

# “躺”着的息肉最危险

佚名

有些人的肠道里,会长出一两颗甚至一小撮“小蘑菇”,这种“小蘑菇”就是肠息肉。

临床统计发现,在接受肠镜检查的人群里,有15%的人存在肠息肉。息肉和癌是“近亲”,但不同类型的息肉癌变几率不同。

## “躺着”的肠息肉最危险

息肉是人体黏膜表面长出的多余赘生物,多由局部黏膜组织增生而成,一般分为两种:非肿瘤性息肉,如炎症性或增生性息肉,肿瘤性息肉,如腺瘤性息肉(一种公认的癌前病变)。

腺瘤性息肉是否会癌变,与年龄、大小、形状、数量、部位、遗传等有关。

### 1.看大小

1厘米以下的腺瘤性肠息肉,癌变率为1%~3%;1~2厘米的为20%;2厘米以上的高达50%。

### 2.看形状

普通息肉像蘑菇一样长在肠壁上,有一个蒂与肠壁相连,比较容易发现和切除。

而平坦型息肉基底部较宽,像地毯一样“躺”在肠壁上,不容易检查出来,也不好切除,相对来说癌变的发生率要高一些,最为凶险。

直径超过1厘米的平坦型息肉,被称为侧向发育型肿瘤,其癌变速度跟一般息肉不同,即使是良性病变,随访资料显示,最快3年左右也会发展成进展期大肠癌。

### 3.看数量

一两个息肉癌变概率不高,数量越多越危险。

### 4.看家族史

某些息肉的发生与遗传有关,有肠癌或者肠息肉家族史的人要特别关注。

### 五类人的肠道容易长“蘑菇”

部分肠息肉患者表现为大便习惯改变、稀便、便血和黏液等,也可有便秘或大便次数增多的情况。

长蒂息肉或位置近肛门者可有肿物脱出肛门,少数患者甚至有腹部闷胀不适或隐痛症状。然而,多数大肠息肉起病隐匿,无明显临床症状。

肠息肉及大肠癌的高风险人群,建议及时进行肠镜检查,这些人包括:45岁以上人群;有多发性肠息肉家族史;符合以下任意两项者:慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、长期精神压抑、酷爱高蛋白高脂肪食品、长期久坐或缺乏运动;存在容易引发肠息肉的疾病,如溃疡性结肠炎、肠结核、血吸虫病等;肠息肉手术后或内镜治疗后的人。这是因为肠息肉复发率较高,即使切除也应定期复查。

### 医生教你降低息肉恶变风险

80%~90%的肠癌是由“息肉恶变”产生的,从息肉到癌症,这个过程很漫长,至少需要10年,甚至二三十年。

近50%的大肠癌是可以调整饮食、控制体重和运动锻炼进行预防的。很多不良生活习惯会从中作梗,加速息肉恶变。

### 1.避免“三高一低”的饮食结构

“三高一低”的饮食结构,即高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维素。

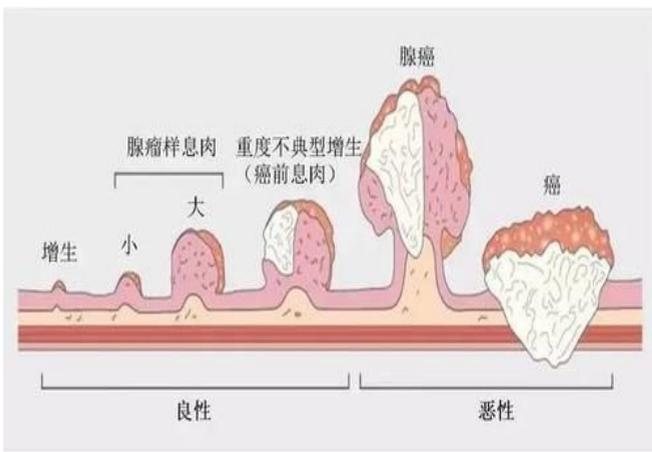
建议以鱼、禽、瘦肉、低脂肪制品,代替动物油过多的红肉;以煮、蒸食物代替油炸食品;增加绿叶类和根类蔬菜、水果的摄入;注意增加纤维素的摄入,如菌类、鲜豆类、笋类;多吃新鲜食物,少吃腌、熏食物,不吃发霉食品。

### 2.保持排便通畅

长期便秘患者肠道内存在大量干结的粪便,可持续刺激直肠黏膜,造成慢性炎症,久之可能引发肠息肉。

便秘患者可以通过每天定时蹲便,来培养排便习惯,久了会形成条件反射,到了时间就会产生便意,胃肠道也会出现推进性的蠕动。

另外,上厕所最好不要带手机,无论



蹲厕、坐便,如厕时间不宜超过5分钟,有便秘的人不宜超过10分钟。

### 3.尽量避免久坐

多项研究发现,遵循健康的生活方式,可减少结肠癌一半以上死亡风险,而

运动是级别较高的健康生活方式。

改变久坐不动的状态,每隔40分钟起身活动2~3分钟。每周运动3~5次,每次至少30分钟,慢跑、游泳、健步走都是不错的方式。

### 4.摄入足够的水分

建议养成晨起喝杯温水(300~500毫升)的习惯,成年人每天饮水不应少于1500毫升,有助促进肠道蠕动。

### 5.过点“苦”日子

预防肠癌,中国癌症基金会理事长赵平推荐了一个方法:饮食不妨“苦”一点,守住“鲜、野、淡、杂”四字诀。

“鲜”指多吃新鲜食品,“野”指吃天然蔬果,“淡”就是少盐少油少肉,“杂”则是吃尽可能多的食物,不偏食。

## 健康话题



## 吃的东西不消化会形成胃结石

紫牛 季娜娜

吴阿姨平时喜欢吃柿子和柿饼,感觉到胃胀不舒服后竟然被检查出胃里形成了结石,只能通过胃镜下碎石取出。

最近,一向身体不错的她总觉得胃胀的不太舒服,像是有什么东西在里面,晚上觉也睡不好。到医院就诊后,医生根据吴阿姨的情况建议她进行胃镜检查,不查不知道,一查竟然查出一个6cm×4cm的胃结石。医生建议吴阿姨住院治疗,可吴阿姨拒绝了,坚持配点药回家吃。

没过半个月,吴阿姨因为腹部不适,再次来到医院就诊。脾胃病科主治

医师告诉吴阿姨,空腹时大量进食柿子,柿子中的鞣酸等成分可在胃酸作用下与食物形成团块,并与进食的食物纤维粘附包裹,形成巨大结石。结石形成后反复摩擦胃黏膜,会导致糜烂性胃炎、胃溃疡、幽门梗阻、消化道出血及穿孔等,对健康不利。

听了医生的话,吴阿姨总算同意住院接受正规治疗。由于胃结石大且质地坚硬,医生在胃镜下通过圈套器、异物钳等将结石切割、捣碎,分解成小块胃石后顺利将小胃石排出。经过消炎、护胃等治疗,吴阿姨康复出院了。

胃结石是由于患者食入的某种动植物成分、毛发或某些矿物质在胃内不被消化,凝结成块,常见者多为柿子、黑枣、芒果、山楂等食物。胃结石形成后,大多数患者有上腹不适、胀满、恶心或疼痛感,有些患者还有类似慢性胃炎的症状,如上腹部胀、钝痛、泛酸、烧心等。医生建议最好不要空腹、过量吃水果,吃柿子等水果前后尽量不要同时吃高蛋白食物,老年人和消化功能不良者尽量少吃柿子。

## 医患之间

## 低头看手机,脖子肌闹脾气

刘晓明

42岁的陈先生总感到右侧头痛,疼痛剧烈时,甚至想捶打自己的脑袋,有时还伴有头晕、心慌、胸闷等症状。他做了头部核磁共振,却未发现任何异常。辗转多次之后,陈先生来到医院就诊。

经详细查体发现,陈先生的双侧胸锁乳突肌压痛明显,特别是右侧,于是确诊为胸锁乳突肌筋膜疼痛综合征。胸锁乳突肌又名“辫子肌”,位于颈部两侧,颈阔肌深层。当其下端固定时,头颈转向左(右)侧时,对侧肌肉发生收缩;两侧收缩时,可以完成低头和仰头的动作(前屈和后伸)。当其上前端固定时,胸锁乳突肌便可以上提胸廓,有助人体吸气。如果人们长时间低头,就会造成胸锁乳突肌长期收缩,进而损伤。当它出现劳损时,容易卡

## 医生的话

压局部神经及血管,导致患者出现颈痛、头晕头痛、恶心呕吐、胸闷心悸等症状,严重者还会出现一过性黑蒙、晕厥或昏迷等,不可小觑。陈先生就是由于平时长期伏案工作,下班又沉迷手机游戏造成的。

如果将脸转向一侧,用手在对侧耳朵下面摸到一条很粗大的肌肉,捏之有硬结,且感到疼痛,特别是对侧不一致时,就该考虑胸锁乳突肌存在问题了。患者应停止损伤胸锁乳突肌的不良工作或生活习惯,如长时间伏案工作、一直低头玩手机等;其次,进行适当体育锻炼,如游泳、打羽毛球、颈肌锻炼等,更换适合的枕头也可以放松颈部肌肉。症状严重者可通过服用放松肌肉的药物,接受热疗或超激光治疗及局部的针刺松解来缓解症状。



## 确诊糖尿病后 很多检查要跟上

殷汉

临床很多患者在确诊糖尿病后,还会被要求进行血压、血脂或肝肾功能方面的检查,这让有些患者难以理解。明明已经确诊了,为什么还要做其他检查呢?其实,这些检查并不多余。

对于糖尿病患者而言,可怕的并不只是“血糖波动”,而在于“潜伏”的心、脑、肾、眼等器官损害。另外,由于部分糖尿病患者症状并不典型,可能在确诊之前,糖尿病就存在已久,所以及时进行并发症筛查尤为重要。

糖尿病往往同时合并脂代谢紊乱,平时要注意监测血压、血脂,控制体重,如有必要,应在医生指导下服用调脂药物。日常建议3~6月检查一次相关项目,若患者脑梗死、脑出血风险较高,必要时可做经颅多普勒超声(TCD)检查。

眼底检查是检查玻璃体、视网膜、脉络膜和视神经疾病的重要方法。糖尿病眼部并发症主要与病程和血糖状况有关,常见的有视网膜病变、白内障、眼底出血等,可能会导致视力下降,甚至失明。对于没有病变的糖友,建议每年检查一次。有病变的糖友,建议随访。

在糖尿病中,肾病也是常见并发症,约占糖尿病患者中的二至四成。因此,需要定期监测尿常规、肾功能、尿蛋白及肌酐清除率等。

糖尿病的神经病变可累及中枢神经及周围神经,后者尤为常见。患者可能会出现四肢感觉减退、腹胀腹泻、性功能下降、听力下降等。因此,可在医生的指导下,完善四肢血管超声、音叉震动觉、神经电生理检查等。

糖尿病足病反映的是病人的血糖、血管、神经、骨骼、皮肤软组织等问题。患者除了每天仔细检查双脚无伤口、水肿、水泡及皮肤颜色改变等,还可通过触摸检查双脚感觉、皮肤温度、血管搏动是否有所改变。必要时,应到医院进行10克尼龙丝等检查。

## 关注三高



## 吸二手烟超十年 容易长虫牙

宁蔚夏

近期,日本冈山大学附属医院、研究生院和保健管理中心的研究小组发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》的一项横断面研究报告,在家庭被动吸烟10年以上的年轻人,与无被动吸烟史的年轻人相比,患龋齿风险高出1.5倍。

研究小组以2019年进入该大学的1905名一年级大学生(年龄18~19岁非吸烟者)为对象,采取问卷调查与口腔检查相结合的方式,调查了龋齿数量、刷牙习惯、食用甜点和饮料的频率、同居家人的吸烟经历等,并在口腔科医生检查的基础上,分析研究龋齿与家庭吸烟状况间的关系。

结果表明,在患有龋齿、因龋齿而丧失牙齿、有龋齿治疗痕迹的三者中,有一个以上龋齿的共884人,完全没有的为1021人。家庭中被动吸烟超过10年的大学生,与龋齿发病有显著关系。与家庭无被动吸烟的大学生相比,患龋齿的风险增加1.5倍;在吸烟家庭中,出生后被动吸烟的儿童青少年患龋齿的风险增加1.3倍。

## 医学发现