

专家问诊

# 别小瞧肠道上长的这块“肉”

九成大肠癌是由腺瘤性息肉演变而来

■记者程雪

当肠道上长了一块“肉”，你会作何反应？也许有人觉得肠息肉不是大毛病，迟迟不愿医治，殊不知九成大肠癌是由腺瘤性息肉演变而来。浙江省立同德医院消化科及内镜中心主任、主任医师费保璋提醒，45周岁以上的人群，建议做一次肠镜检查，看一看肠道健康情况，长了肠息肉要及时切除，防患于未然。

肠道为何生出息肉？

严格来说，肠息肉并不是“肉”，而是指肠黏膜上皮向肠腔突出的隆起物。不同的患者肠息肉大小、数目不一，大部分患者肠息肉数个至十余个，也有的患者长出了几十个、几百个，甚至上千个肠息肉。肠息肉小的如芝麻，大的如豌豆甚至板栗那么大。

到底为什么肠道上会长出息肉？费保璋介绍说，目前肠息肉的发病机制尚不明确，肠息肉的产生通常认为和以下几个因素相关：基因和遗传，肠道反复炎症，年龄，饮食和生活习惯，糖尿病

等。

费保璋曾经接诊过一位女患者，她的肠道里长出几千个息肉，为保险起见，建议其16岁的儿子也做检查，结果在其大肠上也发现了类似的息肉。“临床中，家族性息肉病具有明显的遗传性。”费保璋说，基因和遗传是肠息肉发病原因中不可忽略的相关因素。

本身就患有慢性肠道炎症性疾病者，若没有积极地进行治疗，或是做过肠道手术后，没有护理好的话，日后也会导致肠息肉的出现。

随着年龄的增长，肠息肉的发病率会随之升高。有数据统计，超过50岁的人群，肠息肉的检出率超过30%。

部分人饮食习惯和生活习惯不健康或体重超重的人，也容易长肠息肉。

长出肠息肉后别一味“恐癌”

难道只要长出肠息肉，就意味着癌变么？费保璋说，肠息肉患者不要有“恐癌”心理，因为肠息肉分为很多类型，导致癌症的是其中一部分。

费保璋介绍道，肠息肉大体

上可以分为肿瘤性肠息肉和非肿瘤性肠息肉。肿瘤性肠息肉指的是腺瘤性息肉，它分为三种类型：管状腺瘤，绒毛状腺瘤，以及同时具有前面两种结构的腺瘤的混合型腺瘤。有数据显示，九成结肠癌是由腺瘤性息肉演变而来，恶化时间为5~15年。

非肿瘤性肠息肉包括炎性息肉、增生性息肉和幼年性息肉。非肿瘤性肠息肉基本不发生恶变，因此肠息肉患者不必太过担忧。

肠息肉一般无特异性症状，早期由于体积小，对肠道影响小，多数患者起病隐匿，也有些患者出现大便秘结或大便形状改变（如大便变细）等轻微的改变，十分容易被忽略。随着肠息肉逐渐长大，部分患者会出现便血、腹泻、便秘、肠套叠或肠梗阻等情况。

建议45周岁以上做一次肠镜检查

肠息肉早期症状不明显，因此排查很重要。费保璋介绍说，目前肠息肉的发现可通过肠道CT、X线钡剂造影、结肠镜等检查方法，其中肠镜检查是主要的诊断方法。在肠镜下检

查的同时可以取少部分息肉组织进行病理分析来明确肠息肉的性质。

结肠镜检查分为无痛和普通两种方式，做普通肠镜时会有明显的不适感，无痛肠镜整个检查过程无痛苦，有些患者担心使用麻醉药会让人“变傻”，实际上所用的麻醉药代谢很快，6小时会完全分解，对人体神经系统不会带来任何后遗症。但对于严重心肺功能障碍的患者，无痛麻醉要慎重。

“如果肠镜下发现息肉，不要恐惧，绝大部分能在肠镜下切除。”费保璋说，内镜治疗安全，创伤小。如果息肉直径过大、内镜下形态明显恶变，或数量多且密集分布，可考虑手术治疗。目前没有针对肠息肉的特效药。

肠息肉切除后需定期复查，低危人群建议1~3年复查肠镜；高危人群建议3~6月复查肠镜。费保璋提醒大家，为预防肠息肉，平时食用低脂肪、低蛋白食物，少吃腌制食物，少吃煎炸、熏烤、过于辛辣的刺激性食物，多吃蔬菜，多吃粗纤维食物，不喝酒，不吸烟，肥胖人群科学减肥降低体

## 心脏不舒服，需要做什么检查？

■吴小根

如果把心脏看成是一座房子，那么心电图是看房子的电路、水管通不通；心脏彩超是看房子有没有破损、漏不漏水；冠脉造影检查水管堵不堵、管子里锈成啥样；总之，如果心脏不舒服，就早点去医院做检查。

常规心电图：是最基本的无创检查，通过导联记录心脏电活动。心脏机械收缩之前，先产生电激动，心房和心室的电激动可经人体组织传到体表，所产生电活动变化的曲线图形被心电图机记录下来。

常规心电图对于判断心律失常和心肌缺血、梗死有着举足轻重的作用。不仅心脏不舒服的患者需要做心电图，所有手术病人术前评估也需要做常规心电图。

动态心电图：动态心电图是在病人的胸前贴上数个电极片，然后接在一个像随身听大小的机器上，配挂在腰间，里面有录音带和电池，外壳有一个按钮，不舒服时就按一下，算是做一个记号。它一般可连续记录患者24~48小时内的全部心电图，其间可以适当地活动，比如吃饭、走路、爬楼梯等。

动态心电图可以判断心悸、气促、头晕、晕厥、胸痛等症症状性质，可以对心肌缺血做出诊断和评价，尤其是发现无症状心肌缺血的重要手段，也可以对心脏病患者的预后做出评价等等。动态

心电图的优势是，能24小时监测心跳情况。常规心电图没能及时捕捉到的“失常”，动态心电图靠着全天候的“蹲点”，常能抓个现行。

平板运动试验：让受试者在活动的平板上走动，仪器自动分级依次递增平板速度及坡度以调节负荷量，直到受试者心率达到目标心率，分析运动前、运动中、运动后的心电图、血压的变化以判断结果。

在此过程中测试者若胸痛发作，且监护的心电图出现明显改变并达到相应的诊断标准，就可为疾病诊断提供依据。

心脏超声检查：心脏彩超，相当于一双“透视眼”，不需要开胸，就可以看到心脏的大小、内部结构、运动情况等，能动态显示心腔内结构、心脏搏动和血压流动。除了探头压迫可能会有不适感外，对患者没有任何创伤。

冠脉造影：经过了初步检查、怀疑有冠心病的患者，都需要做冠脉造影了解病变程度。冠状动脉的造影需通过介入技术，从患者的股动脉或桡动脉到冠状动脉建立一个通路，向冠状动脉内注射造影剂，使心脏冠状动脉的主要分支显影，以判断冠状动脉有无狭窄、狭窄的部位、程度、范围等。值得注意的是，检查前需要确认血小板含量和凝血功能，以及是否对碘过敏，因为做造影需要用到碘制剂帮助显影。

健康提醒

反酸、烧心、暖气……

# 医生巧用手术给胃“打了个折”

■翁懿晖

吃不好、睡不香，暖气、反酸、心火烧，有了这些症状，你可要注意了，有可能是一种疾病悄悄盯上你了——食管胃底反流病。

今年65岁的老王已经到了退休的年龄，本该在家颐养天年，可是伴随他多年的“老毛病”又加重了，令他吃不香、睡不好。老王年轻的时候喜欢喝酒，有长期饮酒并自行呕吐史。二十余年开始出现进食后反酸、暖气、恶心、呕吐等症状，呕吐后症状可稍缓解。多年来，他长期口服护胃药物治疗，效果欠佳，反酸、烧心、暖气等症状逐渐加重，严重影响正常生活。

痛苦不堪的老王找到了宁波市医疗中心李惠利医院胃肠外科就诊，胃镜检查提示“食管裂孔疝、糜烂性胃炎”。医生仔细询问

患者相关病史，结合检查，诊断为“胃食管反流病”。

这是一种被“坏习惯”滋养的毛病

医生告诉老王，这个毛病与老王长期以来生活节奏快、作息不规律、饮食习惯等有很大的关系，虽然不是什么“绝症”，但若不进行正规有效的治疗，也是“挺要命”的。顾名思义，胃食管反流病就是胃里、十二指肠里面的东西，“倒流”到了食管。

正常情况下，我们的胃与食管连接处有一个“阀门”，它的名词叫“贲门括约肌”，有饮食经过的时候，会自动打开，饮食进入胃以后，又自动关闭，不允许胃里的东西倒流到食管里面。一旦这个“阀门”出现了故障，出现了松弛、关闭不全，胃里的东西就会汹涌地逆流而上，上

涌的胃酸不仅会伤害食管黏膜，还会到处流浪往上跑到咽喉、鼻腔、中耳、气管、支气管等部位，造成多种症状和并发症。

医生巧用手术打响“保卫战”

根据老王的症状，在完善相关术前检查后，主治医生给他安排了“腹腔镜下食管裂孔疝修补+胃底折叠术”，手术过程顺利，术后恢复顺利。

腹腔镜进入体内后，医生发现老王的一部分位于腹腔的胃底通过食管裂空“跑”进了胸腔，字叫“贲门括约肌”，有饮食经过的时候，会自动打开，饮食进入胃以后，又自动关闭，不允许胃里的东西倒流到食管里面。一旦这个“阀门”出现了故障，出现了松弛、关闭不全，胃里的东西就会汹涌地逆流而上，上

折’后，反酸、打嗝都好了，太神奇了……”老王兴奋地说。

胃食管反流病的发病危险因素包括：年龄、性别、吸烟、肥胖、过度饮酒、服用非甾体类抗炎药和抗胆碱能药物、体力劳动、社会因素、心身疾病及有家族史等。

如抽烟、喝酒、大量饮咖啡、浓茶和巧克力、肥胖、饮食过饱、过度食用辛辣酸甜等刺激性食物，长期便秘，某些药物刺激，精神因素，体位如身体屈曲、弯腰、头低位、仰卧等姿势时，腹带加压、季节气候因素等都会加重食管反流。

目前，治疗包括三种方式：一般治疗、药物治疗、手术治疗。

一般治疗就是要改善生活饮食习惯，祛除病因；药物治疗主要以抑酸、抗反流、促胃动力等药物。常用药物如替丁类、拉唑类、莫沙必利、多潘立酮以及黏膜保

护剂等。对于吃药无效或疗效差的，可以考虑内镜下或外科手术治疗。

医生提醒，平时应戒烟限酒，应避免精神刺激，少食多餐，低脂肪、清淡饮食，少吃甜食、辛辣刺激性食物；睡前2~3小时不再进食，餐后不要立即躺平，睡眠时应把床头抬高10~15cm；不穿过于紧身的衣服，腰带不要扎得太紧；如果出现胃食管反流的症状，应及时到医院就诊，接受正规治疗。

近几年胃食管反流病在我国的发生率在逐渐升高，但还未得到广大市民的重视。药物治疗是患者首选，但是高达约40%的胃食管反流病患者药物治疗效果欠佳或无法耐受药物的副作用，手术治疗可以从根源上解决反流症状，并且效果比药物治疗更好。

健康资讯

## 丽水新增安装400台“救命神器”

建设“五分钟应急救护圈”

本报讯 记者金鈞胤报道 8月12日，记者从丽水市红十字会了解到，今年全市将新增400台“救命神器”AED，目前安装点位已基本确定，预计将于9月底前安装到位。

AED，是自动体外除颤器的英文缩写，它通过脉冲电流作用于心脏，可被非专业人员用于抢救心源性猝死患者，在急救中常常起到关键作用，又被称为“救命神器”。今年2月份，经丽水市第四届人民代表大会第六次会议票决通过，将“建设‘五分钟社会急救救护圈’，在人群密集公共场所、乡镇(村)卫生院(室)、景区民宿等区域新增配备自动体外除颤器(AED)400台；完成1000名专业应急救护人员培训”列为全市

2021年十大民生实事项目之一。

据了解，此前，丽水已在全市投放117台AED设备，其中市区17台。这些设备的位置可以通过微信小程序“AED设备导航”搜索，系统会优先推荐离你最近的设备，也可以根据个人需求选择其他点位的设备，选中后会显示具体位置，并能通过高德地图或腾讯地图直接导航到设备位置，十分便捷。“今年将进一步完善AED地图，市民可以通过‘浙里办’等APP搜索到离你最近的AED设备，选中目标设备后还能通过手机上的导航地图找到设定位置，更加方便快捷。”丽水市红十字会副会长郑丽华说。

健康大视野

## 延长女性生育寿命的新基因找到了

女性更年期年龄与生育能力和健康老龄化相关，但生殖衰老一直是科学家难以研究的问题。现在，科学家已经确定了近三百种影响女性生殖寿命的基因变异。此外，在老鼠身上，他们已经成功地操纵了与这些变异相关的几个关键基因，以延长它们的生殖寿命。研究论文发表在近日的《自然》杂志上，大大增进了我们对生殖衰老过程的了解，并有助于我们预测哪些女性可能比其他

人更早进入更年期。生殖寿命的基因都与DNA修复过程有关。他们还发现，这些基因中的许多基因在出生前，即形成卵巢之前就已经处于活跃状态了，而且在整个生命过程中也是如此。

值得注意的是，两个细胞周期检查点通路基因——CHEK1和CHEK2，调控着各种各样的DNA修复过程。敲除一种CHEK2基因使其不再起作用，或者过度表达CHEK1基因以增强其活性，都能使小鼠的生殖寿命延长约25%。

这项研究也观察了天生缺乏活性CHEK2基因的女性，发现她们进入更年期的时间比具有正常活性基因的女性平均晚3.5年。

研究发现，CHEK1基因含量较高的雌性小鼠出生时产卵较多，自然耗尽的时间较长，生殖寿命长。然而，虽然CHEK2具有类似的作用，可以让卵子存活更长时间，但敲除该基因或导致成年小鼠的卵子死亡。因此，过度表达CHEK1基因是延长生殖寿命的更佳选择。

这项研究已经表明，科学家能够开始预测哪些女性可能更早进入更年期，从而难以自然怀孕。同时，由于人生来就有基因变异，所以此研究还可以给年轻女性提供生育相关建议。

据《科技日报》

健康常识

## “饥饿疗法”并不利于控制血糖

■秦芳

饮食控制是糖尿病患者控制病情的基本手段。饮食控制效果不好的根本原因，就是大多数患者仅仅把简单的饮食控制甚至把“饥饿疗法”当成了饮食治疗，认为饭吃得越少，对病情控制越有利。

其实不然，由于主食摄入不足，又缺乏合理的营养搭配，必然会影响人体正常生理活动所必需的基本能量和营养素供应。医学研究证明，如果人体长时间得不到足够的外源性能量补充，一方面将导致体内脂肪和蛋白质过量分解，造成身体消瘦，长期营养不良，甚至会产生饥饿性酮症，还要通过肝脏分解和肾脏排泄，久而久之，还会引起肝肾功能的损害。

另一方面，因热量摄取不足，导致血糖偏低，反而会刺激升高血糖相关激素的分泌，而这种分泌量往往超过当时的实际需要量，引起血糖反跳性过度升高，使病情更难控制。

所以要控制血糖，一定要合理地饮食，对于下面的一些小知识，糖友们最好能掌握，对于控制血糖也有很大的好处！

粗细粮一定要搭配：粗粮确实好，因为里面大量的膳食纤维

可以降低糖、降脂、通大便。但这不是代表要天天吃粗粮啊！粗粮里的膳食纤维同样会增加胃肠道的负担，还会影响蛋白质和微量元素的吸收，长此以往，可能会营养不良。建议粗粮在主食里的量应不超过三分之一，比如说煮大米饭，上面可以放适量的燕麦或荞麦。全部以粗粮为主食，并不可取。

研究发现，摄入碾碎的米、苹果泥和煮烂的土豆泥，比摄入完整的米、苹果和土豆引起的血糖升高幅度明显增大。这提示我们，食物被加工的越碎，越熟和越烂，越容易被消化吸收，食用后血糖升高越显著。建议食用以干饭为主的早餐。这同样适用于午餐和晚餐。

降糖食物未必降糖：实际上，降糖食物不过就是含有较多膳食纤维和果胶的食品，这些食物顶多是延缓血糖升高速度，但并不会减少血糖摄入总值。如果吃得多，血糖同样会升高。那有人说，苦瓜、洋葱等食物能降血糖，这是对的吗？这个不能肯定，但是，你想靠只吃这些蔬菜就把血糖降下来，肯定不行。

总体来说，糖尿病人应考虑饮食，饮食控制时应增加饮食的种类，控制饮食的量，合理降糖。