

直肠的隐忧

直肠癌是本地最常见的癌症，若不及早治疗导致癌细胞扩散到身体其它器官，复原机会就非常渺茫了。肛肠科的权威——萧俊医生为我们解答有关直肠癌的疑问，也让我们一窥他选择此专科的原因。

本地最常见的癌症—结肠/直肠癌

结肠/直肠癌对男性或女性都是一个很大的隐忧，虽然肺癌一直是本地男性最常见的癌症，乳癌则是女性最常患上的癌症。这是因为男性吸烟者比女性来的多，所以罹患肺癌的机率也相对提高。同样的因女性有乳房所以患上乳癌的女性也比男性多，但每个人都拥有肠胃，所以综合男女患者人数后，结肠/直肠癌跃然成为本地头号癌症。根据新加坡癌症统计数据显示，男性一生中罹患结肠/直肠癌的机率是50份之一，女性则是30份之一，所以妇女患上此癌的机率要比男性为高。

直肠癌如今已是新加坡最常见癌症之一，萧俊医生当初选择直肠科作为专业，是因为他觉得在这领域能有很好的发挥，也比其他学科(如外科)有更好的发展潜力。当时，外科的同学还笑称直肠科将停滞不前，但如今证明他们的想法是错误的。

大肠癌常见于45岁以上的患者，但萧医生也碰过有大肠癌病史的家庭，出现16岁到18岁之间的病患。萧医生也有一名病患在怀孕期间有便秘问题，妇科医生认为这很正常，但经过检查以后，发现她患上大肠癌。

认识结肠 / 直肠癌

我们人体内所有的活组织或器官都是由微小的细胞组成，以稳定的速度生长。新的细胞会用以替代老化的细胞或修复受损的细胞。当其中一些细胞的增生失控，并以非正常途径向其它器官与组织扩散，就会耗竭身体的储备物质并破坏身体的功能。这些异常细胞被称为癌细胞，肿瘤就是属于这一组异常并失控的细胞。癌症可导致受累的器官严重营养不良与使其功能异常。癌细胞还有可能扩散，其中的恶性肿瘤或癌症也可能不仅在原发部位生长。恶性肿瘤还可转移至其它器官，形成继发肿瘤。

直肠癌早期的症状

1. 排便习惯改变，出现慢性腹泻和便秘。
2. 排便不畅，常有未排尽的感觉。
3. 粪便中带有粘液、脓血等异常现象。
4. 持续性的腹胀、腹痛和腹部不适。
5. 下腹部出现肿块。
6. 原因不明的贫血和体重下降。

直肠癌在初期阶或许不会有什么特别明显的症状，但随着病情的加深，由于排便不尽和粪便出血等症状，常被误诊为痔疮。所以一但出现以上症状，务必咨询专科医生，避免与痔疮混淆，趁早治疗对患者有很大的帮助。

痔疮是什么？

痔疮其实是在我们每个人体内都存在的组织细胞，它的存在其实是举足轻重的，能帮助我们控制排便。女性患上痔疮的机率要比男性还高，而且一般上病情较严重，失血的情况也更为严重。痔疮并不会传染，坐在表面温度高的座位上也不会造成痔疮。症状性痔疮是经过常年累月、排便时使劲必造成痔疮因为磨损而引发病状。妇女因为怀孕或生产也会对身体造成压力，导致许多女性遭受到其伤害。

使用蹲式马桶也比使用坐式马桶更容易患上痔疮，这就是亚洲人比西方人更容易患上痔疮的原因。另外一个很重要的概念就是常吃高纤维的食品反而更容易罹患痔疮！多吃水果、蔬菜、谷类等高纤维的食品不但会造成便秘，而且粪便也会变大变硬。这会给痔疮施压，导致它下垂、出血。这也是为何女性更易患上痔疮，因为她们常为了不想变胖而多吃一些没营养成分的高纤维食品。



身体健康与大肠癌

很多人误以为结肠的健康是孤立的，并不关系到身体其他器官或部位的健康，这是不正确的。身体每个器官都息息相关，肠胃主要的功能就是吸收养分和吸取能量，如果有任何不适将会造成其他身体功能的衰退。结肠的其中一项功能就是排除身体的废物，其实它的另一项重要‘任务’就是吸收水分。若大肠出现了问题，不能有效的吸收水分，排便时就会因水分成分太高而造成腹泻的症状。人们一般都会认为便秘或腹泻是结肠出了问题的前兆，需要注意的是造成便秘或腹泻的原因有很多，并不都是与结肠有关。

确保结肠健康应注意的事项

饮食方面我们应该适量进食，随心所欲但要注意均衡饮食。除非是因为佳节期间或偶尔的聚餐，放纵一两回，还是因为工作或体力需求得食用高碳水化合物的食物或肉类食品，平时都应适可而止，确保身体健康。

经常做轻度的运动也是该留意的事项，在这里需强调的是运动不能太激烈，不然有害无益。定期进行轻度运动以保持心肌健康，会比进行激烈运动更有益处。充足的睡眠与休息也是很重要的，睡眠长期不足会导

致身体免疫能力下降，身心疲劳，更易被疾病、病毒、细菌等感染。过量的睡眠可能也对我们无益，对我们的体力与健康都没有帮助。

最新医学进展能帮助病人

随着医学昌明、科技发达，如今病人比起数十年前已能获得更好的照顾与医疗。新加坡如今也可在国际上扮演重要角色，教导结肠直肠外科的创新概念与方法。因此，要进行这类的治疗未必得去欧美国家。实际上，许多海外专业医生都到新加坡来考察与学习，了解我们的直肠外科医生都在进行哪些治疗。

新面世的药物与现代化的治疗方式能更有效的对抗疾病，甚至延长末期癌症病人的寿命。腹腔镜手术就是其中一项新治疗方式，通过3或4个在身体上开的小孔，医生就能把手术完成，切除整个结肠，不需要在腹部开条长口。

这项手术显著地缩短了病人的恢复时间，也大大降低了伤口感染或其他手术后的并发症的风险，复原期间也几乎无疼痛感。最新的手术机械也使原本复杂的下骨盆手术较简易，让原本得把整个肛门切除的病人有了其他有效的选择。



接受定期检查，治疗，痊愈机会大

医生会给您的疾病以及相关的病史与家族病史做详细记录，再做一次体格检查。其中包括直肠检查和直肠镜检查、粪便隐血试验、血液检查，并做结肠镜或钡灌肠检查。能致癌的细胞其实潜伏在我们人体内长达5-20年之久，所以只要尽早发现，医生就能够在它发展成癌症之前将它去除。

有许多坊间传言鼓励我们多吃蔬菜而对红肉类食品避而远之，但这些都只是无稽之谈，并无确凿的科学根

据。有些研究显示，其实素食者比肉食者更容易罹患结肠/直肠癌。

遗传基因也是患上结肠/直肠癌的重要因素，若家族中有人患上癌症，应该及早做检验，免除后患。

及早检查诊断能确保您无后顾之忧，充实圆满地渡过人生的每一天。同时保持乐观的心态：接受过去、展望未来、知足于当下才是明智之举。

萧俊医生

肛肠外科专科医生

MBBS,
FRCSEd,
FAMS

Seow-Choen Colorectal Centre Pte Ltd
290 Orchard Road #06-06
Paragon Singapore 238859
电话: (65) 6738 6887
网址: www.colorectalcentre.com



萧俊医生于1981年毕业于新加坡国立大学，并于1987年获得高级外科医生资格。他随后于1989年在伦敦 St Marks' 医院与世界级外科医生专攻研究结肠直肠外科。萧医生在培训结束后回到新加坡的第一年就帮助成立了亚洲首个结肠直肠科，在新加坡中央医院为患者提供最新的外科技术。他也曾担任亚洲结肠直肠病学联合会的会长(2005-7年)和新加坡结肠直肠外科医生学会的会长(2005-7年)。萧医生也是欧亚肛肠科技协会的创办人及会长。

