

与病魔“对弈”，“棋圣”聂卫平留给世人的健康警示—— 直肠癌的“隐形信号”，别当成小毛病

1月14日，“棋圣”聂卫平因病医治无效与世长辞，享年74岁。他曾在2013年因便血、暴瘦40余斤等症状就诊，被确诊为晚期直肠癌，肿瘤直径达10厘米且已发生盆腔转移。尽管他接受治疗，术后重返赛场夺得冠军，创造了抗癌奇迹，但最终仍未能躲过疾病的侵袭。

聂卫平的抗癌历程，暴露了很多人对直肠癌的认知盲区：早期症状被误判为痔疮、久坐熬夜等不良生活习惯忽视、未定期进行肠道筛查。这些教训，值得每个人警醒——直肠癌并非“悄无声息”。



1 出现9类信号，及时就医

便血或黏液便：大便表面带鲜红/暗红色血液，或混有黏液、脓血，这是直肠癌最常见的早期症状（占85%）。

排便习惯突变：无诱因出现便秘、腹泻，或两者交替，持续超过2-3周不缓解。

大便形状改变：大便变细、变扁，或表面有凹槽，像“铅笔状”，多因肠腔狭窄所致。

排便不尽感：频繁有便意，便后仍觉得没排干净，伴随肛门下坠、里急后重。

不明原因体重下降：短期内体重骤降，无刻意减肥却瘦10斤以上，伴随乏力、精神萎靡。

腹痛腹胀：持续性下腹部隐痛、胀气，或排便时腹痛

加剧。

贫血症状：头晕、心慌、脸色苍白、指甲变薄，因长期慢性出血导致缺铁性贫血。

腹部肿块：右侧结肠或脐周摸到硬结节状肿块，可能是息肉或肿瘤增大的表现。

排尿异常：尿频、尿痛、血尿，可能是肿瘤侵犯前列腺或膀胱引发的并发症。

2 痔疮与肠癌便血有区别

痔疮便血特征：痔疮发作出血多为便后滴鲜血，鲜红且无其他异常情况时，多数情况下相对不严重。

肠癌便血特征：直肠癌便血常伴有其他症状，如大便性状改变、“里急后重”（总想排便但解不干净）、便血中混有黏液等，与痔疮便血有

明显区别。

3 排便掌握两个“黄金时间”

养成良好排便习惯非常重要，建议做到定时排便、排便时不看手机、集中注意力排便。

晨起后：当我们晨起时，身体处于直立状态，此时会发生直立反射。这一反射会使肠道蠕动加快、加强，从而促使粪便更快排出体外。

早餐后：进食后会刺激肠道蠕动，让肠道更有力推动粪便前行，进而出现明显便意。

注意：每个人的排便规律存在个体差异，这两个时间只是普遍适宜的时段，若自身有固定排便习惯且正常，无需刻意改变。

王宝华 崇川

专家连线

预防直肠癌40岁后筛查是关键

从癌前病变到浸润癌通常需要10-15年，这为早发现、早干预提供了充足时间。结肠镜检查是诊断结直肠癌和结肠息肉的“金标准”，40岁以上人群无论是否有症状，都建议定期进行。

如何预防结直肠癌的发生呢？

首先要养成健康的生活习惯，避免久坐，适当增加运动；减少红肉和加工肉类的摄入，戒烟限酒。其次，有家族史的人群风险更高，尤其是遗传性非息肉结直肠癌家族

成员，患病概率是普通人群的数倍，需更早开始筛查。此外，患有糖尿病、肥胖症，或是慢性肠道炎症、血吸虫病、克罗恩病等慢性病的患者，结直肠癌发病风险会显著增高，要积极治疗基础病并定期做肠道检查。

卞刚表示，老年朋友要重视身体发出的异常信号，主动参与定期筛查，搭配健康生活方式，就能有效筑牢抵御结直肠癌的“防护墙”。

记者 王镜

延伸阅读

聂卫平生前 喜喝酒，很少吃青菜

聂卫平喜欢喝酒，吃大闸蟹、生鱼片、大龙虾，曾经请他吃饭的大竹英雄九段、韩国BC信用卡社长都吃得坐不下了。好吃的就要吃个够，这是他的个性。早些年去日本比赛，非要吃当天的生鱼片，但生活费有限，同行负责采购的罗建文无奈之下，到超市购买一天前的打折生鱼片，骗他说是新鲜的。聂卫平吃完还说好吃，多年后罗建文告诉他真相，他哈哈大笑。

2013年，聂卫平被确诊晚期直肠癌，住进肿瘤医院安排放疗。放疗过程漫长而痛苦，每次放疗后，他毫无胃口，体重直线下降，轻了近40斤。他的乐观天性近乎一种自救，喜欢看球赛，病房里有台小电视，场场球赛不落；他让人在病床边上支起笔记本电脑，没有球赛时，他上网下棋打牌。

手术当天，院方通知上午9点手术，7点进手术室做准备。麻醉还没开始，聂卫平已酣然入睡。直至翌日中午，聂卫平苏醒过来，就要上网观看当天进行的三星杯半决赛。当时，他身上还插着各种管子。

以聂卫平的体型，红烧肉之类的油腻菜肴当禁口，但他很少吃青菜，也不喝绿茶，2004年名人战在山西晋城举行时，他一看没有喜欢的红烧肉、西红柿炒鸡蛋，就对主办方说：“你们的菜有点软啊！”第二顿有了红烧肉和西红柿炒鸡蛋，他就埋头吃饭去了。

2018年，聂卫平癌症痊愈，被叮嘱不能多喝酒，不能多吃胆固醇高的食物，但他照喝不误。在四川盐亭，点名要吃爆炒腰花，这盘菜一端上桌，就被大家抢光，他笑道：“说明我点的菜大家都爱吃，再来一份！”

由于长年不爱运动，总是坐着下棋打牌，出差更是在酒店里看着笔记本一动不动，聂卫平先是患上直肠癌，后来又遭遇脑梗，打击不断。刘小光九段说，但凡聂老对生命稍微服软，以他的身体底子，绝不会这么早离开。随后，他又叹息道：“那就不是聂老了。” 谢蕊



青岛市医学会消化专业委员会委员、青岛市第三人民医院消化科副主任卞刚表示，做好科学预防，能有效降低患病风险。

卞刚指出，40岁以上人群是结直肠癌的高发群体，预防结直肠癌，科学筛查是核心手段。结直肠癌的发生大多遵循“腺瘤到腺癌”的发展路径，