发症极罕见(<0.1%)。

患者可与医生讨论镇静方式和准备流程，以减轻焦虑。

实际上，对许多人而言，期待检查的焦虑远比实际体验更严重。很多患者在检查后表示：“并不像想象的那么糟”而且，他们过后会说：“我很高兴自己做了这个检查。”