

学点“肠”识 维护大肠健康从防治息肉做起

医学界有这样的共识：健康的肠道，是健康的开始。但随着生活水平的提高和生活方式的改变，我国国民肠道健康状况不容乐观。据统计，在我国大约有20%到30%的人患有大肠息肉。而95%以上的大肠癌（包括结肠癌、直肠癌），是由大肠息肉演变而来的。目前，我国大肠癌的发病率仅次于肺癌，居第2位。可见，维护大肠健康，必须从防治大肠息肉做起。具体“肠”识，看看马鞍山市人民医院消化内科医生张强怎么说。 本报记者

什么是大肠息肉，它是怎么来的

大肠息肉，是大肠黏膜上任何可见的突出和隆起病变的总称，无论其大小、形态和组织学类型如何，均可称为大肠息肉。大肠息肉约占整个肠道息肉的80%，其中50%-75%位于乙状结肠或直肠。患者男性多于女性，发病率随年龄增长而增长。在中老年人群中，其发病率在总人群中占1.6%-6%，在大于70岁的人群中高达40%。

根据其病理性质，大致可分为良性息肉和可癌变的腺瘤性息肉。

良性息肉，包括发生于儿童的幼年性息肉、中老年人常见的增生性息肉、病因不清的由大肠固有淋巴组织形成的淋巴性息肉，以及肠道慢性炎性增生形成的炎性息肉等。其中增生性息肉，极少数可发生癌变。

腺瘤性息肉，主要包括管状腺瘤、绒毛状腺瘤、微小腺瘤等腺瘤，其大小形态与上述良性息肉相似，但病理类型属真性上皮肿瘤，被认为是大肠癌的癌前病变。有数据表明，95%以上的大肠癌都是由息肉演变而来，其中腺瘤性息肉较易发生癌变，尤其是绒毛状腺瘤性息肉癌变率更高。

迄今为止，结肠息肉的病因尚未完全明了。此病可能由家族性、遗传性、长期炎症刺激、生活环境及饮食习惯等相关因素共同作用所引起。

大肠有哪些求救信号

大肠是人类的第二心脏，一旦出现大肠息肉，它会给我们发出求救信号的，主要有：

便血 大肠息肉患者最容易出现便血，便血是患有大肠息肉的重要信号。但不少患者会把这种大便出血误以为是痔疮出血，结果耽误了最佳治疗时机。二者明显的区别是，痔疮引发的出血，往往是大便后滴血，呈鲜红色，平时并不会出血；而结肠息肉会随时引起出血，且常混杂在大便中间。

大便习惯改变 大肠息肉会使患者大便时间、次数改变，而且还有可能使大便形状异常。正常的粪便应该呈圆柱形，由于息肉在结肠腔内压迫粪便，则排便时往往会变细，或呈扁形，有时还附着血痕。

出现腹痛、便秘或不明原因的腹泻 便秘与腹泻反复交替出现，多半是患有大肠息肉。

如何遏制大肠息肉的恶变

随着年龄的增长，肠道息肉的发病率也逐年上升，其中一类腺瘤性息肉与大肠癌的发生密切相关。统计显示，在50岁以上的人群中，腺瘤性息肉的检出率在20%以上。所以定期进行结肠镜检查，及时发现和切除大肠息肉，是预防大肠癌最有效的方式。对于一般人群，目前推荐每5至10年进行1次高质量的结肠镜检查。对于50岁以上的人群，尤其是一些高危人群，如家族中有人患有肠道息肉及有大肠癌病史、慢性炎症性肠道疾病的人群，更应提早进行结肠镜检查。大肠息肉并不可怕，大肠癌也是可以预防和控制的，只要我们进行早期筛查，就能及时发现及早医治，从而避免和遏制息肉恶变。

如何维护大肠健康

在日常生活中，我们可以采取哪些措施预防大肠息肉呢？

一是多吃水果、蔬菜和全谷，有助预防大肠息肉。这些食物富含纤维素，可以降低结肠息肉的风险。另外，水果和蔬菜还富含抗氧化剂，可以预防大肠癌。

二是不吸烟、不酗酒，可预防结大肠息肉。吸烟、过量饮酒，都会增加大肠息肉和大肠癌的风险。如有大肠癌家族史，尤须减少吸烟和饮酒来降低发病风险。

三是坚持体育锻炼，保持健康体重。控制体重可以降低大肠患病的风险。

四是保持良好的心态应对压力，做到劳逸结合，不要过度疲劳。

健康提醒

不想晚年只能躺在床上 现在做好这4点还不晚

前不久，国家卫生健康委员会主任雷海潮介绍，2024年，中国居民的期望寿命已经达到了79岁，比2023年提高了0.4岁。随着人均寿命的提高，对于每个人来说，不仅要活得长，更要活得健康。如果想拥有健康的晚年，而不是只能躺在床上，要从40～50岁就开始努力改变，做到这4点很重要。

少吃一点 “饭吃七分饱，健康活到老”。适度保持饥饿，不仅是我国传统的养生智慧，也被现代科学研究证实，对健康具有多方面好处。

2024年，厦门大学研究团队发表的研究指出，适度饥饿带来的热量摄入减少，会提升血清中石胆酸的水平。体内石胆酸的增加，又会激活体内“长寿蛋白酶”。

肥胖、脂肪肝、高血脂只是身体给出的信号——其实身体已经不堪重负了。适度少吃并不是节食，只是给身体肠胃一些休息时间。

血脂低一点 2023年发表的一项研究分析了44636名参与者的血液生物标志物，随访了35年，比较了百岁老人和没活到百岁老人的情况。最终发现：能活到100岁的老人们，从60岁开始，他们的血糖、肌酐和尿酸水平通常都比较低。也就是说，长寿的关键在于60岁后，身体的血液、代谢指标保持在健康水平。不仅是血脂，血压、血糖、尿酸、肌酐等都很重要。

有氧运动、抗阻运动、日常体力活动，均可对血脂水平产生积极影响。

饮食方面，可以多吃全谷物、多吃蔬菜水果、多吃豆类和大豆、适当吃些坚果、少吃红肉和加工肉。同时，要少喝酒、少吃高糖食品。

体重低一点 肥胖可以说是“万病之源”，不仅与2型糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等200余种疾病强相关，还会增加10多种癌症的发病率。

对于普通人而言，想要通过调整饮食来减重，可以试试北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍的“5+2轻断食”方法。一周五天正常吃饭，不连续的两天适当少吃。例如，周一饿一天，周二、周三正常吃饭，周四又饿一天，周五、周六、周日正常吃饭。

断食的这一天，饮食要相对控制得严一点，建议男生每天大约摄入600千卡能量，女生每天大约摄入500千卡能量。这样就有代谢重建的过程，再配合吃饱的时候运动，断食的时候休息，认真坚持的话，能够实现一个月减重两到三公斤。

肌肉练起来 肌肉是身体基础代谢的基石、力量的源泉，更是抗衰老的关键。

40岁后，最推荐三种肌肉锻炼最佳方式：

自重训练：使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练，可以在家中或健身房进行，锻炼核心力量和肌肉力量。

弹力带训练：使用弹力带进行肌肉力量训练，可选择调整不同强度和部位的练习，适合40岁+人群的特定需求。

健身器械训练：可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练，由专业教练指导，确保正确姿势和安全性。

据央视新闻客户端



粗粮种类选不对 升糖速度快

很多人认为粗粮升血糖较慢，适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上，粗粮是个大家族，并不是所有粗粮都有控糖效果，一些粗粮甚至是“伪粗粮”，它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

粗粮和细粮的主要成分是淀粉，淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多，直链淀粉排列很紧密，在体内不容易被分解，对血糖的影响相对较小。而吃起来口感糯糯的糯性谷物，比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等，其支链淀粉含量较多，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。

如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，但实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能只用粥当早餐或晚餐，可以先吃些干的主食再喝粥，粥不能熬太烂，同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等，还要注意把主食放在最后吃，这样对血糖更友好。 据《辽宁老年报》

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号 电话：0551-65333666