

大肠癌：你有风险吗？

你在儿童期或青春期成功接受了癌症治疗，而且你的生命现正向前迈进 – 故此或者你最不愿提及的是于成年期患上另一个癌症的风险。由于各种原因，随着年龄的增长，每个人的患癌的风险都会上升。根据你接受的治疗儿童癌症的具体方法，你可能有更大的风险患上大肠癌（结肠癌或直肠癌）。了解此风险是非常重要的，这样你才能采取措施以保护自己的健康。

何谓大肠癌？

大肠癌是一种发生在结肠（大肠）或直肠（大肠的最后几寸）的癌症。大肠癌是美国第二大致死的癌症。其中许多个案是因为癌症太迟发现而已经来不及治愈，所以致死。如果大肠癌发现得够早，通常是可以治愈的。

风险因素有哪些？

有研究显示，在儿童期、青春期或青年期接受过腹部、盆腔、脊柱或全身(TPI)放射治疗的人，患大肠癌的风险会增加。为了知道你接受过甚么辐射，获取你个人的放射治疗记录是十分重要的。

其他已知会引致的大肠癌的风险因素包括：

- 过去曾患过大肠癌或大肠息肉
- 有在 60 岁之前患大肠癌的近亲（兄弟，姐妹，父母或孩子）
- 患有溃疡性结肠炎或克隆氏症
- 患有遗传性结肠癌综合症（如家族性腺瘤性息肉病）

大肠癌有哪些的症状？

大多数大肠癌是由息肉开始的。息肉开始生长时是一个长于结肠或直肠壁的细小和无害的生长物。然而，随着息肉变大，它可以发展成为一种会生长和扩散的癌症。在结直肠癌早期，很少有任何外在的体征或症状提醒你或你的医疗保健提供者癌症的存在。这就是筛查如此重要的原因。一旦癌症病情加剧，以下迹象可能会变得明显。如果你有任何这些迹象，应立即就医：

- 直肠出血
- 排便后在粪便或厕所见到血
- 粪便形状变化
- 下腹绞痛
- 当不需要排便时感到不适或排便的冲动
- 正常排便频率出现变化

其他情况可能会导致同样的症状。你的医疗保健提供者应对你进行评估以找出引致症状的原因。

什么时候可能会发生大肠癌？

在一般的人群中，大肠癌最有可能在 45 至 65 岁之间发生。大肠癌在曾接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治疗的癌症康复者中则可能发生得更早。风险会在大约放疗后 10 年开始增加。

我该怎样做才能保障我的健康？

大多数曾接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治疗的人不会发展出大肠癌。但是，如果你接受过这种类型的放疗，需明白你的风险比你这个年龄从未接受过放疗的人要高。所以，保障健康的最佳方法是采取密切监测大肠的措施。如此一来，即使患上癌症，仍可在治疗最有效的早期阶段检测到。

建议进行哪些监测测试？

如果你曾于儿童期、青春期或青年期接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治疗，你应该从放射治疗完成 5 年后或 30 岁时开始接受大肠癌筛查，以较迟发生的时间点为准。你应该跟你的医疗保健提供者讨论哪种筛查方案最适合你。这些选项包括每三年一次的粪便检测或每五年进行一次大肠镜检查。

什么是粪便检测？

如果你选择粪便检测，你将需要提供粪便样本，样本将被送往实验室检查结肠直肠癌的迹象。

什么是大肠镜检查？

在进行这项测试之前，你将获得一种药物，让你感到放松和困倦。一条幼小、灵活和连接了摄像机的管子从直肠插入并慢慢导入你的大肠。医生能够检查你的整条大肠，并且可在检查期间用管子去除任何息肉或生长物。结肠镜检查可能使你感到不舒服，但通常是无痛的。

我还能做些甚么来降低风险吗？

绝对可以！研究显示，以下生活方式的改变可降低患大肠癌的风险，同时助你保持健康：

- 吃各种健康食品，尤其着重于谷物、水果和蔬菜。
 - 每天吃五份或更多的蔬菜和水果。
 - 倾向选择全谷物而非加工（精制）谷物和糖。
 - 限制食用红肉，特别是加工肉类（如热狗或腊肠）和高脂肪的肉类。
 - 选择有助维持健康体重的食物。
- 采取积极的生活方式。
 - 每周至少进行五天或以上，每次最少 30 分钟或更长时间的适度的体能活动（如快步走）。
 - 每周至少进行五天或以上进行 45 分钟或更长时间的中等至剧烈强度的运动（如跑步，至你不能在不喘气的情况下进行对话的强度）可以进一步降低患大肠癌的风险。

由美国华盛顿特区德罕Duke University Medical Center的Kevin C. Oeffinger医学博士撰写。

由Jacqueline N. Casillas医学博士; Wendy Landier 博士，儿科护士; 和Joan Darling博士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果你对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代你的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤学组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责协议：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。你同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，你同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版权和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。你在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。