

“躺”着的息肉最危险

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概率不同。



请善待你的肠道

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,肿瘤大小、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厘

米—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。

这些人的肠道容易长“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,这是因肠息肉复发率较高,即使切除也应定期复查。

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%的大肠癌是通过调整饮食、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、低脂奶制品,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,而运动是证据级别最高的健康生活方式。

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

4.摄入足够的水分

建议养成晨起喝杯温水(300毫升—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。

据《生命时报》

“一滴就通、瞬间舒爽”的鼻炎药水能否常用

反复鼻塞、流涕等症状困扰着众多慢性鼻炎患者,而大部分患者都有过一到数次的就诊经历,在使用医生开具的药物后,鼻炎症状有所缓解,但时间一长,或停药后,症状往往会复发。于是,很多患者认为鼻塞、不通气,去医院看也没有治愈办法,去药店买点药用用就行了。

这样做,潜藏着风险

根据指南推荐,用于慢性鼻炎的一线药物是鼻用糖皮质激素类药物,市面上可见的有雷诺考特、辅舒良、内舒拿等。鼻用糖皮质激素类药物可以缓解鼻部炎症反应,进而达到缓解鼻塞、流涕等症状的效果。不过,鼻用糖皮质激素除了辅舒良以外,大部分都是处方药,在一般药店不能自行购买。

目前,药房通常能买到的鼻炎药水大部分都是一类我们称之为血管收缩剂的药物,比如呋麻滴鼻液、磺麻滴鼻液、滴鼻净等,其主要成分是麻黄碱和盐酸萘甲唑啉。这些鼻炎药水效果立竿见影,一用鼻腔便通畅了,同时往往又十分便宜,通常只要几块钱一支,可谓价廉物美,受到很多患者的欢迎,有些患者甚至随身携带,稍感鼻塞便滴上几滴。但是,患者渐渐地会发现,药物的效果越来越差,药物用量越来越大,鼻塞也越来越严重……这是由于药物使用过量,导致了药物性鼻炎。

不要长期使用

药物性鼻炎指的是长期使

用鼻部收缩血管剂,鼻腔黏膜和血管发生损伤,引起反射性鼻充血,鼻塞持续加重,鼻腔干燥不适。长期使用这类药物除了导致鼻炎加重以外,还对心血管和中枢神经系统有副作用。人们尽量不要使用,或者间歇使用,连续使用时间不超过1周。

此外,很多患者会使用从国外带回或网上代购的鼻用喷雾,其实这些喷雾中也含有上述成分,同样不能长期使用,否则会导致药物性鼻炎的产生。一旦确诊为药物性鼻炎,建议在专科医生的指导下进行治疗。当务之急是停用血管收缩剂类滴鼻药,至少要坚持两周以上,然后治疗原发病,并用其他药物替换。

用药方法有讲究

预防药物性鼻炎,首先要做到合理使用血管收缩剂。用麻黄素或滴鼻净时,一定要严格掌握适应证,并讲究用药方法。患萎缩性鼻炎的患者与新生儿鼻塞均禁用血管收缩药物。成年人连用不宜超过7日。小孩与老年人用滴鼻剂的浓度宜小,麻黄素为0.5%,滴鼻净为0.05%,每隔4小时—6小时用一次,每次单侧鼻孔滴药勿超过2滴。为防用药过量,也可采用双侧鼻孔交替给药的方法。

另外,患者在患病引起鼻塞时,要注意治疗引起鼻塞的原发病因,从根本上解决鼻塞问题,不要急于使用收缩血管的滴鼻药。

刘琢扶



经常腹胀,这样缓解

最近有读者反映,她经常感到腹胀,不过只是单纯的胀,其他没什么不舒服的感觉。有什么方法可以减轻腹胀?

医生指出,引起腹胀的原因,有可能是生理性的,比如大量吞入空气、饮用碳酸饮料,或者吃了容易产气的食物,像豆制品、红薯等。胀气也有可能是疾病引起的,轻如消化不良、肠动力不足,重如消化性溃疡、慢性胃炎、结肠炎、胆结石等,都可能出现胀气的症状。

若只感觉短时腹胀,没有什么其他不舒服,可采取以下办法:

1.用热水袋热敷腹部,可刺激胃肠道蠕动以帮助排气,

减轻腹胀。

2.用手按摩肚脐周围,先顺时针方向、后逆时针方向各按摩10次,反复15分钟。

3.少吃黄豆、扁豆、红薯、韭菜、洋葱、大蒜等容易产气的食物。

4.如果已经被医生诊断为胃肠蠕动功能不好,可在医生指导下,服用一些助消化或促进胃肠蠕动的药,如胰酶片、多潘立酮等。

如果出现腹胀严重伴有呕吐、腹痛,或者莫名其妙的胀气持续3天以上,无法缓解之类的情况,就应该及时找医生做进一步的检查和治疗。

据《家庭医生》