便便是肠道的“信使”，它从肠道而来，带来了肠道健康与否的讯息，如果你接收到了它的暗示，不要忽视。

少见的十二指肠癌，被她碰到了

陈女士年近40岁，生活无忧无虑，没什么烦恼，然而今年刚过完，陈女士发现自己排出的大便有些发黑
，因为身上没有其他症状，陈女士
便没有多想，之后黑便又出现几次，但是陈女士都没有觉得有多严重。

后来陈女士在家人的陪伴下来到医院做了详细检查，结果在肠道内发现一个巨大肿瘤，且已经有多处转移，没想到自己的情况那么严重，陈女士快崩溃了。医生告诉她十二指肠癌虽然少见，但是可以治疗，他鼓励陈女士不要轻易放弃。

治疗过程很艰辛，化疗加免疫治疗
，陈女士受尽了痛苦，几度想要放弃，每次刚有这样的念头，家人和医生就会鼓励她，最后她终于坚持下来，情况也慢慢好转。不良反应、肺炎、皮肤破溃等等，陈女士都一一挺过，终于迎来临床治愈。

连续多日天黑便，查出巨大腹腔肿块

年过六十的张阿姨最近遇到一件烦心事，那就是她的大便发黑了，本来以为调整饮食后会好转，但是
断断续续过去十多天，大便还是黑色的
。张阿姨不知道该和谁说，索性到医院查一查，问一问医生。

医
生十
分重视她
的问题，开具了详
细的检查单，刚开始怀疑肠道出血，
可是后来胸部CT
却显示有一个7厘米肿块。医生经验丰富，直觉告诉他张阿姨的情况可能没有那么简单，建议张阿姨进行穿刺活检。

最后结果出来了，这是一个恶性程度很
高的间质瘤
，可能在张阿姨体内存在很久了，要不是出现黑便的情况，可能还不会被发现。临床上这种疾病不易被察觉，往往患者来检查时已经出现转移的情况。

通过这两个案例，我们抓住了一个关键词，那就是“黑便”。这两位患者都有黑便的情况。黑便和肠道健康到底有什么关系呢？

一个很有味道的话题：粪便的形成和排泄

大肠
相当于“捡漏”的，到这里已经没有什么养分，所以它的工作是吸收水，让粪便往一起聚集，方便排出人体。等到粪便积攒到一定程度后，人体就会产生便意，将其排出。

小肠最长，十二指肠最
短，长度越长褶皱越多，出现疾病和癌症
的概率也会增加。如果把肠子拉长，将有三层楼那么高，如果把肠道面积累积起来，将有两百平米那么大。

腹腔空间有限，想稳稳地在人体待着，肠道就要变成弯弯曲曲的姿态，这样一来也能方便消化吸收食物，不放过一点营养。基本上从肠道这头走到那头，食物残渣就成了粪便。如果饮水量比较少，排便间隔时间长，大肠吸收的水分就会增多，很容易便秘。

正常的便便长啥样？“黑化”的便便暗示了什么？

从颜色来看，正常的便便是黄色的，也有可能受饮食影响，有点发黑、发红、发绿。

从形状来看，正常的便便是软软的圆柱状，或者一小段的块状。

从性质来看，正常的便便是固体，会沉入水中。

如果大便是稀的，呈现水状、黏稠状，或者是干硬的颗粒、圆球，甚至干裂开来，都不是合格的大便。

“黑化”的大便可能暗示了三个问题：

其一：饮食结构不均，最近吃了太多的动物血。

其二：胃肠有陈旧性出血。

其三：肠道内有肿瘤。

肠镜检查，看看是否存在疾病。

做肠镜，选择无痛的还是普通的？做一次能管多长时间？

人到中年，最好做一
次肠镜，哪怕没有出现黑便的情况。平时
喜欢大鱼大肉，身
材比较胖，爱吃红肉，同时运动时间
不足的人，做肠镜很有必要，如果曾经查出息肉，那么在5年内一定要复查肠镜。

两种肠镜都可选择，就是价格和体验感不同，如果身材比较瘦、便秘严重，建议做无痛，很快就结束了，没什么感觉。利用肠镜探头，医生可以很清楚无死角地看到肠腔内，有可疑部位一下子就能揪出来，一般20分钟就结束了。

做完肠镜筛查，17年内肠癌的发病率降低30%
。医生也会建议大家，这次检查一切良好，那么下一次可以等五年后再做。

不过，在这五年内是不是一定不会发生意外状况，谁都无法保证，如果长期饮酒、大量摄入红肉、便秘程度严重，还是有一定风险的，因此，能管多长时间，要看具

体情况。

两个案例都有黑便的症状，给我们敲响警钟，平时很多人排便后一眼不看，直接盖上盖子就把它冲走了，错过很多有用信息，别嫌弃，拉完后回头看一看，觉得满意了再把它冲走吧！

参考资料：

[1]一次肠镜可保5年平安!50岁以上要格外注意了!·健康时报.2019-02-18

[2]从食物到便便，我们的消化系统是如何工作的?·新浪探索.2021-04-07

[3]你好奇吗，人的肠道有多长?医食参考.2018-08-02