

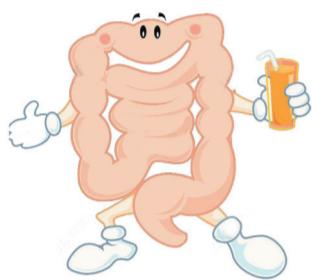


肠息肉切除后也要定期检查

本报记者 王瑞芳

47岁的刘先生在体检中发现有肠息肉，医生嘱咐他要择期切除并定期复查。但由于没有什么症状，他慢慢忘掉了这件事。直到他偶然看到“肠息肉可能会癌变”的文章，才想起来要复查，检查结果发现绒毛状腺瘤，伴高级别上皮内瘤变(早癌)。

像刘先生这样的情况，在临床中十分常见。那发现肠息肉是不是一定要切除呢？



肠息肉一定会癌变吗？

市二医院消化内科主任闻庆介绍，大肠息肉泛指肠黏膜表面向肠腔突出的隆起性病变，80%~95%的大肠癌(包括直肠癌、结肠癌)是由大肠腺瘤性息肉演变而来的，但也不是所有的肠息肉都会癌变。

肠息肉大致分为肿瘤性息肉、非肿瘤性息肉两类。肿瘤性息肉主要指腺瘤性息肉和息肉病，在理论上只要有足够的时间，终有一天会癌变，如管状绒毛状腺瘤癌变率约为23%；绒毛状

腺瘤的癌变率为30%~70%。非肿瘤性息肉(主要是炎性息肉、增生性息肉、幼年性息肉等)，一般不会癌变，但并不代表一定不会癌变，如果这种息肉长得比较大、时间比较久，也有变成肿瘤性息肉的可能。

闻庆介绍，肠息肉一般50岁以后高发，但30多岁的人也会长息肉，尤其是有家族史或者是家族遗传性息肉患者。而且肠息肉基本没有任何症状，只有通过做胃肠镜检查，才能知道有没有长息肉。因此，如果年龄在35岁~40岁，还没有做过肠镜，不管有没有症状，建议尽快做一次肠镜。

肠息肉一定要切除吗？

闻庆表示，实际上，对于较小的、数目也较少的肠息肉，肠镜检查的时候，一般都会顺便切除。当然，也会留取一点组织，以便进行病理分析明确性质，进而确定是否需要复查、复查的时间间隔等。而对于一些较大的、数目较多的肠息肉，为了保险起见，一般要先做病理，然后再选择合适的切除方式。

至于肠息肉到底切不切，要根据具体情况来判断。如果是炎性息肉等，也可以不处理，进行药物治疗，炎症好了大部分息肉会自行消除，但医生一般建议在检查时顺便切除为好。

如果是腺瘤性息肉，按照大小和病人情况，需要择期内镜下切除。需要注意的是，择期是短期内有空安排将其切除，而不是一直拖延1年、2年甚至好几年，然后把它忘了。如果息肉有癌变可能或者已经癌变，那就需要马上治疗。至于是肠镜下切除还是外科手术切除，则需要医生评估。

需要提醒的是，即便是切掉了肠息肉，也并非万事大吉。由于一次肠镜，可能会因为多种原因(比如肠道准备不好、医师经验、设备等的影响)，有一些小的“漏网之鱼”。另外，可能上次切除不彻底，留有残基，也有可能“枯树发新芽”。因此，肠息肉切除后，要遵医嘱并进行定期复查。



科学梳头 保健身心

头部汇集着全身大部分经络，通过经常梳头刺激头部经络和穴位，可以疏通全身经络、促进气血顺畅，是日常保健方法之一。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，大同康复医院中医科主任曲建中表示，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头部，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，对预防心脏血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。

曲建中主任表示，如果梳头过于频繁，甚至方法不对，不但可能损伤头皮、引起脱发，还有可能起到其他一些不好的作用。一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺经络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至头顶。另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20~30下，每次3~5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

(王芳)



过敏是个慢性病

过敏性疾病是一种常见的全身性疾病，包括过敏性鼻炎、结膜炎、过敏性哮喘、各种过敏性皮肤病、食物过敏、药物过敏和严重过敏反应等。一段时间内某一器官发病，另一时间段内则换成为另一器官发病，这是“过敏是全身性疾病”的一种体现，很多人以为是局部疾病而忽视系统治疗。

过敏性疾病的发病率逐年增高，目前已经成为全球第六大慢性病。市三医院变态反应科吴凌颖主任介绍，过敏性疾病的自然进程是过敏越来越多，症状越来越多、越来越重，治疗越复杂，效果也越差。过敏治疗应是长期、持续、规范的综合治疗，没有了症状就停止治疗，是过敏症状复发的常见原因。

过敏治疗最佳开展期是在过敏症状完全控制住的疾病缓解期，适应于荨麻疹、特应性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、花粉症等季节性过敏或由宠物、尘螨引起的常年性过敏。脱敏治疗可阻断过敏性疾病由一种转变成多种，脱敏治疗早治早受益。

脱敏治疗的开展和坚持需要患者良好的依从性。在刚开始治疗的递增量阶段，患者需要持续近一年时间，每周前往医院两次接受注射。脱敏治疗通常需要持续2~3年，甚至3~5年，如果不下定决心，则很难坚持整个治疗过程。脱敏治疗的长期性让很多患者望而却步。因而，坚持才是最重要的。

(王芳)

市五医院用心护佑“心”健康

在心血管疾病当中，高血压、冠心病是最常见的疾病。大同市第五人民医院心内三科医护团队在全面诊治心内内科疾病的基础上，突出高血压、冠心病的临床研究，优化诊断路径，细化治疗方案，为患者健康倾力护航。

据了解，该科病区主要收治高血压、冠心病和其他导致心律失常、心力衰竭的心内科疾病患者。病区配置床旁心电图机、除颤仪、心电监护仪、72小时远程心电监测仪、食道调搏仪、心脏临时起搏器等。

科室先进的配置，依托医院高档次核磁、CT、超声、C形臂X光机和导管室的高水平运行，为各类心血管疾

病的诊治提供了足够的平台。近年来，微创介入手术因其痛苦小、效果好、恢复快等特点，越来越多的受到患者和家属的欢迎。特别是急诊的冠状动脉介入治疗，可以更多地挽救急性心梗患者的生命、保留其心脏功能。目前，科室可以施行择期或急诊经冠状动脉介入治疗、阵发性室上性心动过速的射频消融治疗、心脏起搏器植入等技术，年平均收治患者约1200人。其中介入治疗300例左右。心内三科追求先进的微创介入治疗，也注重基础治疗和健康宣传，获得了广大患者的信任。

多年来，科室在专业领域不断探索，科研立项和专业论文以及学术交流主要涉及到：冠心病患者的神经精神症状；抗心律失常药物对心肾功能影响；降压药对患者血管僵硬度的改善；顽固性高血压当中，病因不明的原发性高血压和病因明确的继发性高血压同时存在的情况，特殊的、类似于心绞痛的交感型颈椎病；多项指标正常的、微血管性心绞痛；心力衰竭预后评估等。

科室长期与北京阜外医院、北京安贞医院的知名专家教授合作，为病情复杂的患者施行介入治疗和制定最佳的治疗方案，让广大患者足不出户，便可享受优质的医疗资源和服务。学科带头人郭武主任先后在

(王瑞芳)

北京协和医院、北京阜外医院进修深造，擅长对冠心病治疗方案选择，高血压和慢性心力衰竭治疗方案细化等。

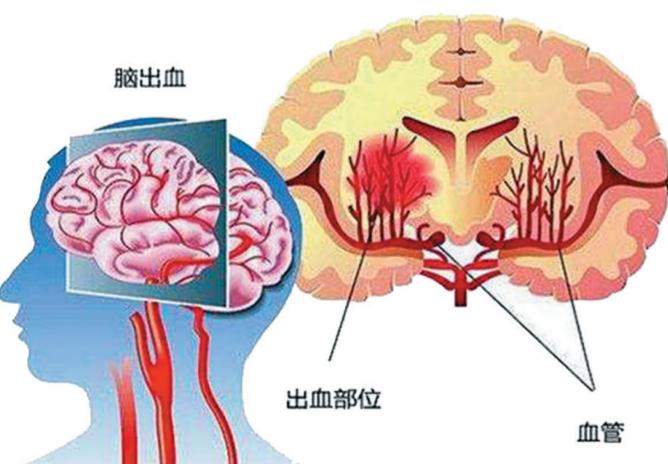
心血管疾病可以长时间影响人们的健康，也可以短时间夺去患者的生命。治疗在前，抢救在后；预防在前，康复在后。早期及时有效的治疗，可以大大推迟后期的抢救；全程积极的预防，可以尽可能保留心脏的功能和人体的健康。击鼓催征稳驭舟、奋楫扬帆起新程，大同市第五人民医院心内三科医护团队将一如既往，以仁心仁术彰显医者担当，倾情奉献护佑百姓心脏健康。

(王瑞芳)

“微创引流”救治颅内出血

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

本报记者 王芳



术后恢复情况都非常好。李文忠擅长急性脑梗死溶栓、脑出血微创治疗，曾获科技进步及医疗成果奖6项，发表论文30余篇，参编学术专著5部。自20世纪90年代初，他开始学习研究微创颅内血肿清除技术，成功救治各种颅内出血患者千余例，经过几十年来的实践，积累了丰富的临床经验，带领的团队技术成熟，微创手术日臻完善。

这种“微创引流”手术到底有多神奇？李文忠介绍，对于超过30毫升的大脑出血，传统的方法是通过施行开颅手术将血肿清除。这恰似传统工业的高耗能、高污染对资源环境会造成严重破坏一样，传统开颅手术同样需要耗费大量人力、财力、物力资源，并且手术负损伤不可避免地会对人脑及其主组织造成一定程度破坏，其结局往往无法使人满意。而“绿色医疗”是指采用微创方法，将油笔芯一样粗细的空心针通过精准立体定位，置入脑内出血中心部位，经适当抽吸、冲洗及药物注入，最后将凝血块溶化并由脑内引出体外，从而达到清除血肿的目的。由于该疗法所用器具非常精细，所以极少对人脑造成实质性损害。并且该方法操作简便，损伤小、治疗周期短，费用仅为传统手术的1/3，而治疗效果明显优于传统手术，所以将其称为绿色医疗名副其实。

“这些年，脑出血的病例增长明显，并且有年轻化的趋势。开颅手术是大手术，风险较大，效果也不确定，微创手术快的只要半小时左右，患者

用微创技术‘绿色引流’，创伤小、效果好，针孔内径只有2~3毫米，跟开颅手术相比，优势明显，患者接受程度高。”李文忠介绍道。

据了解，大同现代脑科医院开展的微创脑出血清除手术，定位精准，误差仅在0.2~0.9厘米之间，平均为0.5厘米，所以穿刺成功率高达100%；清除血肿时限在1~5天之间，平均为3天。李文忠说，这种疗法主要用于出血量在20~50毫升之间的患者。对于大于50毫升的巨大血肿，也可作为开颅手术前的先期治疗。如若顺利，也有一部分可以取代手术治疗，否则需及时施行开颅手术治疗。本疗法也适用于外伤后脑出血、急性硬膜外血肿、慢性硬膜下血肿等各种颅内出血患者。同时，该院注重术后早期的康复介入，发挥团队作用，让许多脑出血病人术后重新站立行走、自主做家务，摆脱了长期瘫痪在床的痛苦。

当然，预防比治疗更为重要。李文忠说，脑出血和血管老化、长期吸烟、高血压、糖尿病等疾病有很大的关系，因此，这部分高危人群一定要注意预防脑出血。李文忠提醒，在日常生活中应注意控制血压。血压反复反跳，易导致血管破裂发生脑出血。大家平时要密切关注自己身体变化，脑出血会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥，有的突感肢体麻木无力或一时性失语、语言交流困难等，应及时就医检查治疗。

中考前给家长的话



中考就要来临，在孩子中考时期，家长的言谈举止也会影响考生的心理状态。以下内容从教育心理学的视角，给家长一些建议，为考生营造健康安全的心理氛围提供帮助。

1. 家长合理调节自己的情绪，不向孩子传递负面情绪。家长承担的责任多、压力重，难免有些情绪需要疏解。这时候，家长应及时察觉自己的情绪变化，合理自我调节。

2. 理解孩子的情绪及行为的转变，增强沟通意识，及时正面引导。当遇到孩子学习活动减少、情绪不稳定等情况时，家长应减少发火和说教，创造接纳孩子的心理氛围，积极认识和理解孩

子各方面变化，正面引导。必要时可以寻求专业的心理治疗师帮助。

3. 要做好后勤保障工作，比如合理的饮食，适当督促孩子早睡。同时给孩子提供安静、独立的学习环境。当好倾听者的角色，面临考试的孩子会有这样那样的压力，倾诉是很好的缓解压力的方式。家长可以在孩子需要的时候多听孩子宣泄，合理引导孩子释放压力。(市六医院)

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传