

# 消化道肿瘤知多少

陈义（复旦大学附属闵行医院，上海 201100）



随着人们生活压力的增加和膳食结构的转变，消化道肿瘤发病率逐年升高。下面就介绍一下消化道肿瘤的类型、危害、治疗和护理的简单方法，以便做到早发现、早治疗。

## 消化道肿瘤有哪些

食管、胃、结肠、肝、胆、胰、脾都属于消化系统，这些部位出现的肿瘤，如食管癌、胃癌、直肠癌等，都称为消化道肿瘤。

## 典型症状

一般来说，不同部位发生的消化道肿瘤，症状存在一定的差异。比如晚期胃癌患者以恶心、呕吐、胃胀为主要表现；结肠癌患者常见大便带血。通常来说，当长期、反复出现如下所列症状，需警惕消化道肿瘤，尽早入院检查。

### 消化不良、食欲减退

若出现原因不明的消化不良、食欲减退，伴随腹胀、腹部不适等症状，可能有消化道肿瘤的风险。早期消化道肿瘤患者病灶较小，且尚处于发展阶段，一般不会出现较为明显的症状，易被忽视。因此，当日常生活中发现持续的腹部不适时，应引起重视。

### 进食障碍、吞咽不畅

部分消化道肿瘤患者早期表现为吞咽功能障碍，进食时咽喉有异物感、受阻感，吃完东西后症状会随之减轻。

### 持续或间接性的腹泻、便秘

一次的腹泻、便秘可能与饮食不洁、食物不良反应等有关，但如果出现持续性或间歇性反复腹泻、便秘时，需要引起重视。尤其当大便颜色、性质发生改变，且规律饮食后未得到改善，则提示消化道肿瘤的可能。

### 消瘦

当一段时间内出现不明原因消瘦时，可能是由于消化道肿瘤继发的吞咽障碍、消化不良等所致。因此，当出现消化道症状且伴随体重不明原因减轻时，要警惕消化道肿瘤。

### 乏力、气短、易疲劳同时出现

这也是老年消化道肿瘤患者早期的典型症状。其中一种症状的出现，可能为其他疾病或者劳累所致，但三种症状同时出现，可能是消化道肿瘤早期导致的营养不良表现。

## 治疗手段

由于消化道肿瘤涉及疾病类型较多，且病情容易反复，通常需要医师结合患者病情选择合理的治疗方式。对于恶性程度较高的消化道肿瘤，手术后还需要配合化疗、激素治疗等长期干预。消化道肿瘤治疗预后与发病后就诊时间存在密不可分的关系。早期消化道肿瘤预后效果较好，多数患者远期生存率不受影响。

消化道肿瘤的治疗手段包括外科手术、放射治疗、化疗、内镜下治疗。外科治疗和内镜治疗可最大程度保护器官，不影响患者生存质量。不过，内镜治疗只能切掉较表浅的肿瘤，较适用于早期肿瘤。

一般来说，通过良恶性判断、肿瘤位置检查等方式明确肿瘤类型，通过综合治疗，能够对多种消化道肿瘤发挥较好的治疗效果。

### 日常预防

日常生活中，通过调节饮食、纠正不良习惯、基础疾病治疗等，能够有效预防消化道肿瘤。

#### 规范饮食习惯

消化道肿瘤的主要影响因素之一是饮食不当。因此，在日常生活中要养成良好的饮食习惯。如饮食速度不要过快，细嚼慢咽，不食用过硬的食物；过烫的食物不吃，否则可能会烫伤食管黏膜，甚至诱发食管癌。

#### 改变食品烹饪和加工方式

食物保证新鲜有助维护胃肠健康。建议少食或不食加工的火腿、熏肉、酸菜、咸鱼等。因为此类食物在烹饪过程中会产生硝酸盐、亚硝胺等致胃肠道病变的物质，且高盐会对胃肠道黏膜造成损伤。注意清淡饮食，烹饪手法以蒸、煮等为主，尽量少煎炸、烧烤。

#### 调整膳食结构

合理规范每日膳食，尤其是三餐中蛋白质、维生素碳水化合物的配比。由于各种食物中所含膳食纤维、维生素、微量元素均有所差异，因此需要避免长期单一饮食。研究发现，每日进食水果、蔬菜100 g，能降低胃癌风险30%。不要长期摄入高蛋白、高脂肪的食物。研究显示，高脂血症与一些消化道肿瘤的发生具有相关性。

#### 纠正错误饮食观念

部分老人出于节俭或经济原因，经常食用剩菜、剩饭，从而增加患病风险。建议每餐规划好量，避免因长期食用剩菜、剩饭引发消化道肿瘤风险。

#### 戒烟限酒

吸烟是肺癌发生的主要危险因素，也是食管癌

等消化系统肿瘤的高危因素，为预防消化道肿瘤，一定要戒烟。少量饮用红酒能够促进机体血液循环，但酗酒则会提升各种疾病的患病风险，在日常生活中应控制饮酒。此外，不能劳累熬夜，早睡早起，健康作息也是避免癌症发生的关键。

#### 积极治疗基础疾病

多数消化道肿瘤是由于慢性炎症长期未能得到有效干预，不断发展所致。因此，积极治疗消化道基础疾病是预防消化道肿瘤的重要一环。比如慢性食管炎、慢性胃炎、反流性食管炎、慢性肠炎、胃息肉、胃溃疡等均有可能随着病情进展，发展为消化道肿瘤。尤其是各种肠息肉，需要尽早通过手术治疗，避免病变恶化。所以，当消化系统出现疾病时，不要因为症状不严重、对生活影响不大而忽略，要明白早期治疗基础疾病是预防消化道肿瘤发生的重要途径。

#### 适当运动

运动关系到身体细胞的生理活性，能够调节气血运行，够提高机体代谢，增加免疫细胞数量，继而降低消化道肿瘤的发生风险。相反，久坐会提高结肠癌等消化道肿瘤的风险。并且，不爱运动者更容易肥胖，这也与恶性肿瘤的发生密切相关。因此，千万不可忽视运动的作用，一定要动起来。

### 日常护理

一旦确诊为发生消化道肿瘤，在积极治疗的同时，做好日常护理。首先，需要保持愉快的心情，这是疾病治疗的基础，有利于癌症转归。其次，规范日常饮食，不食刺激性食物，避免进一步损伤食管、胃黏膜等，提高治疗难度。最后，在身体耐受度允许的范围内适当进行运动，能够强化机体免疫力，有利于提升肿瘤治疗效果，促进疾病康复和全面提升生活质量。