



# 关于结肠息肉，你知道多少？

## 结肠息肉是什么？

临床上常见的肠道疾病有多种，其中一种便是结肠息肉。在临床中，结肠息肉是指结肠黏膜的隆起性病变，且高于肠腔黏膜的一种赘生物。随着年龄的不断增长，肠息肉在临床的发病率不断上升，最常在直肠、结肠部位发现息肉，患者通常会出现腹痛、便血、大便习惯改变，如便秘、黏液便等症状，少部分患者可能会出现肠梗阻、肠穿孔等症状，对患者生命健康产生威胁。结肠息肉被分为腺瘤性和非腺瘤性，非腺瘤性是指患者机体结肠内部分黏膜出现良性病变；而腺瘤性发生癌变的风险较高。临床相关数据调查表明，男性患结肠息肉的概率高于女性。

## 结肠息肉有哪些发病原因？

1. 与生活习惯及生活方式密切相关

在日常生活中，我们存在一些不良饮食习惯，像喜欢吃辛辣刺激食物、高脂肪类食物，而吃水果、蔬菜、粗粮等食物比较少，会增加对肠道的刺激性和危害，久而久之便形成了结肠息肉。便秘的患者粪便在肠道内停留的时间过久，水分被吸收，粪便中的毒素会对肠黏膜产生刺激，久而久之导致肠内出现息肉。缺乏微量元素的人群，机体缺乏维生素D、钙等微量元素，会加快细胞生长的速度，容易出现结肠息肉。

近年来，随着医疗水平的发展，人们的健康意识不断提高，促使越来越多的人主动到医院进行内镜检查，了解肠道健康状况，在检查中结肠息肉疾病发现率不断上升。今天我们一起了解什么是结肠息肉。

熬夜、情绪焦虑、长期吸烟及饮酒等，都是促进结肠息肉发展的危险因素。

## 2. 与年龄有关

结肠息肉随着年龄增长而增高。

## 3. 与炎症刺激有关

肠道黏膜的长期慢性炎症，可以引起肠黏膜的息肉状肉芽肿。

## 4. 与胆汁分泌有关

胃十二指肠溃疡和行胆囊切除术后的患者，胆汁会改变原有的流向和排出的时间，久而久之肠内的胆汁酸不断地增加，容易出现结肠息肉。

## 5. 家族遗传

家族中存在结肠息肉史、黑斑息肉综合征更容易患结肠息肉，还有一些患结肠癌史的患者也容易发生结肠息肉。

## 结肠息肉的检查方式

**直肠指检** 若患者属于低位结肠息肉，使用直肠指检是最安全、最便利、最可靠的检查方式。

**结肠镜检查** 是目前公认发现结肠息肉和早期结直肠癌的金标准，临床上对结肠息肉患者使用该种检查方式进行筛查。建议有以下情况的人群及时进行肠镜检查：大便潜血阳性或不明原因贫

血，一级家属有结直肠癌病史，本人有肠道息肉、癌症史，有慢性腹泻、慢性便秘等大便习惯改变，慢性阑尾炎或阑尾炎切除病史，慢性胆道疾病或胆囊切除史，长期精神压抑等人群。

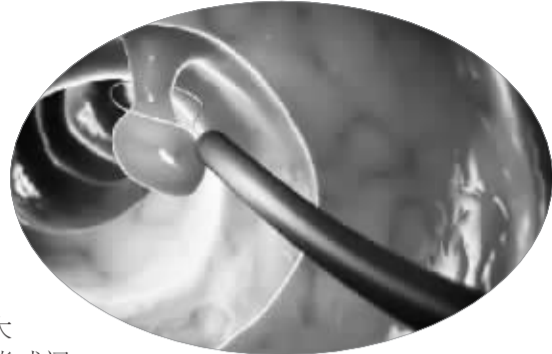
**组织病理学检查** 使用结肠镜检查的患者发现息肉后，使用活检钳取样，送去病理检查，了解患者息肉的属性，为良性还是恶性，并针对检查结果为患者制定合适的治疗方案。

## 结肠息肉的治疗方式

结肠息肉癌变的风险伴随着息肉的增大而逐渐升高，越大的结肠息肉其癌变风险越高。尤其是腺瘤性息肉，文献报道即使是5毫米的腺瘤性息肉，也依然存在癌变的风险。因此不管息肉大小都应予以切除，以除后患。对于大小不超过5毫米的息肉，一般在进行结肠镜检查的时候便可以将其息肉钳除。而大于5毫米的息肉，通常会在内镜的辅助下进行切除。

## 结肠息肉切除后是否需要复查？

答案是需要进行定期的复查，结肠息肉在切除后复发的几率还是比较高的，特别是腺瘤型息肉



具有较高的癌变风险，所以患者需要定期复查。对于单发性肠息肉患者行切除术后，一年进行一次复查，若复查结果为阴性，可按医生建议定期复查。对于多发性肠息肉切除术患者需要半年进行一次复查，若结果为阴性，可按医生建议定期复查；而对于肠息肉不完全切除的患者、老年患者等，需要及时进行相关复查。

## 如何预防结肠息肉？

良好的生活习惯可以有效降低结肠息肉的风险，在日常生活中我们多吃蔬菜、水果、谷物。

低脂饮食，减少红肉和加工肉的摄入，每日我们需要摄入50克的蛋白质，可以吃一些鱼肉。

坚持锻炼，保持正常体重，超重、肥胖会增加结肠息肉的风险，我们需要对身材进行合格的管理。

吸烟、喝酒的人群患结肠息肉的风险较高，需要进行戒烟，避免过度饮酒。

北海市第二人民医院 郑小玲

# 卫生管理精细化，构建安全健康社会

精细化管理是指运用标准化、规范化、程序化、具体化的手段，实现管理方式的精确与管理环节的精细化，以此提高管理水平。目前，精细化管理理念与思维逐渐延伸至公共管理等各个领域。卫生管理对我国构建安全健康社会，提高居民整体健康水平有重要意义。高质量的卫生管理，可使基层医疗卫生机构的管理效率得到提升，发挥卫生服务体系的基础性作用。

## 培育精细化管理理念

要创建精细化卫生管理模式，首先应提高相关工作人员对精细化管理的认识，培育精细化管理理念，统一所有服务供给主体的思想认识，以此才能够更好开展精细化卫生管理。对此，可制定核心价值观，包括国家基本公共卫生服务项目的开展意义、服务方法、服务边界、服务态度等。并制定卫生管理精细化制度，每月对卫生管理情况进行考核，根据考核情况进行排名与公示。通过上述举措，可逐步引导卫生服务供给主体，逐步形成精细化管理理念。

## 设定精细化卫生管理目标

明确的管理目标可为精细化卫

生管理的实施提供依据、引导。在设立精确的目标时，应根据以基础卫生服务中心为核心，基于社区健康服务中心的年度目标与月度目标，根据社区人流量、服务数量的目标设定相应的管理目标。每月应对月目标完成情况进行统计打分，对超额完成目标与未完成目标任务的行为予以相应奖惩措施，并将目标完成情况纳入中层干部公共卫生管理的绩效分配与考评当中。以此可兼顾目标设定的全程性与考核性，实现精细化卫生管理。

## 精细化卫生管理流程

卫生服务的均等化与卫生管理细节的标准化有紧密联系，对此应根据我国14项国家基本卫生服务项目，以及社区卫生管理的基本情况，制定与优化各项的服务流程与工序。包括在老年人体检、慢性病管理与随访、预防接种、肺结核患者发药的服务工作，均应按照相关流程与工序进行服务，以此可保障居民在接受卫生服务时获得更好的体验感，实现基本公共卫生服务的均等化与精细化。在此基础上，应对公共卫生管理流程精细化，包

括疫情防控、风险预测、药物管理等方面，通过层级化管理，设立精细化卫生管理流程，提高各级卫生机构管理水平。

## 精细化卫生管理质量控制

对精细化管理各项指标进行定期检查，开展全过程质量控制，每月对卫生管理情况进行监控，细致化到患者信息核对、病历书写、用药情况、健康宣教、服务态度、风险控制等方面，对每一个环节、细节进行审核，对存在的问题进行分析，进行相应奖惩措施，并快速整改与补充服务，优化管理措施。以此，实现可持续性质量优化，促使卫生管理流程、服务流程进一步精细化。

## 精细化绩效分配

人力资源管理水平与卫生管理水平有直接关系，精细化卫生管理的推进需要对相关人员付出的劳动予以精确的回报，以此才能够提高医务人员的工作积极性、责任意识。服务数量、服务质量与卫生服务项目绩效分配有直接关系，而卫生管理水平的评定也与其有直接联系。当卫生管理流程被细分后，可提升卫生服务的工作效率，优化时

间成本、资金成本以及人力成本。精细化绩效分配不仅在于控制质量绩效，更在于精细化责任范围，绩效分配与考核以及最终绩效获得情况均要与职责履行情况、服务水平、管理水平挂钩。以此，可使相关管理人员与服务提供人员明确做好高质量服务，提高卫生管理水平对经济效益的影响，进而提高服务水平、意识与能力。

## 精细化数据管理

精细化卫生管理需要准确的数据统计与分析决策工具，对此应注重建设智慧化、数字化信息管理系统，为风险监测、风险预防、数据分析等提供支持。可通过信息系统收集各地区卫生机构的管理情况，目标任务、质量指标完成情况，基于此对其中存在的问题客观分析，提供准确数据支持，为各管理细节的掌控与优化提供助力，以此提升精细化管理的标准化、科学性。

综上，精细化卫生管理能够提高公共卫生服务水平，实现智能化、人性化、精准化以及标准化管理效果，满足各层次卫生机构管理需求，提高管理水平。

梧州市第三人民医院 钟毅萍