



“肠道息肉”隐匿的癌变前兆,该怎么对待?

● 龙维利

科普进行时

在人体复杂而精密的消化系统中,“肠道息肉”如同一类看似不起眼却极具威胁的“潜伏者”。它们是从肠道黏膜表面突出至肠腔的赘生物,在明确其病理性质之前,统称为“肠道息肉”。这些小小的赘生物,初期往往悄无声息,但实

则隐藏着巨大的健康风险,尤其是它们与大肠癌之间关系密切,需要保持高度警惕。

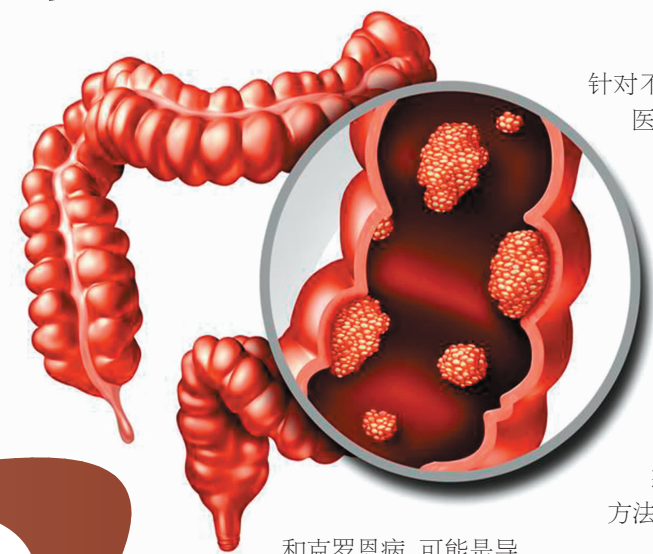
“肠道息肉”作为隐形的癌变威胁,其恶性转化的潜力不容忽视。有相关数据表明,大约有95%的大肠癌源自“肠道息肉”的恶性转化。这意味着,如果不进行及时干预,这些看似无害的“小息肉”有可能会演变成致命的恶

性肿瘤。因此,了解“肠道息肉”的发病机制、高危人群以及筛查与治疗方法,对于预防大肠癌具有重要意义。

“肠道息肉”是怎么来的?

“肠道息肉”的发病机制涉及多种因素。其中,遗传因素是一个重要诱因,约10%的结直肠癌患者具有家族遗传性。此

外,长期高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食习惯,特别是红肉的摄入,也与“肠道息肉”的发生密切相关。另外,胆汁代谢紊乱,如胃空肠吻合术和胆囊切除术后胆汁流向和排出时间的改变,可能会刺激肠道长出息肉。同时,肠道炎症性疾病,如溃疡性结肠炎



针对不同类型的“肠道息肉”,医生会采用多样化的精准治疗技术。该技术包括冷钳息肉摘除术、热钳息肉摘除术、冷圈套息肉切除术、高频电圈套息肉切除术、内镜黏膜切除术(EMR)以及内镜黏膜下剥离术(ESD)等。医生会根据息肉的大小、位置、形态等,选择最合适的切除方法。

增强防范意识,定期做肠镜检查

在息肉切除后,患者需遵循医嘱,如半流质饮食、避免饮酒及辛辣食物、休息数天、1周内避免剧烈运动等。复查频率则根据息肉性质及数量而定,以确保及时发现并处理任何可能的复发或新发病变。

“肠道息肉”虽小,却不容小觑。通过增强健康意识,定期进行肠镜检查,并在发现息肉后采取及时有效的治疗措施,可以将这一潜在的癌变风险降到最低。

(作者单位:泸州市人民医院)

和克罗恩病,可能是导致炎症性息肉的主要成因。值得一提的是,免疫功能低下、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等慢性病患者以及肥胖人群,其“肠道息肉”的发生率也相对较高。

预防为主是关键

幸运的是,随着健康意识的提升和内镜技术的飞速发展,肠镜已成为发现和清除“肠道息肉”的有效手段。通常,“肠道息肉”从良性转变为恶性的过程通常需要5~15年,故而在这个窗口期发现并切除息肉,可有效阻止其癌变。

生活提示

提到血栓,不少人第一个会想到脑血栓,并默认血栓就是老年病。然而,这是一个误解!它不一定仅发生在脑部,血栓可在各个年龄、任何时间发生,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群,更易发生血栓。接下来,让我们一起来了解什么是血栓,以及预防血栓的策略等。

别老坐着不动 小心被“栓”住

什么是血栓?

静脉血栓形成是指血液在血管内不正常凝固,引起静脉回流障碍性疾病。静脉血栓发生原因主要包括,血液高凝状态、血管壁受损、血液瘀滞。一旦血栓脱落,随着血流到肺动脉,会引起肺栓塞,严重时甚至危及生命。

这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内,由于血液中促进血液凝固的成分析出,导致血液成分积聚和凝固,形成固体质块的过程叫作血栓形成,这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后,会从形成部位脱落,随血流移动过程中部分或全部堵塞某些血管,引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及淤血、水肿,这个病理过程被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病,称为血栓性疾病,根据发生部位的不同,又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等,可能会引发心脑血管疾病和外周动脉疾病;而静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

为何血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”,可以发生在任何年龄、任何时

间,一旦形成血栓,会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落移行至其他器官,导致严重后果。

无论是动脉血栓,还是静脉血栓,都可能会威胁生命健康。如果深静脉血栓未在早期得到有效治疗,可能会导致肢体肿胀、疼痛,甚至是溃疡和后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

这些人群更容易被“栓”住

- 1.两高和吸烟。**血压较高、血糖较高以及经常吸烟等,都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。
- 2.有遗传史。**如果近亲中曾患过心肌梗死、脑卒中等疾病,其患病风险也会相对增加。
- 3.久坐不动。**不爱运动,或者由于职业或疾病经常保持一个姿势,如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,易发生下肢深静脉血栓。
- 4.跷二郎腿。**跷二郎腿可能会引发下肢静脉曲张或深静脉血栓。由于跷二郎腿时,压在下面的大腿神经和血流会受到压迫,这个姿势保持时间一长,就会感到腿部发麻,并可能会因血液循环

受阻而出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,更不宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

- 血栓形成可能会导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位。
- 1.当血栓位于头部或颈部血管时,**可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风,其表现为晕厥、肢体瘫痪、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。
 - 2.当血栓位于心脏部位的冠状动脉时,**可能会发生心肌梗死,出现胸闷、胸痛,呈压榨性,并向下颌、肩颈、手臂或背部放射,伴有恶

心、出汗、乏力、气短等症状。

3.当血栓位于肺动脉时,可能引发肺栓塞,表现为呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等症状。

4.若出现下肢深静脉血栓,可见患肢肿胀、疼痛,慢性期则可能会出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

预防血栓的策略

- 1.饮食预防。**保持饮食清淡,减少高脂、高糖摄入,增加水果和蔬菜,减少血液黏稠度,降低血栓形成的风险。同时,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。
- 2.运动预防。**长期卧床或久坐的人,可通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。因此,适当的体育活动,如散步、游泳或骑自行车,也能促进血液循环。
- 3.物理预防。**对于术后需卧床休息的患者,可使用间歇性充气加压泵治疗或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,防止下肢血液淤积。
- 4.药物预防。**在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物,也对血栓形成具有一定的作用。(刘健)



我的健康我做主

冬季洗澡 别犯这几个错误

在寒冷的冬季,洗个热水澡,是一件非常惬意的事情。然而,很多人可能没想到,就是这样一件让人身心愉悦的事情,在冬天却容易变成一种“伤害”。所以,冬季洗澡一定要注意别犯这几个错。

这几个洗澡误区,需警惕

- 1.洗澡时间过长**
洗澡时间超过30分钟,可能会导致交感神经长时间处于兴奋状态,引起心跳和血压上升,增大心脏负担。另一方面也容易导致皮肤屏障功能受损,一旦受损,皮肤的抗病能力无形之中就会减弱,引起皮肤瘙痒等问题。洗澡的时间,以盆浴10分钟左右、淋浴3~5分钟为宜。
- 2.洗澡水过烫**
为了对抗寒冷,很多人喜欢调高热水器的水温,甚至认为越烫的水,越能提高身体温度,驱除疲劳。然而,过高的水温不仅会加剧皮肤干燥的程度,还会增加心脏负担。洗澡的水温,最好以皮肤温度37℃略有浮动加减。

- 3.酒后立刻洗澡**
洗澡时皮肤血管扩张和酒精对血管的扩张作用,极易导致血压下降,发生心慌、气短、头晕、视物模糊等症状。同时,饮酒后肝脏忙于解酒,无法及时恢复葡萄糖,易造成葡萄糖加倍消耗,出现昏厥、休克等情况。此外,洗澡时血液分布主要集中在体表,也不利于酒精的分解,反而会加重醉酒。
- 4.饱食或空腹洗澡**
饱食或空腹都不适合洗澡。饱餐后,身体里的血液都集中在消化道,这时候洗澡,皮肤的血管扩张,消化系统的血液就会减少,容易影响食物的消化。而饥饿时洗澡,皮肤血管扩张,大脑血液供应减少,易导致晕倒等意外发生。

- 5.习惯天天洗澡**
皮肤的自然油脂层是保护皮肤免受外界刺激和细菌侵害的重要屏障。频繁洗澡,可能会导致过度清洁破坏这一屏障,引起皮肤干燥、瘙痒,甚至引发皮炎。根据个人的活动量、皮肤类型以及环境条件来调整。一般情况下,成人

2~3天洗1次澡即可,中老年人则可一周洗一次澡。

- 6.习惯频繁搓澡**
一些地方有洗浴搓澡的传统,还有人钟情于使用泡沫丰富的洗浴用品,洗澡时一定要用搓澡巾、泡沫球和刷子将皮肤搓红才算洗净。然而,这样可能会过度清洗掉皮肤表面的油脂,破坏皮肤屏障,是造成皮肤干燥和瘙痒的主要原因。

冬季洗澡,记得做好这几件事

- 1.洗澡前身体和浴室先“预热”**
冬季室内和浴室温差大,建议洗澡前做好身体和浴室“预热”。没有暖气的地方,洗澡前先热身,如原地踏步、扭腰、搓脚,并提前几分钟打开浴霸。
- 2.调整洗澡顺序**
寒冷天气下,不宜先洗头,以防脑部不适。由于气温较低,血压容易在洗澡前后发生较大波动,可能会导致中风。因此,推荐的洗澡顺序是:首先清洁面部和四肢,接着冲洗身体,最后洗发。

3.浴室别锁门备个椅子

长时间站立洗澡可能会感到力不从心,发生晕倒、滑倒等意外。老人可携带凳子,便于在感到疲劳时坐着洗澡,既节省体力也降低滑倒风险。此外,即便独自洗澡也不要锁门,以免发生意外时影响救助。

4.做好保暖再走出浴室

从温暖的浴室回到温度相对较低的室内,如果身体没有得到适当的保暖,血管可能会遇冷收缩,血压上升,增加心脏负担。因此,洗澡后应立即穿上保暖衣物或披上浴巾,甚至可在浴室提前换好衣服。

5.洗完三分钟涂润肤乳

洗澡后皮肤表面的油脂和水分都会被洗去,皮肤会变得干燥和紧绷。因此,应在洗澡后三分钟内及时涂抹保湿霜。保湿霜的选择也要根据皮肤类型和需要进行选择。若皮肤干燥,可选择保湿性能好的乳液或者油状保湿霜;若皮肤油,则可选择质地比较清爽的乳液或者水状保湿霜。(据《健康时报》)

科学辟谣

SCIENCE FACTS

骨质疏松是老年人的事,和年轻人没关系?

真相:不准确

骨质疏松症并不仅限于老年人,年轻人同样也可能受到影响。

骨质疏松是指骨密度下降、骨骼变脆,易导致骨折。虽然随着年龄增长,骨质流失会加速,因此骨质疏松在老年人中更为常见,但若年轻人长期缺乏钙和维生素D的摄入,缺乏运动、抽烟、酗酒或承受过多压力等,也可能导致骨密度下降。此外,一些疾病(如内分泌疾病)、过度节食、服用某些药物同样可能增加年轻人患骨质疏松的风险。

因此,预防骨质疏松应从年轻时开始,通过均衡饮食、适量运动和养成健康的生活方式来保持骨骼健康。早期关注骨骼健康不仅可以减少未来骨质疏松的风险,还能提高整体生活质量。

审核:纪刚 河北医科大学第一医院骨科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

科学家造出纳米意大利面

近日,据最新一期《纳米进展》杂志报道,由英国伦敦大学学院领导的研究团队制造出了世界上最细的意大利面,其直径约为人类发丝的1/200。

据悉,制造这种意大利面并非为了推出一种新食品,而是为了验证一种名为纳米纤维的极细材料在医学和工业领域具有更广泛用途。

纳米纤维由淀粉制成,而淀粉是绿色植物为储存多余葡萄糖而合成的。淀粉纳米纤维可用在绷带中以促进伤口愈合,作为骨骼再生的支架,以及用于药物输送。

然而,由于依赖于植物细胞中提取并纯化淀粉,生产纳米纤维的过程需要消耗大量能源和水。因此,研究人员选择了一种更环保的方法——直接使用富含淀粉的原料,如制作意大利面的原料面粉,来制

造纳米纤维。

此次,该研究团队使用的静电纺丝技术,制作出直径仅为372纳米(一纳米是十亿分之一米)的意大利面,比某些光波的波长还要窄。在这项技术中,面粉和液体的细丝在电荷作用下通过针头尖端被拉出。

已知世界第二细的意大利面由撒丁岛努奥罗镇的一位意大利制面商手工制作成,名为“su filindeu”(意为“上帝之线”)。其宽度约为400微米,是此次利用静电纺丝技术制作的意大利面宽度的1000倍。

新的“纳米意大利面”整体上是一层厚度约2厘米的纤维垫,但每一根单独的纳米纤维都太细,无法通过任何形式的可见光相机或显微镜清晰拍摄,因此其宽度是用扫描电子显微镜测量的。(据《科技日报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。