

结直肠息肉的预防与治疗

结直肠息肉是一种常见的消化道疾病，虽然大多数息肉是良性的，但某些类型的息肉有恶变为结直肠癌的风险。了解结直肠息肉的预防与治疗至关重要。

什么是结直肠息肉

结直肠息肉是指在结肠或直肠内膜表面突出的小赘生物。息肉可以是单发或多发，大小从几毫米到几厘米不等。结直肠息肉可以分为肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉。其中肿瘤性息肉分为腺瘤和锯齿状病变。非肿瘤性息肉分为炎症性息肉、错构瘤性息肉、其他类型息肉。

结直肠息肉有哪些症状

便血 息肉表面溃疡或血管破裂可引起便血，表现为黑便或血便。

腹痛 大的息肉可引起阵发性腹痛、腹胀等不适。

贫血 慢性失血导致的贫血可表现为乏力、头晕等。

肠梗阻 大的蒂状息肉有时会引起不完全性肠梗阻，导致腹痛、便秘等。

结直肠息肉的危险因素有哪些

年龄 息肉发病率随年龄增长而上升，50岁以上人群显著增多。

家族史 一级亲属中有结直肠息肉或结直肠癌病史者，发病风险增加。

炎症性肠病 溃疡性结肠炎

和克罗恩病患者更易发生息肉。

不良生活方式 高脂肪、低纤维饮食，缺乏运动，肥胖和吸烟均是息肉发生的危险因素。

如何预防结直肠息肉

合理饮食 饮食宜低脂肪、高纤维，多吃蔬菜水果，少吃红肉和加工肉制品。

规律运动 每周至少 150 分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳等。

维持健康体重 超重和肥胖会增加息肉发生风险，应控制体重在正常范围。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒是结直肠息肉和癌症的危险因素。

定期筛查 对于平均风险人群，建议 50 岁开始每 10 年行 1 次结肠镜检查。高危人群（息肉或癌症家族史、炎症性肠病等）应更早、更频繁筛查。

结直肠息肉的治疗

内镜下息肉切除术 对直径大于 1~2 厘米的较大息肉，热切除方法如 EMR（内镜黏膜切除术）或 ESD（内镜黏膜下剥离术）是首选。对直径小于 1 厘米的微小息肉，尤其是非腺瘤性息肉，冷切除方法如冷圈套器



切除或冷钳活检是较好的选择。

外科手术 对于无法内镜切除的巨大息肉，息肉癌变，或切除后病理提示恶性风险高的情况，需行开腹或腹腔镜手术切除病变肠管段。

药物治疗 对于家族性腺瘤性息肉病患者，非甾体类抗炎药如阿司匹林、塞来昔布等或可预防和减少腺瘤复发。

随访监测 息肉切除后应定期复查，频率依据病理类型、肠道情况、个人和家族史等因素决定，一般在 3 个月至 3 年不等。息肉复发时应及时处理。

结直肠息肉是一种常见病，大多为良性，但某些类型具有癌变潜能。通过健康的生活方式以及规律的筛查和监测，大多数结直肠息肉可被早期发现和有效治疗，进而预防结直肠癌的发生。如有不适症状或达到筛查年龄，应及时咨询医生，选择适合自己的结直肠息肉预防和诊治方案。

岳阳市中心医院 覃丽丽

浅谈扁桃体炎的治疗

扁桃体炎通常分为急性和慢性，为耳鼻喉科临床常见疾病。急性多数为感冒、劳累、不当饮食导致病毒或细菌感染所致，典型表现为咽痛，可伴发热、畏寒、乏力、头痛等症状，此外还可以诱发肾炎、心肌炎等疾病。反复发作可形成慢性扁桃体炎、肥大，多由葡萄球菌、肺炎链球菌等引发，可引起咽痛、异物感、刺激性咳嗽，严重时可导致打鼾、口臭、吞咽障碍、扁桃体周围炎及反复呼吸道感染，长期反复发作，将严重影响身体健康。此外，还可以并发扁桃体周围炎、息肉、结石、肿瘤。因此，需要引起重视做好预防、合理治疗。

预防扁桃体炎平时需注意避免受凉、清淡饮食、少吃辛辣、刺激性食物。治疗通常包括传统的药物治疗，或者是中药治疗法，治疗效果不佳时还可以手术治疗，根据患者发病情况决定治疗方法。

日常护理

扁桃体生理性肥大，多见于儿童和青少年，一般无明显症状，无需特殊治疗。而急性扁桃体炎引起的扁桃体肥大检查可见扁桃体充血肿大，表面可见黄白色脓点，治疗上应尽量卧床休息，食用流质饮食、多饮水。

药物治疗

1. 中草药治疗 日常生活中中药茶饮可预防和改善喉炎，调节人体机理平衡，提高人体抵抗力，大幅度降低疾病复发率，但病情严重时无法发挥治疗效果。此外，患者可以多吃苋菜、白萝卜、石榴汁等，但此类食疗无法将深陷于扁桃体内部的细菌清除掉，如果患者本身的抵抗力较差，便易反复发作，时间长了会形成慢性病灶。

2. 消炎抗菌药物治疗 咽痛症状较重时需要使用青霉素、头孢类、大环类脂类等抗生素。另外，可应用布洛芬、对乙酰氨基酚等药物对症处理。同时使用具有消毒、杀菌作用的含漱液缓解症状，如呋喃西林溶液、复方氯己定溶液等，既可局部消炎，同时可以清理病原和炎性分泌物。此类药物治疗需经医生嘱托后使用，不建议自行用药。

3. 传统手术治疗 手术治疗就是指通过手术方法切除扁桃体。但扁桃体本身具有一定的免疫能力，切除会对身体造成影响，同时手术切除有较大的风险，住院治疗亦会给患者带来一定的经济负担，需谨慎选择。

4. 微波手术 微波已问世多年，根据其能量发射的高低，分为理疗和手术两类功能。理疗产热低、能增强局部组织血液循环，促进水肿吸收、增强组织修复，起到快速消炎止痛的作用；手术能量高，产热强，可使局部组织蛋白的变性、凝固、坏死，因此具有烧灼、切割的作用，具有不出血、疼痛轻、对周围组织创伤少等特点。除可取得扁桃体切除术相同的效果，术中选择性切除部分扁桃体组织可以在切除病灶的同时保留其正常免疫功能。术后无严重出血、伤口感染、复发等并发症。此外，扁桃体微波术可在门诊完成、费用较低，值得临床推广。

湖南省平江县第二人民医院
五官科 吴宋林

中医如何辨证论治慢性肾衰竭

慢性肾衰竭是一种常见的慢性疾病，随着疾病的进展，患者的肾功能会逐渐恶化，最终可能发展为尿毒症，严重威胁患者的生命健康。西医主要通过透析、药物等方式延缓疾病进程，而中医则强调整体出发，通过辨证论治的方法，从根本上改善患者的体质，延缓疾病进展。那么，中医又是如何辨证论治慢性肾衰竭的呢？

慢性肾衰竭的中医病因病机

中医认为，慢性肾衰竭主要是由于以下几个方面的原因导致的：

1. 先天禀赋不足 先天肾气不足，肾精亏虚，是慢性肾衰竭的重要病因之一。

2. 房劳过度 过度纵欲，耗散肾精，导致肾虚。

3. 饮食失调 嗜食生冷、辛辣等不易消化的食物，或者酗酒，都会损伤脾胃，进而影响肾脏功能。

4. 情志失调 长期忧思郁怒，肝失疏泄，气机不畅，日久影响肾脏功能。

5. 劳逸过度 长期过度劳累，或者久坐少动，都会导致气血运行不畅，肾气亏虚。

在这些病因的作用下，患者体内的气血阴阳失衡，肾精亏虚，最终导致慢性肾衰竭的发生发展。

慢性肾衰竭的中医辨证分型

中医根据患者的具体症状体征，将慢性肾衰竭分为以下几个证型：

1. 肾气虚证 以乏力、自汗、

气短、纳差为主要表现。舌质淡，苔白，脉沉细无力。

2. 肾阴虚证 以头晕耳鸣、失眠多梦、盗汗、舌红少苔、脉细数为主要表现。

3. 肾阳虚证 以畏寒肢冷、腰膝酸软、面色白、脚肿、舌淡胖有齿痕、脉沉细或沉迟为主要表现。

4. 脾肾阳虚证 以面色白、食欲不振、大便稀溏、畏寒肢冷、脚肿、舌淡胖有齿痕、脉沉细为主要表现。

5. 瘀血内阻证 以肢体麻木、胸闷憋气、月经不调、舌紫或有瘀点瘀斑、脉涩为主要表现。

针对不同辨证分型的治疗方法

根据以上辨证分型，中医在治疗慢性肾衰竭时，采取“扶正祛邪”的大原则，即补肾扶正，兼以祛瘀化浊：

1. 肾气虚证 治以温补肾气。代表方剂有金匱肾气丸等。常用中药有附子、补骨脂、山茱萸、桑寄生等。

2. 肾阴虚证 治以滋补肾阴。代表方剂有知柏地黄丸、六味地

黄丸等。常用中药有知母、黄柏、熟地黄等。

3. 肾阳虚证 治以温补肾阳。代表方剂有桂附地黄丸、右归丸等。常用中药有附子、肉桂、仙灵脾等。

4. 脾肾阳虚证 治以健脾温肾。代表方剂有附子理中丸、济生肾气丸等。常用中药有附子、干姜、淫羊藿等。

5. 瘀血内阻证 治以活血化瘀。代表方剂有桃红四物汤、补阳还五汤等。常用中药有红花、赤芍、丹参、川芎等。

6. 毒热证 治以解毒清热。代表方剂有犀角地黄汤、黄连解毒汤等。常用中药有生地、犀角、黄芩、黄连等。

综上所述，中医辨证在慢性肾衰竭的治疗中有着独特的优势。它强调整体出发，根据患者的具体证型施以针对性治疗，扶正祛邪，标本兼治，在改善患者症状、提高生活质量、延缓疾病进程等方面疗效显著。

岳阳市中心医院东茅岭院区

兰振