

癌症治疗后的胃肠道健康

儿童癌症的治疗有时会导致肠道或胃肠道系统的其他部位出现疤痕和慢性问题。了解胃肠道系统非常重要，这样您才能识别问题症状并保持您的胃肠道系统健康。

胃肠系统如何运作？

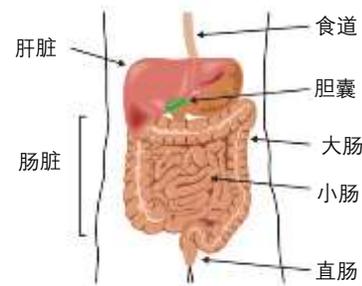
胃肠道系统（也称为“消化系统”）是一组分解（消化）我们所吃食物的器官。这允许身体使用食物来建立和滋养细胞并提供能量。

治疗后会是什么类型的胃肠道问题？

问题的类型可以根据接受过的治疗而变化。通常，在治疗儿童癌症后发生的胃肠道问题与手术或放射有关。问题取决于手术的位置，放射治疗领域和接受的辐射剂量。

可能出现的问题包括：

- **肠梗阻**（肠道阻塞）-腹部放射和手术都接受过的，患病的风险更高。
- **食管狭窄**（食物从口腔到胃部的管道收窄及有伤疤）-这通常是辐射的结果，并且可能导致吞咽困难。
- **胆结石**（在胆囊或胆管中形成的胆固醇或钙盐的固体沉积物）-接受过腹部放射线的人的患病风险增加。
- **肝纤维化或肝硬化**(疤痕形成)-对于接受腹部放射治疗的人，或患有慢性肝脏感染（肝炎）的人，患有此病的风险增加。
- **慢性小肠结肠炎**（肠道炎症导致慢性腹泻和腹痛）-接受过腹部或盆腔放射的人，患病风险增加。
- **结肠直肠癌**（大肠癌）-接受过腹部或盆腔放射线的人，患病风险增加。（参见相关的健康连结“大肠癌”）



什么治疗会增加患胃肠道疾病的风险？

- 涉及腹部或骨盆的手术
- **放射治疗：**
 - 颈部
 - 胸部
 - 腹部
 - 骨盆脊柱（颈部，胸部，腰部，骶骨）
- **其他危险因素包括：**
 - 曾患有肠粘连（疤痕形成）
 - 曾患有肠梗阻（阻塞）
 - 肠道曾患有慢性移植物抗宿主病（cGVHD）

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- 结直肠癌或食道癌的家族史
- 胆结石的家族史
- 烟草使用

胃肠道问题有哪些可能的症状？

- 慢性胃酸反流（胃灼热）
- 吞咽困难或痛苦
- 慢性恶心或呕吐
- 腹痛
- 慢性腹泻
- 慢性便秘
- 黑色柏油样便或血便
- 体重减轻
- 食欲改变
- 腹胀/感觉臃肿
- 黄疸/黄色眼睛，黄色皮肤（参见相关健康连结：“肝脏健康”）

如果您出现任何这些症状，请咨询您的医疗保健提供者。快速或严重发作的症状（例如突然发生腹痛和呕吐）可能表明有更紧急的问题(如肠梗阻)需要立即进行医学评估。

用什么医学测试来检查肠胃问题?筛选影响胃肠道系统的问题涉及由合格的医疗保健专业人员进行的年度体检。有时需要 X 射线，验血和测试粪便中的少量血液（称为愈创木脂试验）。如果怀疑患有胆结石或胆囊问题，可能需要进行**超声检查**。此外，有时候还需要使用一些特殊器械以进行测试检查结肠内部（**结肠镜检查**）或食管（**内窥镜检查**）。

需要做些什么来预防肠胃问题？

- 制定健康的营养计划。健康饮食的建议包括：
 - 从所有食物组中选择各种食物。访问 www.choosemyplate.gov 帮助制定均衡的膳食计划。
 - 每天吃 5 份或更多份水果和蔬菜，包括柑橘类水果和深绿色和深黄色蔬菜。
 - 喝果汁时，选择 100% 水果或蔬菜汁，每天限制在 4 盎司左右。
 - 多吃高纤维食物，如全麦面包、米饭、意大利面和谷物。
 - 避免食用含糖量高的食物（如糖果、甜味谷物和苏打水）。
 - 每次购物时，都要购买新的水果、蔬菜、低脂肪食品或全谷物产品。
 - 通过烘烤、烧烤或煮沸食物来减少膳食中的脂肪量，不要吃油炸食物。
 - 限制红肉的摄入，用鱼、鸡肉、火鸡或豆类代替。当您吃肉时，选择瘦肉和小份。
 - 限制食用油炸和高脂肪的食物，如薯条、薯片、芝士汉堡和比萨饼。
 - 选择低脂牛奶和乳制品
 - 避免盐腌、烟熏、炭化和腌制食品。
 - 确保您食用富含钙的食物，如牛奶、酸奶和深绿色蔬菜。

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- 避免癌症促进习惯：
 - 不要吸烟或使用烟草制品。
 - 尽可能避免二手烟。
- 如果您喝酒，请适度饮用
 - 饮酒者（每天饮用两杯或更多硬饮料的人），特别是那些使用烟草的人，患胃肠癌和其他胃肠道问题的风险较高。
 - 限制使用酒精可以降低这些风险。

由美国乔治亚州亚特兰大 Children's Healthcare of Atlanta – Egleston 的 Sharon M. Castellino 医学博士，硕士和美国田纳西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Sheila Shope 注册护士，家庭护士执业者共同撰写。

由 Jacqueline N. Casillas 医学博士; Melissa M. Hudson 医学博士; Wendy Landier 博士, 儿童肿瘤专科护士; 和 Joan Darling 博士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤学组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责协议：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。