

2023年5月7日 星期日

本周提问： 结肠镜检查

健康有问题？
把问题电邮到
zbnw@sph.com.sg,
我们请专家帮你解答。
请在Subject栏目上注明：周刊
健康百科，并附上姓名、年龄、
性别及联络方式。



周明豪医生

The Surgeons医药总监兼结直肠
外科医生
新加坡结直肠外科医师学会会长

做结肠镜检查前须服用
通便剂，以清空结肠和
直肠。（iStock图片）



清肠准备做足 结肠镜检查通畅无阻

结肠镜检查是最能准确筛检出结肠直肠癌和息肉的方法。检查成功的关键是结肠和直肠都必须清干净，所以一定要遵守医生的饮食指示，好好做准备。

文◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

问 我今年50岁，不少朋友提醒我要做结肠镜检查（colonoscopy）。一些朋友说，他们过了50岁生日不久就先做粪便免疫化学检测（Faecal Immunochemical Test，简称FIT），如果测出粪便带血就很快地做了结肠镜检查。

不过，大家的检查经验有好多差异，特别是检查前的准备。有朋友说检查前12小时连水都不能喝，另一个朋友却可以继续喝水，直到检查前的三小时。大家领取的泻药分量也不同，即使在同一家医院做结肠镜检查，有人拿了两包泻药，有人拿了四包，检查前的指示也不同。

请问结肠镜检查有标准的准备流程吗？我听了不同朋友的叙述，其实有点担心，害怕自己的检查不会按照标准程序进行。

如果家族病史没有直肠结肠癌，可否多等两三年才做结肠镜检查？

答 任何人都可能患上结肠直肠癌（又名大肠癌），但患病风险会随着年龄增加，而且大部分确诊的患者，年龄都在50岁以上。所以无论是否出现症状，无论有没有相关家族病史，到了50岁就应该接受结肠镜检查。

要是肠道内长了息肉（polyps），却多等两三年才做结肠镜检查，到时息肉可能变得更大，更难切除，出现并发症的风险也会更高。

结肠镜检查是最能准确筛检出结肠直肠癌和息肉的方法。医生会用细长的内窥镜观察结肠和直肠的内部，

如果发现长息肉，会立即切除并送去检测。

如果有相关家族病史，不必等到50岁，应该更早做检查。例如亲人在50岁患上结肠直肠癌，你应该比他诊断的年龄提早10年，即40岁就做结肠镜检查。

此外，如果有以下状况，也要尽快做结肠镜检查。

- 出现结肠直肠癌的症状，例如腹痛，排便习惯忽然改变，体重无故减轻，或大便带血。
- 体检报告显示肿瘤标志物（tumour markers）升高，或有贫血症。

如果医生建议你做结肠镜检查，记得向医生了解检查的理由及过程。医生或医护人员会让你知道如何做准备，有关的费用和保险问题也能请医生讲解。

肠道须彻底清干净

做结肠镜检查，一般要在几天前开始遵守特别的饮食规定，此外为了在检查前清空结肠和直肠，必须服用通便剂或泻药。



医生会用内窥镜观察结肠和直肠内部，如果发现长息肉，会立即切除并送去检测。（iStock图片）

检查前的准备不尽相同，是因为负责做检查的医生有各自的偏好，不同医疗机构也有各自的规定。此外，也依患者状况而异，决定因素包括患者年龄及身体状况（例如患有某些病症或有便秘问题）。

结肠和直肠都必须清干净，即做结肠镜检查时不会看到任何粪便，这是检查成功的关键。

如果清理不干净，有些息肉、肿瘤或病变部分可能被粪便盖住，以致无法看清，检查的准确度也会受影响。此外，结肠镜检查可能需要更长时间，出现并发症的风险也会提高。在一些情况下，甚至必须另外预约，重新再做一次结肠镜检查。

检查后或腹胀 不宜暴饮暴食

结肠镜检查完成后，患者可能因为镇定剂作用而感觉有点困，所以不宜开车。此外，检查完毕后，不要马上大吃一顿或暴饮暴食。

你也可能感觉有点腹胀，因为检查过程中会往肠腔内部注入气体（作用是吹开肠腔的皱襞，以便更好地观察肠道情况）。腹胀感觉一般会在在两天内消除。

结肠镜检查的风险包括出血和肠穿孔（bowel perforation）。检查后如有剧烈疼痛，或排便时大量出血，一定要马上联络负责的医生，或直接去医院看急诊。

检查建议频率因人而异

做了第一次结肠镜检查后，要等多久才做第二次检查？

家族病史没有癌症，本身也没有

症状的话，一般可以等8到10年。

如果检查时发现息肉，或家族病史有癌症病例，应该与医生讨论多久检查一次。息肉较大的话，可能要比较频繁地做检查；家族中有较多人患上结肠直肠癌的话，或许每两年就要检查一次。

结肠镜检查或许被视为一种不方便，但却是必要的检查，因为我们的饮食习惯，以及环境因素的影响，都导致结肠直肠癌的发病率居高不下。结肠直肠癌是新加坡人最常诊断出来的癌症，它是本地男性的第一号癌症杀手，也是女性当中排名第二的常见癌症。

结肠直肠癌呈年轻化趋势

根据美国癌症协会2023年发表的研究报告，结肠直肠癌的发病率呈年轻化趋势，而且患者被诊断时已经是比较后期的癌症。

报告指出，1995年每10个病例中有一人的年龄在55岁以下，现在是每五个病例中就有一人不到55岁。患者年龄为何越来越年轻？报告没有列出明确原因，但可能是筛检率提高了。

美国癌症协会在2018年把一般风险族群的结肠直肠癌筛检年龄降至45岁（原本是50岁）；美国预防医学工作小组（US Preventive Services Task Force）也在2021年得出一样结论。

或许我国可以考虑把无症状初次筛检年龄从50岁降至45岁。我鼓励大家重视预防医疗，积极主动地接受结肠直肠癌的筛检。