



浙江省重点人群  
结直肠癌筛查  
Colorectal Cancer Screening in Zhejiang



浙江省重点人群  
结直肠癌筛查  
Colorectal Cancer Screening in Zhejiang

让筛查成为您健康生活方式的一部分  
Make Regular Screening a Part of Your Healthy Lifestyle

浙江省2020年十方面民生实事



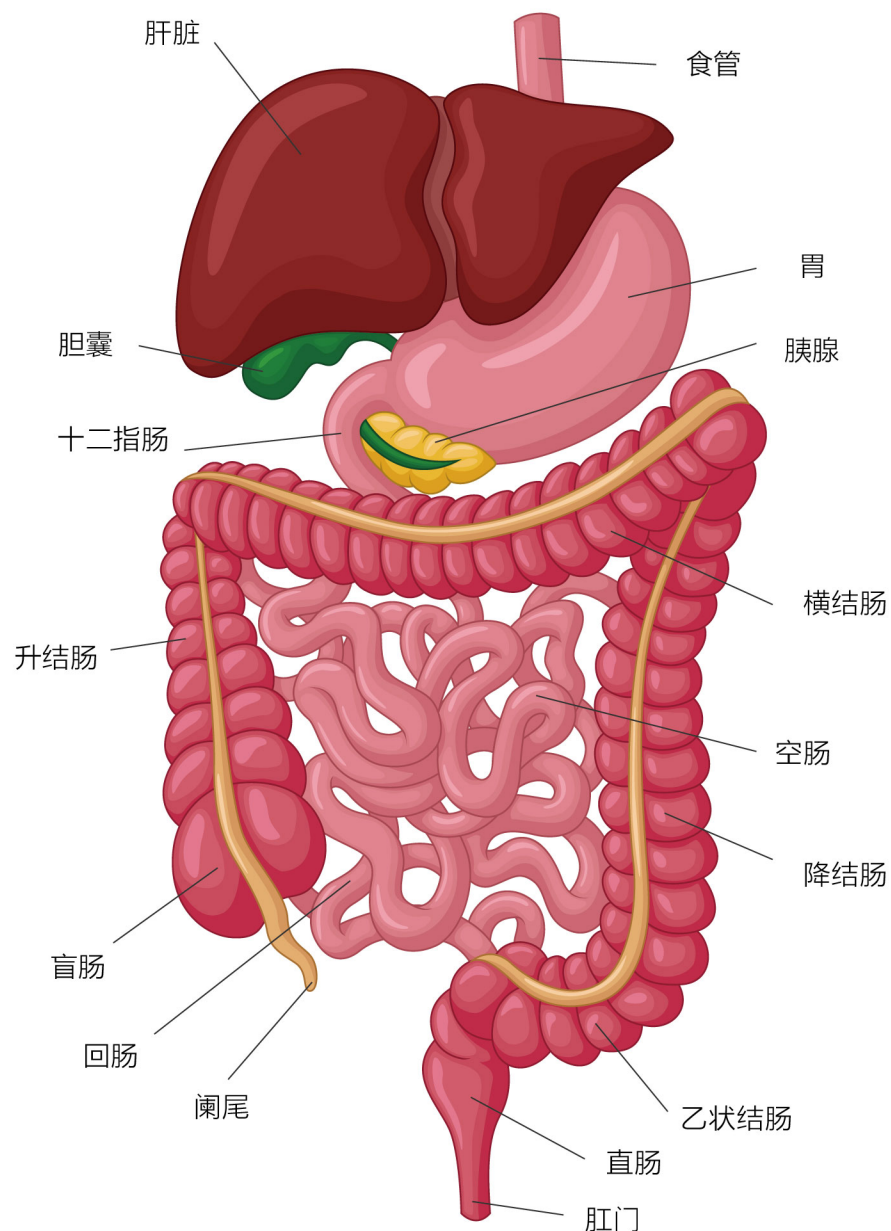
让筛查成为您健康生活方式的一部分  
Make Regular Screening a Part of Your Healthy Lifestyle

# 健康宣教手册

浙江省卫生健康委员会、浙江省肿瘤防治办公室、浙江省疾病预防控制中心

浙江省2020年十方面民生实事

# 结直肠癌介绍



## 结直肠在身体的哪个部位

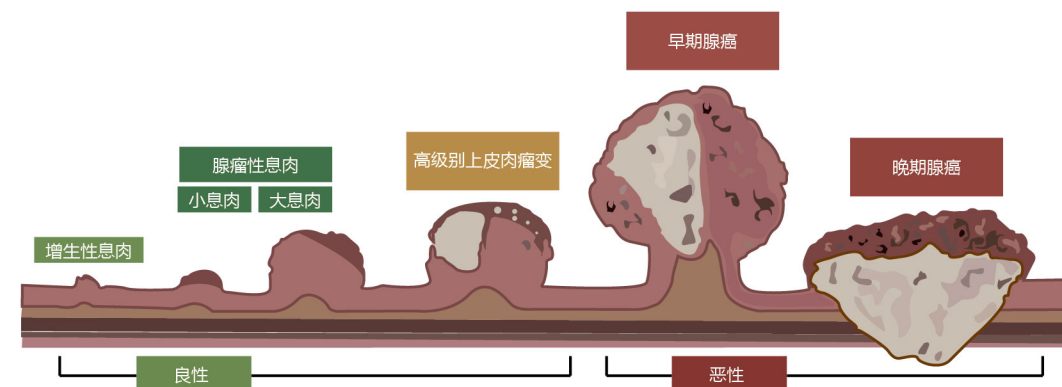
- ◆ 结直肠是指结肠和直肠，居于腹中，是消化系统的一部分。
- ◆ 结肠是一根长约1.5米的肌肉管道，结肠的各个部分以食物通过它们的方式命名。
  - ◇ 升结肠：它从一个叫做盲肠的小袋开始，食物经过小肠消化和吸收后，在此处排入大肠。它在腹部的右侧向上延伸。
  - ◇ 横结肠：它从右向左穿过身体。
  - ◇ 降结肠：它在左侧下降。
  - ◇ 乙状结肠：形似“S”，因此得名。
- ◆ 直肠上端连接乙状结肠，下端连接肛门。

## 结直肠有什么功能

- ◆ 食物残渣经过小肠消化和吸收后，进入结肠，结肠从食物残渣中吸收水分和电解质。穿过结肠后剩下的食物残渣进入直肠，即消化系统的最后15厘米。食物残渣被储存在那里，直到通过肛门排出身体，排泄物即大便。
- ◆ 大便是肠道健康的晴雨表，健康的粪便通常是金黄色或棕色、光滑柔软的香蕉便。根据布里斯托大便分类表，健康大便的形态应当是在中间的第4型。

## 布里斯托大便分类表

第1型		<b>兔子便便</b> 一个个硬球，排出困难
第2型		<b>香肠型葡萄串</b> 表面有颗粒
第3型		<b>香肠型玉米棒</b> 表面干裂
第4型		<b>完美香肠</b> 表面光滑，柔软
第5型		<b>炸鸡块</b> 一个个有边角的软块
第6型		<b>麦片粥</b> 糊状，边缘不规则的软片
第7型		<b>肉汤</b> 像水一样，没有固体成分



## 结直肠癌是怎么形成的

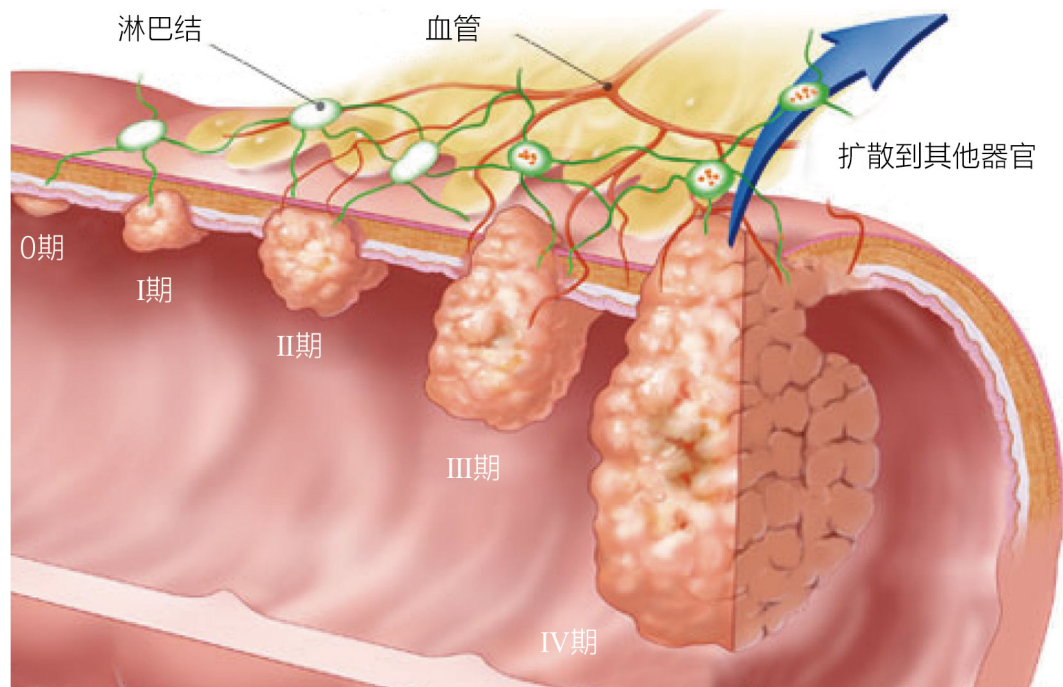
- ◆ 大多数结直肠癌始于息肉，息肉是结直肠内膜组织的过度生长，但并非所有息肉都是恶性的。
- ◆ 某些类型的息肉会随着时间的推移（通常是多年）而变成癌症。息肉变成癌症的机会取决于息肉的类型。两种主要类型是：
  - ◇ 腺瘤性息肉（腺瘤）：这些息肉有时会变成癌症。因此，被称为癌前病变。
  - ◇ 增生性息肉和炎性息肉：这些息肉较常见，但一般来说不是癌前病变。
- ◆ 其他可能使息肉更易癌变的因素包括：
  - ◇ 息肉大于1厘米
  - ◇ 两个以上息肉
  - ◇ 切除的息肉病理提示上皮内瘤变。上皮内瘤变是另一种癌前病变，是指在息肉或肠粘膜中存在一个区域，该区域结构和细胞异常，但并非真正的癌细胞。

## 什么是结直肠癌

结直肠癌，是指发生在结肠和直肠的恶性肿瘤。这些肿瘤根据发生部位不同，也被称为结肠癌或直肠癌。由于它们有诸多相似之处，常被归为一类癌症，统称为结直肠癌。

## 结直肠癌是如何扩散的

- ◆ 肠壁由许多层组成，如果癌症是由息肉形成的，起源于最内层（粘膜层），随着时间的流逝，它可能会向外生长，侵犯肠壁的其他层或全层。
- ◆ 在癌细胞向肠壁逐层侵犯的过程中，同时会侵犯肠壁内或肠系膜外的血管或淋巴管。癌细胞可以通过它们传播到附近的淋巴结或身体的其他器官（肝、肺和骨等）。
- ◆ 结直肠癌的分期取决于其侵犯肠壁的深度，以及是否侵犯或转移到结肠或直肠外部。



## 结直肠癌有症状吗

- ◆ 结直肠癌是沉默的“杀手”，通常在早期没有症状，这意味着您可能患有腺瘤或结直肠癌，但自己却不知道。
- ◆ 结直肠癌患者可能因为以下症状就诊：
  - ◇ 排便习惯改变，例如腹泻，便秘或粪便变窄
  - ◇ 里急后重（有便意，但排不出）
  - ◇ 直肠出血，为鲜红色的血
  - ◇ 粪便中带血，这可能会使粪便看起来发黑
  - ◇ 绞痛或腹部疼痛
  - ◇ 虚弱或疲劳
  - ◇ 不明原因的体重减轻



便血



较平时粪便形态改变



腹痛、腹部不适



长期便秘或腹泻



虚弱或疲劳



不明原因的体重减轻

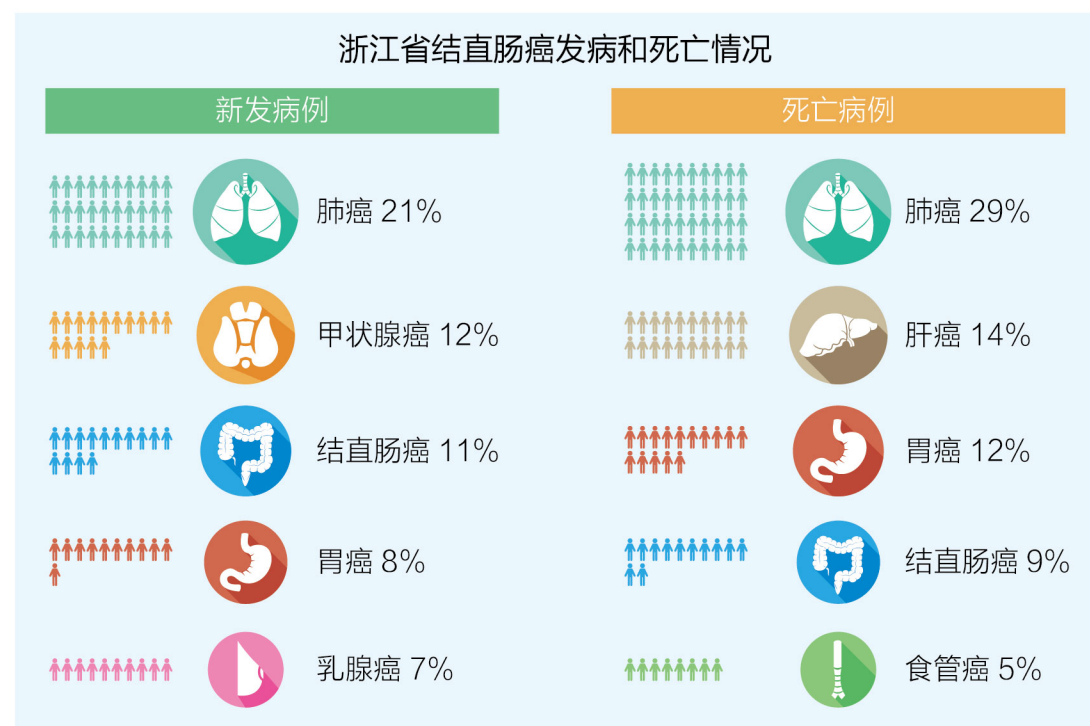
- ◆ 有时，结直肠癌的第一个迹象是血液检查显示红细胞计数低（贫血）。
- ◆ 这些症状也可能是由于其他疾病引起的，例如感染，痔疮或肠易激综合症。尽管如此，如果您有任何不适，请务必立即就医，以便找到原因并进行治疗，这很重要。



# 结直肠癌流行现状

## 浙江省结直肠癌现状

- ◆ 我省结直肠癌发病率、死亡率呈上升态势。
  - ◇ 结直肠癌是浙江省第3大常见癌症，仅次于肺癌和甲状腺癌。
  - ◇ 结直肠癌是浙江省第4位癌症死因，仅次于肺癌、肝癌和胃癌。
- ◆ 男性无论发病率还是死亡率均高于女性。
- ◆ 结直肠癌发病风险随年龄的增长而增加，约90%的病例发生在50岁以上的人群中。



## 结直肠癌的生存率如何

- ◆ 浙江省结直肠癌总体5年相对生存率为58.7%，高于全国平均水平，但低于发达国家平均水平。
- ◆ 早期结直肠癌5年相对生存率超过90%，晚期生存率仅为10%。
- ◆ 早期发现结直肠癌不仅有助于提升患者的5年生存率和生命质量，也可减少医疗支出负担。



Estimating 1- and 5-year relative survival trends in colorectal cancer (CRC) in the United States: 2004 to 2014. Journal of Clinical Oncology, 2018, 36(4\_suppl): 587.

# 危险因素和预防



## 结直肠癌的危险因素

◆ 危险因素是增加您患癌症等疾病可能性的因素。不同的癌症有不同的危险因素。某些与生活方式相关的危险因素可以改变，例如吸烟、过量饮酒等；而其他危险因素，如年龄、家族史等，则无法改变。

◆ 您可以改变的结直肠癌危险因素：

- ◇ 超重或肥胖
- ◇ 缺乏运动
- ◇ 不健康的饮食（大量摄入红肉、加工肉类和精制谷物）
- ◇ 吸烟
- ◇ 过量饮酒

◆ 您无法改变的结直肠癌危险因素：

- ◇ 年龄（90%结直肠癌发生在50岁以上人群中）
- ◇ 结直肠癌或结直肠息肉个人病史
- ◇ 炎症性肠病个人病史
- ◇ 结直肠癌或腺瘤性息肉的家族病史
- ◇ 患有遗传综合征（Lynch综合征、家族性腺瘤性息肉病等）
- ◇ 患有2型糖尿病



◆ 拥有一个或多个危险因素，并不意味着您一定会患上这种疾病；一些得了这种疾病的人也可能没有任何已知的危险因素。

## 如何降低结直肠癌的风险

◆ 您所做的任何事情都不能保证您不会患上结肠直肠癌。但是，选择以下健康的生活方式将会减少患上这种疾病的机会。

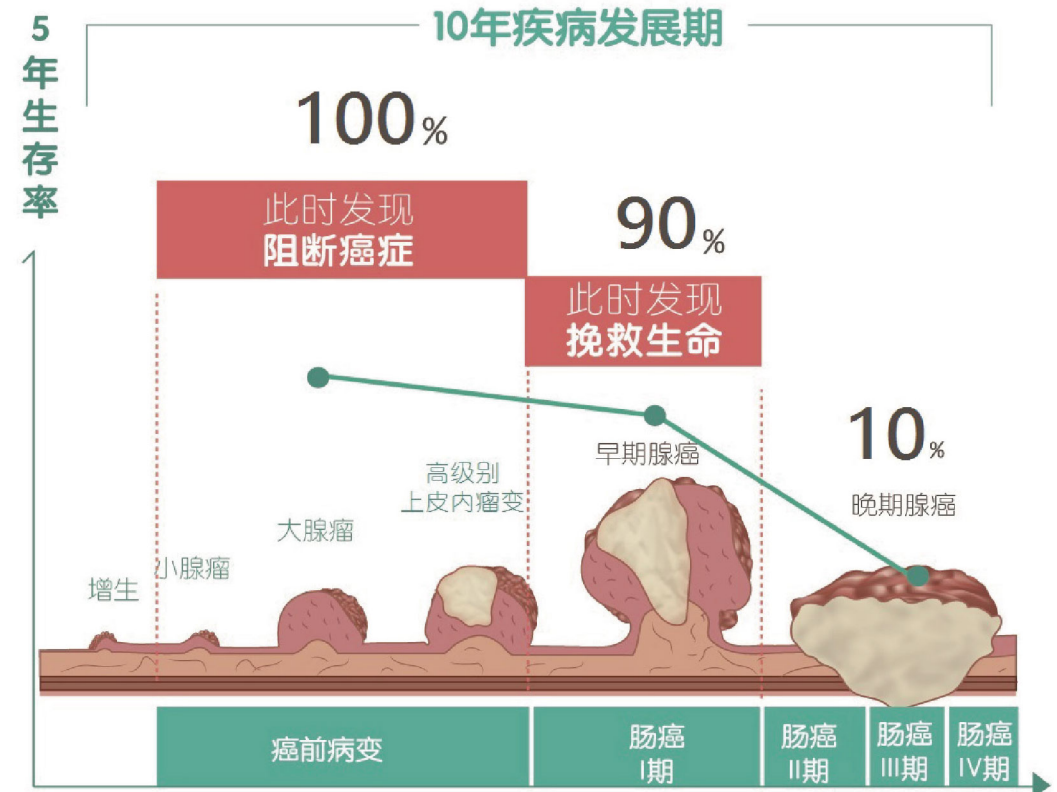
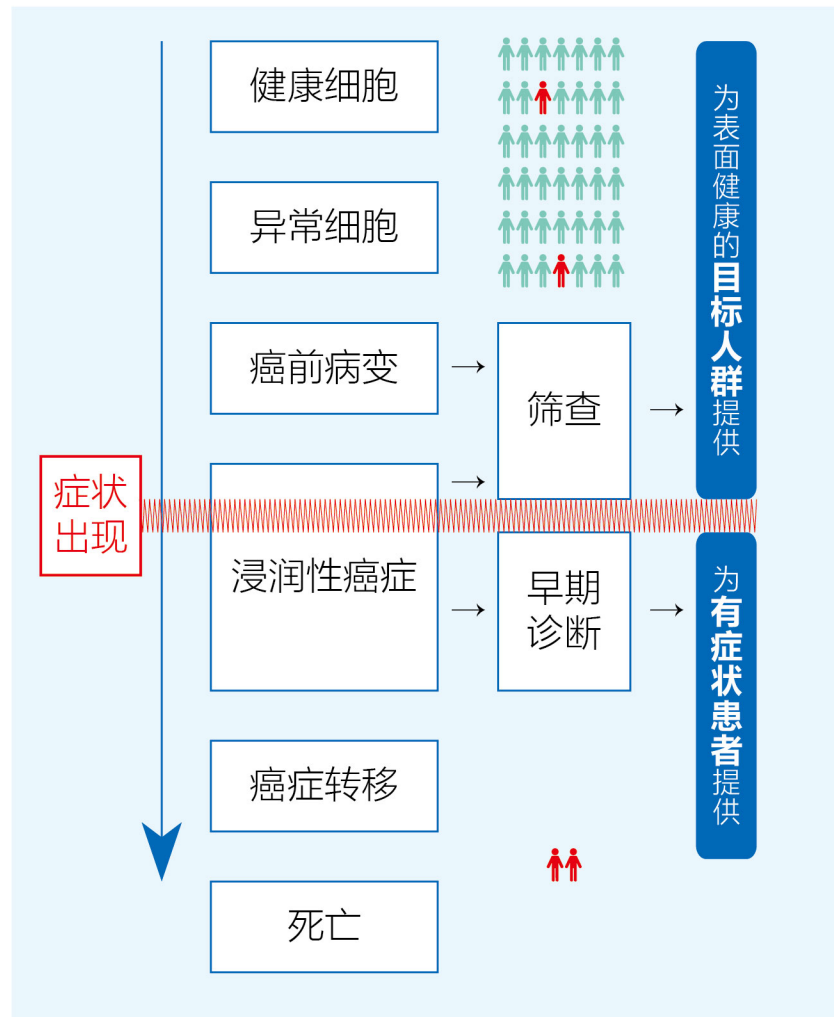
- ◇ 定期筛查。筛查一方面可以发现腺瘤，切除后就可以阻止其进展为结直肠癌，另一方面可以发现早期结直肠癌，早治疗效果好。
- ◇ 保持健康的体重。超重和肥胖与结直肠癌的风险增加有关。
- ◇ 经常锻炼。每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。
- ◇ 饮食以素食为主。每餐2/3由蔬菜、全谷类和水果构成，其他1/3应该是瘦肉或植物蛋白。
- ◇ 限制红肉摄入。红肉包括牛肉、猪肉和羊肉。吃得越多，患结直肠癌风险就越大。每周食用不超过1斤的红肉。
- ◇ 避免加工肉。加工肉包括咸肉、腊肉、火腿、香肠、油炸和烧烤肉类。
- ◇ 如果您吸烟，请停止；如果您不吸烟，就别开始。
- ◇ 限制饮酒。为了预防癌症，最好不要喝酒。



# 结直肠癌筛查

## 癌症筛查是什么

◆ 癌症筛查是指在表面健康（健康、处于临床前期的无症状者或尚未诊断）的人群中，运用快速、简便的检验、检查或其他方法，识别出可疑癌症或癌前病变患者。

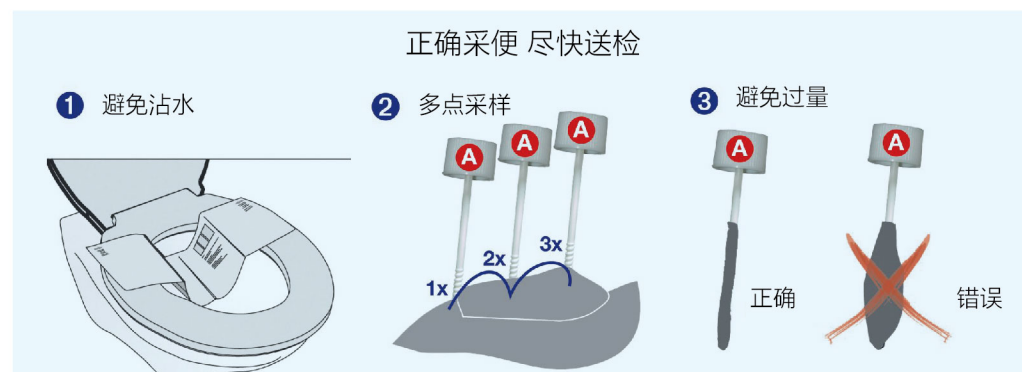


## 结直肠癌筛查有益吗

- ◆ 定期结直肠癌筛查是预防结直肠癌的最有力武器之一。
  - ◇ 从第一个异常细胞开始生长为息肉开始，通常需要大约10到15年的时间才能发展成结直肠癌。通过定期筛查，可以发现大多数息肉/腺瘤并将其去除，这样就能阻止它们进一步发展成癌症。
- ◆ 定期结直肠癌筛查可以挽救生命。
  - ◇ 筛查可以在早期发现结直肠癌，早期结直肠癌治愈的机会是最大的。
- ◆ 结直肠癌筛查确定有效，世界权威机构和指南推荐筛查。
  - ◇ 每1-2年进行1次粪便潜血试验（FIT）和10年1次结肠镜检查是国际癌症研究机构（IARC）推荐的筛查方法。

## 如何参加结直肠癌筛查项目

- ◆ 2020年，浙江省政府将重点人群结直肠癌筛查纳入省政府民生实事，为浙江省50-74周岁户籍居民提供筛查服务。
- ◆ 您的家庭医生或社区工作人员将与您联系，通知您在规定的时间参加筛查；您也可以主动与您的家庭医生联系，或咨询您所在的社区卫生服务中心。
- ◆ 如果您愿意参加结直肠癌筛查项目，您需要：
  - ◇ 签署知情同意书，这意味着您理解并同意参加筛查
  - ◇ 参加问卷调查，评估您患结直肠癌的风险（免费）
  - ◇ 完成2次粪便潜血试验（间隔一周），检测您的粪便中是否存在肉眼不可见的微量出血（免费）



- ◇ 领取筛查结果告知书

- ◆ 如果您的筛查结果为阳性，这意味着您患结直肠癌的风险较高，或者您的粪便潜血试验是阳性，您需要前往定点医院进行下一步的诊断评估，以排除是否结直肠癌引起，诊断的方法推荐结肠镜检查。

## 筛查结果是阳性一定要做结肠镜检查



- ◆ 结肠镜检查是结直肠癌筛查的金标准。
- ◆ 检查时医生会用一根带有视频芯片的软管检查直肠和整个结肠内是否有息肉或癌症，并且结肠镜检查的另一优势是医生可以在检查过程中切除大部分息肉和一些早期癌症。
- ◆ 对疼痛的恐惧不应成为阻止您做结肠镜检查的原因，实际上您可以选择“无痛肠镜”，这意味着通过静脉注射适量的麻醉镇静药物，使您在数秒内进入睡眠状态，全身放松后再进行检查，检查过程中，您没有任何痛苦，并且所用药物起效时间短，代谢速度快，检查结束后，您可以很快清醒，没有明显不适。
- ◆ 结肠镜检查非常安全，发生并发症风险小于千分之一，熟练的内镜医师操作风险更低。