

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。

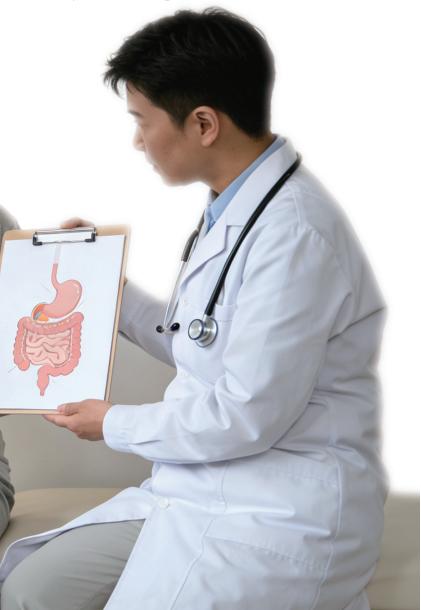
腹部肿块:右侧结肠或脐周摸到硬结节状肿块,可能是息肉或肿瘤增大的表现。

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



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,

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。” 谢蕤