
患者自我管理指导问与答

问题 1：影响结肠癌预后的因素有哪些？

答：影响结肠癌预后的因素主要有以下几个方面：

- （1）癌症侵犯结肠壁的层数越多、累及周围的淋巴结越多，预后越差。
- （2）发生肠梗阻和肠穿孔的结肠癌患者预后差。
- （3）手术不能将肿瘤完整地切除掉的结肠癌患者预后差。
- （4）患者的一般体力状态差，预后会较差。
- （5）结肠癌出现复发的患者预后差。

问题 2：为什么年轻人的结直肠癌发病率上升？

答：年轻人结直肠癌发病率上升可能与以下因素有关：

- （1）筛查不足：年轻人通常不被建议常规结肠镜筛查（一般从 45~50 岁开始），导致早期病变漏诊。
- （2）延迟就医：年轻人出现症状（如便血、腹痛）时易误认为是痔疮或肠炎，延误诊断。
- （3）现代生活方式变化：高压、熬夜、外卖文化等综合因素可能加速了癌症的年轻化。

问题 3：肥胖会增加结肠癌风险吗？

答：是的，肥胖通过以下机制增加结肠癌的患病风险：

(1) 胰岛素抵抗与高胰岛素血症：肥胖者常伴随胰岛素抵抗，导致胰岛素样生长因子水平升高，促进肿瘤细胞增殖，高胰岛素血症可能激活促癌信号通路。

(2) 慢性低度炎症：脂肪组织（尤其是内脏脂肪）分泌促炎因子，导致肠道长期处于炎症状态，增加癌变风险。

(3) 性激素失衡：肥胖者脂肪组织芳香化酶活性增强，使雄激素转化为雌激素（雌激素过高可能促进结肠癌发展）。

(4) 肠道菌群失调：高脂饮食和肥胖可改变肠道菌群结构，增加促炎菌（如梭菌属），减少有益菌（如双歧杆菌），影响肠黏膜屏障功能。

(5) 胆汁酸代谢异常：高脂饮食增加次级胆汁酸（如脱氧胆酸）分泌，可能损伤肠上皮细胞并促进癌变。

问题 4：饮酒会增加结直肠癌风险吗？

答：饮酒会增加结直肠癌患病的风险，其机制主要有：

(1) 酒精代谢产物（乙醛）致癌，乙醛直接损伤肠上皮细胞 DNA，干扰修复机制。

(2) 影响叶酸代谢：乙醇降低叶酸吸收，而叶酸缺乏与大肠癌风险正相关。

(3) 协同其他致癌因素：饮酒+吸烟者风险比单独因素叠加更高（乙醛+烟草致癌物协同作用）。

问题 5：运动能降低结直肠癌风险吗？

答：合理运动可以降低结直肠癌患病风险，其机制如下：

(1) 加速肠道蠕动，减少致癌物接触：运动促进肠胃蠕动，缩短粪便在肠道的停留时间，减少致癌物（如亚硝胺、次级胆汁酸）对肠黏膜的刺激；研究发现，久坐人群患大肠癌风险比活跃者高 24%。

(2) 调节激素和代谢：运动降低胰岛素和胰岛素样生长因子，改善肥胖问题，减少脂肪组织分泌的促炎因子（如 IL-6、TNF- α ）。

(3) 增强免疫力：运动提高自然杀伤（NK）细胞活性，帮助清除早期癌变细胞。

(4) 改善肠道菌群：运动可增加肠道有益菌（如双歧杆菌、阿克曼菌），减少致病菌，维持肠道微生态平衡。