

这种息肉,几乎100%会癌变!一定要当心



不少人体检后,会在报告上看到“息肉”二字,心里十分忐忑。息肉严不严重、会不会癌变、要不要切除?今天就为大家全面讲解胃、肠道、胆囊、鼻腔、声带、子宫等常见息肉区分风险等级。讲解科学处理方式,帮大家走出认知误区。

什么是息肉?

息肉是生长在人体黏膜表面的异常增生物,如同黏膜上长出的“小疙瘩”,可出现在胃、肠道、胆囊、鼻腔、子宫等多个部位。它由炎症刺激、基因突变等因素引发。

绝大多数息肉为良性,但部分息肉存在恶变可能,且息肉向外生长还可能堵塞人体管腔。因此发现息肉后,关键是区分类型、评估风险,再选择观察或治疗。

肠道息肉

息肉多发于大肠(结直肠),小肠息肉较为少见。临床常用巴黎分类,根据形态划分6类,恶性风险各有不同:

0-Ip(有蒂型)、0-IIa(浅隆起型)、0-IIb(平坦型):恶性风险较低。

0-Is(广基型)、0-IIc(浅凹陷型):恶性风险较高;其中6~10mm浅凹陷息肉癌变风险超40%,大于20mm者风险约90%。

0-III(溃疡性/凹陷型):若检查发现数量超过100颗息肉,属于息肉病,多和遗传相关,风险极高。

家族性腺瘤性息肉病(FAP):癌变率接近100%,未经治疗者大多在35~40岁发展为结肠癌;

MUTYH 相关息肉病(MAP):70岁时结直肠癌患病风险达80%;

Peutz-Jeghers综合征、家族性幼年性息肉病:会大幅提升消化道、乳腺、胰腺等部位癌变风险。

筛查建议:中低风险人群,50~75岁定期做结肠癌筛查;高风险人群,从40岁开始筛查,或比家族最年轻发病者提前10年检查。

胃息肉

胃息肉多在胃镜检查中发现,按照风险分为三大类:

良性息肉:以胃底腺息肉、炎性纤维息肉、异位胰腺为主。胃底腺息肉常与长期服用胃药相关,停药后大多可消退,遵医嘱定期随访即可。

中性息肉:包含增生性息肉、腺瘤、1型/2型神经内分泌肿瘤,癌变风险偏高。建议切除>5mm的增生性息肉、全部腺瘤、>1cm的神经内分泌肿瘤,并长期随访。增生性息肉多由幽门螺杆菌、慢性胃炎引发,根除病菌后部分可自行消失。

恶性息肉:以3型神经内分泌肿瘤、早期胃癌为主,转移风险高,一经发现需立即手术及后续治疗。

鼻息肉

鼻息肉多由慢性炎症引发,亚洲人群以中性粒细胞型炎症为主。

嗜酸性炎症型鼻息肉恶变风险低,主要引发鼻塞、嗅觉减退;中性粒细胞型鼻息肉存在较低恶变风险,年龄大于50岁、有吸烟史的患者,需加强筛查、管控炎症、尽早戒烟。两类患者都可根据病情选择药物或手术治疗。

声带息肉

声带息肉属于良性病变,本身不会癌变,多由用嗓不当、过度发声、大喊大叫等造成,典型症状为声音嘶哑、嗓音疲劳,息肉过大还可能堵塞气道。

可根据情况采用药物、语音矫正、激光或手术治疗。需要注意:吸烟、胃食管反流、长期声带损伤等诱因,可能诱发声带白斑等癌前病变,因此即便息肉切除,也需要定期随访。

子宫息肉(子宫内膜息肉)

子宫内膜息肉十分常见,约25%的女性会患病,绝大多数为良性,恶变概率极低。

无症状、无高危因素、直径<1cm的绝经前患者,可3~6个月复查一次超声,病情稳定后改为年度随访,部分息肉可自行消退。若息肉引发月经异常、不孕、反复流产,或高度怀疑恶变,建议及时手术治疗。

胆囊息肉

胆囊息肉大多为良性,多数人无明显症状,常规每年超声复查即可。出现以下三种情况,需及时到肝胆外科、普外科就诊:

息肉直径>1厘米、单发、宽基底、持续增大、肿瘤标志物升高,高度怀疑恶变;

伴随右上腹胀痛、恶心、腹泻等明显不适症状;

合并胆囊结石、胆囊炎等疾病。

查出息肉不必过度恐慌,也不能置之不理,多数息肉为良性,定期随访观察即可。形态特殊、尺寸偏大,或具有遗传倾向的高危息肉,一定要遵从医嘱及时干预,早发现、早评估、早处理,才能最大程度守护身体健康。

据新华社微信公众号综合参考消息、中国新闻网、科普中国、光明网

缓解乳腺胀痛 试试按摩三个穴位

乳腺胀痛是女性常见困扰,轻则偶发隐痛,重则影响日常。无需过度焦虑,中医在疏肝理气、调和气血方面有独特智慧,不少简单方法能缓解不适,从根源上调理身体状态。

中医认为,乳腺胀痛与肝气郁结关系密切。肝主疏泄,气机不畅则气血受阻,易致乳房胀痛。调理核心在疏肝,通过疏通肝气、调和气血,让气机顺畅,胀痛便会逐步缓解。以下中医妙招简单易行,适合居家操作。

穴位按摩是便捷的调理手段 找准穴位按揉可快速疏肝气。首选太冲穴。作为肝经原穴,它位于足背第一、二跖骨间,跖骨底结合部前方凹陷中。用拇指指腹按压,以有酸胀感为宜,每次3~5分钟,双侧交替,每天2~3次,能有效疏肝理气、缓解胀痛。

其次是膻中穴。它在胸部前正中线上、两乳头连线中点,有气会之称,是调理气机的关键穴。用手掌掌心轻揉膻中穴,顺时针、逆时针各10圈,力度轻柔,每次5分钟左右,可疏通胸中气机,减轻乳房胀痛,还能缓解胸闷、烦躁。

另外,期门穴不可忽视。它是肝的募穴,位于乳头直下、第6肋间隙,前正中线旁开4寸。用食指和中指指腹按揉,每次3分钟,力度以轻微酸胀为度,能直接作用于肝经,疏肝健脾、理气活血。

日常饮食调理是疏肝基础 多吃疏肝理气、健脾和胃的食物,能从内改善体质。

可尝试简单食疗方,如玫瑰花茶。取几朵干玫瑰花,沸水冲泡代茶,可加少许蜂蜜调味。玫瑰花是疏肝理气佳品,能疏肝解郁、活血止痛,尤其适合情绪波动导致的乳腺胀痛,每天1~2杯,坚持可见成效。

还有陈皮茯苓粥,将陈皮、茯苓洗净煎取药汁,加入大米煮成稀粥,每日1次。陈皮理气健脾,茯苓健脾祛湿,二者搭配能调理脾胃,间接疏肝气,适合脾胃虚弱伴乳腺胀痛的人群。

中医强调肝主情志 情绪不畅是肝气郁结的重要原因,调节情志是疏肝关键。很多女性乳腺胀痛与压力大、焦虑、易怒、抑郁相关。学会调节情绪、保持心情舒畅,才能从根本上解决问题。

可通过冥想、深呼吸放松身心,每天10~15分钟,找安静环境,闭眼专注呼吸,慢慢吸气、呼气,让身体和情绪舒缓。也可培养兴趣爱好,如听舒缓音乐、练瑜伽、散步、养花种草等,这些活动能缓解精神压力、调节情绪,让肝气自然疏泄。

据大河健康报