

# 揪出肠道里的“无声杀手”

一些息肉可癌变,早期治疗是关键

郭蕊 通讯员 龚彦胜 济南报道

## 结肠息肉: 肠道里的“隐形疙瘩”

据山东省妇幼保健院消化内科主治医师郝娇荣介绍,结肠息肉简单来说,就是结肠黏膜上过度生长并突向肠腔内的一种局限性隆起的新生物。这些“疙瘩”可单发,也可多发,虽然大多数情况下是良性的,但也不能掉以轻心。根据病理特点,结肠息肉可分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉两大类。

郝娇荣表示,非肿瘤性息肉包括炎症性息肉、增生性息肉和错构瘤性息肉等,这些息肉的癌变几率相对较小。然而,腺瘤性息肉则属于肿瘤性息肉,具有较高的恶变风险。腺瘤性息肉又可细分为管状腺瘤、管状-绒毛状腺瘤和绒毛状腺瘤,其中绒毛状腺瘤的癌变几率最高。

“关于结肠息肉的形成原因,目前尚未完全明确。但研究表明,遗传因素、年龄、饮食生活习惯、胆汁代谢紊乱、肠道炎症性刺激以及肠道菌群失调等因素,都可能与结肠息肉的发生有关。”郝娇荣说,因此,有家族史、高脂高蛋白低纤维素饮食、胆囊切除术后等人群,更容易成为结肠息肉的“目标”。

## 癌变路上的“隐形杀手”

郝娇荣表示,结肠息肉通常不会引起明显的不适症状,因此被称为“无声的杀手”。许多人在体检时通过肠镜筛查才发现自己患有结肠息肉。虽然多数结肠息肉本身是良性的,但其中的腺瘤性息肉却有可能发展成癌症。

癌变风险的大小,取决于息肉的性质(肿瘤性或非肿瘤性)、大小(一般越大癌变风险越高)和数量(数目越多风险也越高)



日常生活中,我们或许都曾经经历过“闹肚子”的不适,但很少有人会将这与结肠息肉联系起来。然而,正是这些看似不起眼的“肠道疙瘩”,却可能成为威胁我们健康的潜在杀手。

等因素。“研究发现,约80%以上的结直肠癌是由结直肠息肉演变而来的。通常需要经历正常黏膜-增生-腺瘤形成-继续生长-腺瘤发生癌变的阶段,整个过程一般需要5-10年时间。”郝娇荣强调,从息肉发展到癌变的时间因人而异,因此一旦发现息肉,应尽早治疗以预防癌变。

## 发现结肠息肉 早期治疗是关键

郝娇荣表示,由于结肠息肉具有癌变风险,且晚期结直肠癌的5年生存率较低,因此一旦发现息肉,建议尽早进行内镜下切除。根据息肉的大小、形态等特征,内镜下息肉切除有多种方式,如冷切除术、高频电凝切除术、内镜下结肠黏膜切除术(EMR)以及内镜结肠黏膜下剥离术(ESD)等。

结肠息肉切除后并非一劳永逸。患者还需定期复查及随访,以便及时发现并处理新生的息肉,从而进一步降低癌变风险。

长期食用辛辣食物、吸烟、酗酒,以及慢性炎症刺激,也会促使前列腺增生。据统计,男性40岁时约30%会出现组织学上的前列腺增生,50岁时比例达一半,80岁时绝大多数男性都难以幸免。

前列腺增生带来的危害不容小觑。“早期由于机体代偿,症状可能不明显。但随着病情发展,下尿路梗阻加重,各种症状接踵而至。”俞主任说,很多患者最早察觉的就是夜尿次数增加,储尿期尿频、尿急,排尿期则表现为排尿困难,如排尿等待、无力、尿线变细、射程变短等;排尿后还会有排尿不尽、尿后滴沥的情况。

此外,前列腺增生还可能引发血尿、尿路感染、膀胱结石,严重时导致肾积水、肾功能减退,甚至发展成尿毒症,危及生命。长期排尿困难还会增加疝、痔疮、脱肛等疾病的发生风险。

对结肠息肉的预防,肠镜检查无疑是最有效的筛查手段之一。40岁或45岁以上的成年人,应考虑将肠镜检查纳入常规体检项目。通过肠镜检查,能直观观察结肠内部情况,及时发现并处理如息肉、炎症等异常情况。

此外,对于结直肠癌的高危人群,肠镜检查的频率更应当提高。这些高危因素包括但不限于:

**家族遗传史:**若一级亲属(如父母、兄弟姐妹)中有人患有结直肠癌,个体患病风险将显著增加。

**个人病史:**曾患结直肠癌或肠道腺瘤的个人,由于疾病复发或新发风险较高,应定期进行肠镜检查。

**长期炎症性肠病:**患有8-10年以上未愈的炎症性肠病(如溃疡性结肠炎)的患者,其肠道黏膜易受损伤,癌变风险也随之增加。

**粪便潜血试验阳性:**此试验是检测肠道隐性出血的敏感指标。阳性结果可能意味着肠道内存在出血或炎症,需进一步通过肠镜检查明确原因。

**长期精神压力:**长期承受慢

性精神刺激的人群,其肠道健康也可能受到影响。因此,这类人群同样需要关注结肠健康,适时进行肠镜检查。

**符合特定症状组合:**若个体同时存在以下任意两项症状或病史——慢性腹泻(病程超过2个月或间歇复发)、慢性便秘(病程至少6个月以上)、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史——也被视为结直肠癌的高危人群,应定期进行肠镜检查。

## 预防结肠息肉 从生活细节做起

郝娇荣介绍,除了肠镜检查外,为了减少结肠息肉的发生,我们在日常生活中还可以从以下几个方面入手:

**养成良好的饮食习惯:**少吃高脂高蛋白、辛辣刺激食物,多吃新鲜蔬菜水果等纤维素含量高的食物。这些食物有助于促进肠道蠕动和排便顺畅,从而降低结肠息肉的发生风险。

**戒烟限酒:**吸烟和饮酒都是不良的生活习惯,它们不仅会增加结肠息肉的发生风险,还会对身体健康造成其他方面的损害。因此,建议尽早戒烟限酒以维护身体健康。

**适当增加活动:**可以促进肠道蠕动和血液循环,有助于预防便秘和肠道疾病的发生。建议每天保持适量的运动时间,如散步、慢跑、瑜伽等。

**保持健康良好的心态:**长期的精神压力和焦虑情绪,会对身体健康产生负面影响。因此,建议保持积极乐观的心态,学会释放压力和调节情绪。

郝娇荣表示,结肠息肉虽然是一种常见的肠道问题,但只要了解相关知识并采取有效的预防措施,就可大大降低其癌变风险。让我们共同关注肠道健康,远离结肠息肉的威胁。

## 生活课堂

### 常见白菜营养各不同

白菜主要分大白菜、小白菜和娃娃菜。大白菜是低调的维生素C高手,维生素C含量不亚于柑橘类水果。白菜浑身都是宝,白菜叶清热解暑、消肿止痛;白菜心清热解暑、润肺止咳;白菜根利尿消肿、利咽消渴。

小白菜胡萝卜素含量高,具有一定的抗衰老、抗氧化作用。胡萝卜素进入体内,部分可以转化为维生素A,对视力、智力,包括提高免疫力都有帮助。在流感高发冬季,常吃富含胡萝卜素的食物,对身体有一定保护作用。

娃娃菜是含钾高手,摄入充足的钾,可以帮助缓解疲劳,对稳定血压也有一定好处。

### 拍拍身体,缓解便秘

总是便秘怎么办?试试这两个简单动作:搓腹股沟+拍腹股沟,可以帮你增强胃肠蠕动能力,有助于缓解便秘。

### 红枣桑葚蜜养护发

制作方法:干红枣(去核)、桑葚干各100克,浸泡在蜂蜜中,蜂蜜没过食材两厘米左右,一周后可以食用。食用方法:早晚各一勺,可以先吃一个月。禁忌人群:血糖高人群不建议食用。

### 养出好皮肤:巨髎穴

巨髎穴位于人体面部,瞳孔正下方,平鼻翼下缘处,鼻唇沟外侧。每日用双手食指,同时按揉两侧巨髎穴,约1-2分钟。长期坚持按揉巨髎穴,有助于提升苹果肌,改善法令纹。

### 洗发时加点侧柏叶

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍,水里放30克左右生侧柏叶,煮开后晾至38℃-40℃左右洗头,可以养发育发,帮你告别稀疏细软,重拾浓密秀发。

正确洗头频率:短发或油性头发,可以每天洗一次;长发或干性头发,可以2-3天洗一次;不要超过5天不洗头。

### 做美甲不能太频繁

偶尔做一次美甲无妨,但频繁做美甲则可能破坏指甲天然屏障。如果再加上穿戴甲长期压迫、化学成分损伤等因素,就容易导致指甲出现裂缝,引发炎症和异常增生,形成甲周纤维瘤。

建议两次美甲间隔最好间隔3-6个月,少用穿戴甲,不暴力卸甲,做美甲时设备要消毒。

### 黄曲霉毒素藏在哪儿

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍,黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,280℃以上的高温才能杀灭。1毫克黄曲霉毒素就可以诱发癌症,尤其是肝癌,其毒性是砒霜的68倍,被世界卫生组织划定为一級致癌物。

黄曲霉毒素喜欢藏在发霉变质的食物或发霉的物品中:过期或变质的食用油;霉变的坚果、大豆;发霉的玉米、小麦、大麦等;久泡变质的木耳;发霉的茶叶;发霉的筷子、案板等。 据CCTV生活圈

# 前“腺”告急别硬扛 手术治疗进入新格局



刘通 通讯员 谢静 济南报道

前列腺增生是困扰中老年男性健康的常见问题,除了排尿困难、夜尿增多,尿频尿急等症状,随着病情发展,还可能导致肾功能损伤、尿毒症等严重并发症。近日,山东大学齐鲁医院泌尿外科主任医师俞能旺教授做客《壹问医答》直播间,就前列腺增生的治疗与预后等内容进行了详细科普。

俞能旺介绍,前列腺增生的发生与年龄增长密切相关——随着年龄增加,人体细胞老化,前列腺细胞受雌激素、雄激素比例失调影响,增殖和凋亡平衡被打破,导致组织增生。另一方面,

“一旦确诊前列腺增生,治疗方案需根据症状严重程度和并发症情况来确定。”俞主任表示,症状不明显时,可通过调整生活方式缓解,如避免久坐、戒烟限酒、多锻炼、调整饮水习惯等;症状较轻且对生活有一定困扰时,可采用药物治疗;当症状严重或有前列腺增生相关的并发症时,患者则需考虑手术治疗。

谈及手术治疗,俞能旺表示,前列腺增生手术的适应证,包括反复尿潴留、反复血尿、反复尿路感染、膀胱结石、肾积水,以及症状明显但药物控制效果不佳或不愿意、不耐受长期用药等。

如今,前列腺增生的手术治疗已进入新格局,新技术不断涌现——激光剝除术如同剥橘子般,能在出血极少的情况下,将增生组织从外科包膜完整剝除,

切除更彻底,复发率低;前列腺悬扩术只需在前列腺内置入器械撑开,不破坏组织,局麻下几分钟即可完成,术后恢复快,当天就能下地走路甚至出院。

热蒸汽消融术,则是通过向前列腺组织注入热蒸汽,使增生组织凋亡,创伤小,十分钟左右就能结束手术。

“这些新技术大大降低了手术门槛,以往因年龄大、基础疾病多而被认为无法手术的患者,现在也有了治疗可能。”俞主任说,高龄患者即使超过百岁,只要身体条件允许,也可接受手术;年轻患者担心手术影响性功能,现在选择前列腺悬扩术等方式,就能避免这一问题。

俞主任提醒,前列腺增生虽常见,但绝不能忽视。男性朋友们要关注自身健康,一旦出现相关症状,不要硬抗,应及时就医。