

长了肠息肉怎么办 中医助力扶正抗癌

肠镜检查发现“肠息肉”，你一定会恐慌！是不是癌症？会不会癌变？有什么办法治疗？会不会复发？带着这些疑惑，我们一起来揭开肠道息肉的神秘面纱，了解肠息肉防控的基本知识。

不要把肠息肉和肠癌划等号

肠道息肉是肠道黏膜所有隆起性的病变，通俗讲，就是肠道上长了一些肉疙瘩，在未确定其病理性质之前统称为息肉。明确病理性质及部位后则冠以结肠炎性息肉、结肠管状腺瘤、结肠癌、直肠癌等病理诊断学名称。

一般而言，我们将肠道息肉分为非肿瘤性息肉和腺瘤性息肉。非肿瘤性的息肉一般不会发生癌变，主要包括幼年性息肉、炎性息肉。腺瘤性息肉，又叫新生物性息肉，是公认的癌前病变。腺瘤大小、非典型增生程度及绒毛成分含量的增长均可使癌变率升高。另外，腺瘤息肉癌变与其大小、形态和病理类型有关。

腺瘤样肠息肉发展到肠癌的历程是：正常的腺细胞到腺瘤再到腺癌，主要以增生性腺瘤—管状腺瘤—绒毛状腺瘤—早期癌的模式发展，此过程约需 5-10 年，甚至 15 年之久。一般患者是在 15 岁后，开始长出少量的息肉，随着年龄的增长，息肉逐渐增多，大小不等，密集排列，在不干预的情况下，随着时间的推移，发生癌变的风险升高。在此期间，若能加强对高危人群大肠癌内镜监测，提高肠息肉的发现率并早期内镜下切除，则有助于减少大肠癌的发病，肠癌的危险性可降低 76%—90%。

多因素综合作用促发肠息肉

肠息肉可发于结肠、直肠各个部位，临床表现可见腹泻、腹痛、便秘、便血，或伴有里急后重感，或伴有粘液。息肉的生长大小、部位不同，会有不同的症状。

但绝大多数的肠息肉早期并无任何自觉症状，多数在结肠镜检查时被发现，以左半结肠及近端结肠检出率高。年龄在 40 岁以上、有家族史、生活习惯不规律、出现腹



痛、腹泻、便血等症状的人群应尽早进行检查，做到早发现早治疗。

现代遗传学研究发现，家族性腺瘤型肠息肉是一种常染色体显性遗传病，也就是说一名大肠腺瘤患者与一名正常人婚配后，其后代有 50% 的可能性携带有遗传显性息肉病基因。但在患病群体中约 1/3 的结肠息肉病患者无家族史，这意味着有很大一部分患者是自然突变而致病，所以没有家族史并不意味着安全。

肠镜检查是发现肠息肉的最直接手段，在阻断息肉向肠癌方向发展起着关键性作用。结直肠癌是美国等发达国家主要恶性肿瘤之一，但近十年来，发病率却以每年 3% 的速度下降，主要得益于筛查，尤其是肠镜检查的普及。日本每年每 10 个人中就有 1 个人接受一次消化道内镜的检查，消化道疾病的早期诊断率可达 70%；而我国每年接受消化内镜检查的人数平均每 100 人中仅有 1-2 人，消化道早期诊断率仅为 7%—10%，因此，我国在肠癌发病率增高的同时，死亡率也明显高于美国等国家。

“治未病”防控肠息肉复发及恶变

肠镜发现肠道息肉后，一定不要忽视，应在正规医院接受进一步检查和治疗。小息肉一般在行结肠镜检查时予以摘除并送病理检查；直径大于 3 厘米的腺瘤，尤其是绒毛状腺瘤应手术切除。病理检查若为炎性息肉，以治疗原发肠道疾病为主，炎症刺激消失后，息肉可自行消失；若为腺瘤，则摘除后应定期复查并可通过中西医药物进行预防干预；若为腺瘤癌变，则应按结肠直肠癌治疗原则处理。

有研究显示，3 年内的息肉复发率为 43.0%，5 年内为 67.0%，患者年龄>60 岁、息肉数目≥3 个、息肉直径>10 毫米、息肉中

含有绒毛状结构、高级别上皮内瘤变及无蒂、肠癌术后等是肠息肉切除后复发的高危因素，上述危险因素符合得越多，息肉复发的可能性就越大。故年龄大于 60 岁、多发息肉、直径大于 30 毫米的管状绒毛状或绒毛状腺瘤及高级别腺瘤切除后的患者，其随访时间应不超过 3 年，否则，其复发及进展为癌的几率将大大提高。

对于多发肠息肉及家族遗传性肠腺瘤患者，其肠癌术后息肉似乎更易复发。临床上曾有一名陈姓男性老年患者，大肠癌根治术后半年，肠镜复查即发现肠道息肉达 18 个之多，大者 20 毫米以上，摘除后须上钛夹止血，病理报告为“绒毛状管状腺瘤”，病人十分恐慌不安。之后经过以中医为主的汤剂、鸦胆子制剂及西药综合治疗干预，间隔 11 个月肠镜复查仅发现小息肉 4 个，肠镜下摘除；次年肠镜复查，未发现息肉，全身检查未发现复发和转移，病人定期服中药巩固维持。实验研究证实，中药对大肠息肉的生成和癌变有抑制作用，如中药肉苁蓉的提取物可抑制结肠炎的增生，增强巨噬细胞对结直肠癌细胞的吞噬能力；丹参中的丹参酮 IIA 可下调大肠癌细胞 COX-2、VEGF 表达以抑制大肠癌血管生成，从而发挥抗癌作用。临床研究报道，参苓白术散等化裁治疗大肠息肉，可降低息肉内镜摘除后的复发风险，增强患者体质。

中医在预防和控制肿瘤中发挥着重要作用，基于“治未病”理论，中医根据个体的先天禀赋及后天失养情况，长于在培扶正气的基础上抗癌，尤其是对于先天不足、素体虚弱及术后元气亏虚、正虚邪恋而导致病情迁延、易复发的息肉和结节等病症，中医扶正抗癌效果尤其明显。

任建琳（上海中医药大学附属市中医院肿瘤科主任医师）

知“心”话

“深夜食堂”里的治愈系元素

最近热播的《深夜食堂》改编自安倍夜郎创作的治愈系漫画。除了剧情，人们热议的也包括它所带来的心理疗愈作用。所谓的治愈系是一个舶来词，意思是平静、舒缓的，具有心理疗愈功能的人或事。一段舒缓的音乐，一本唯美浪漫的书籍，一次说走就走的旅程，都属治愈系的范围。

生活在压力丛生的喧嚣时代，每个人心中都会埋藏着苦闷与烦恼，需要释放和疗愈。深夜的食堂不仅仅是吃东西的地方，更是寻求温暖和慰藉的场所。从治愈系的角度来说，深夜食堂更像一次心理治疗之旅：在一个温暖的港湾，面对一个宽容、全然接纳自己的人，讲着自己的故事，碰到心灵中最柔软的部分，重新认识自己，找回自我的本源。

在深夜食堂里，哪些元素具有心理疗愈的功能呢？

信任和安全：老板像一个心理治疗师，

友善、达观，每天在固定的时间，固定的地点，无论刮风下雨，过节还是过年，都会开门营业，等待客人前来。无论亲情、友情和爱情，无论过往还是未来，只要愿意，你都可以把深夜食堂作为安心之所，放下重负，探寻自我，重新认识世界。

倾听和述说：夜深人静的时候，我们才更有可能关注到自己的内心，关心自己细碎的感知，看见真实的自己。每一个进入深夜食堂的人，无论是异装癖、赌徒、脱衣舞娘，还是教授、律师、明星或是美食家，在老板包容和接纳的态度里，都能坦然地卸下白天的社会面具，袒露内心，述说自己人生的五味杂陈及喜怒哀乐。而老板无须更多言语，关爱的眼神，无条件地聆听，共情着每个人，每个故事，稍加引导、点拨助其领悟便足矣。

希望和力量：心理疗愈最重要的作用是激发领悟和自我成长的希望和力量。食物与生俱来的满足与温暖属性，代表着希

望和力量。在深夜食堂中，老板提供简单美味的食物，洋溢着最质朴的人情味，抚慰一颗颗孤寂的心，传递着善意和支持的力量。享用着美味的食物，似乎心里面充满着力量：人生没有什么是不可逾越的，生活中还有许多美好的事情值得期待。

自我成长：客人们在食堂里重新认识自己：遇见不同的人，听见不同的声音，也看到自己身上或有或无的部分，从而修正自我，拥有面对现实的力量，从人生困境中破茧而生。而坐在视频屏幕前的你、我、他在这些故事里看到了自己的影子，也会有共鸣，仿佛跟着故事，我们的灵魂也被这些带着故事的食物治愈了。

深夜食堂，吃的是食物，抚慰的是人心。在现代都市人情感和生活方式中，每个人心中都需要拥有这样一间“深夜食堂”。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

养生周记

转眼又到了牙周病告急的时节，问题主要集中在牙龈肿胀、出血，牙周溢脓等，除了感染等牙周病本身的原因外，酷暑高温天，人容易心浮气躁，加之昼长夜短，工作压力大，加班熬夜者增多，这些外因均可诱发牙周病发生和加重。中医认为，牙周病的发病与口齿不洁、过食膏粱厚味、素体肾阴亏虚、气血不足有关，还专门提出了独特的按摩导引调养方法。

1.叩齿法：每日早晚各一次，每次叩齿 30~50 次，多者可至 300 次，因人而异。可轻轻叩齿，也可重重琢齿，根据牙齿健康状况而定。

2.揩齿法：揩齿是一种牙龈按摩法，用一食指或中指顺着牙齿生长的方向，自根部向咀嚼面按摩，依前往后反复数遍，每日 2 次，每次 10 分钟，动作要轻柔缓慢。也可以以同样的方式用舌尖按摩牙龈，以疏通牙龈气血，提高局部组织的抗病能力。揩齿和叩齿可以配合应用。

3.漱津咽唾液法：使用鼓漱和运舌的动作，使口内多生津液，然后含漱并咽下。本法有刺激涎液分泌，滋润胃肠，助脾胃健，健身护体的作用。具体方法是：叩齿完毕，用舌尖搅动牙齿，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动 30 次，用力要柔和自然，然后舌抵上腭部以聚集唾液，待唾液增多时再鼓腮含漱十余次，分三口咽下，以意念送于脐下丹田处。在行立坐卧、早晚任何时间均可使用。

王兵（上海中医药大学附属龙华医院口腔科副主任医师）

运动处方

快步走比跑步 健身效果更好



众所周知，经常锻炼身体，诸如骑自行车、游泳、打网球、跑步，甚至跳舞等都可以帮助降低高血压病人的血压。医生们建议每天至少要坚持 30 分钟锻炼，这个要求对于一部分人来说，执行起来可能有一定困难。好在最近美国亚利桑那州立大学的研究发现，每天快步走 3 个 10 分钟，每次走后就可以发现血压降低。而且在第二天仍可以保持这种降血压的效果。这样做要比每天一次性跑步 30 分钟的效果更好。

另外，在美国还有人对 3 万 3 千多名跑步者与 1 万 5 千多名走路者经过 6 年的长期比较，发现中等强度的快速步行与激烈强度的跑步，在消耗能量，降低血压、血脂、血糖和降低冠心病的风险方面的效果几乎是相同的。

同样，英国有关的研究也发现，就减肥的效果而言，每天快步走要比其他任何形式的锻炼包括跑步、游泳、骑自行车等都要好。据一本由伊林威德所著的健身手册介绍，如果你能按照书上规定的计划执行，每天快步走，每周你至少可以减轻半磅到 2 磅体重。

当然，在开始快步锻炼之前，你首先要准备好一双优质的运动鞋（不一定要名牌的），而且尺码要比平时穿的大半号。因为快走以后你的足部会充血扩张。

对刚开始快走训练的人来说，要充分注意自己的身体反应。如果出现恶心、疼痛和头晕等现象，说明你的运动量已经太大了点；如果出现胸痛或手臂、脖子处有放射痛，就应该停止锻炼，马上去看医生。

王敬成 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室

沪医广2017第06-02-C16号 医广证有效期至：2017年6月2日至2018年6月1日止