

饮食 运动与结肠腺瘤：内镜下的防与治

▲河池市人民医院 覃家凭

结肠腺瘤是一种常见的消化道疾病，其发病率逐年上升，严重威胁着人们的健康。饮食和运动是影响结肠健康的重要因素，而内镜检查则是预防和治理结肠腺瘤的重要手段。本文将探讨饮食、运动与结肠腺瘤的关系，以及如何在内镜下进行预防和治疗。

什么是结肠腺瘤

结肠腺瘤是指结肠黏膜上皮细胞增生形成的赘生物，分为良性和恶性两种类型。良性结肠腺瘤包括结肠息肉和结肠乳头状瘤等，恶性结肠腺瘤则包括结肠癌和结肠肉瘤等。

结肠腺瘤的症状包括便血、腹痛、腹泻等，诊断需要进行结肠镜检查 and 病理组织学检查。结肠腺瘤的治疗方法包括手术切除、药物治疗、放疗和化疗等。

饮食与结肠腺瘤

膳食纤维的重要性 膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防便秘和肠道感染，从而减少结肠腺瘤的发生。建议每天摄入足够的膳食纤维，如水果、蔬菜、全谷类食物等。

脂肪摄入的控制 高脂肪饮食可能导致肠道菌群失衡，增加患结肠腺瘤的风险。因此，应尽量减少高脂肪食物的摄入，如油炸食品、快餐、甜点等。

富含维生素和矿物质的食物 食物中的维生素和矿物质对肠道健康有积极影响。例如，维生素C可以增强免

疫系统的功能，减少肠道感染的风险；钙可以维护肠道黏膜的健康，减少炎症的发生。因此，应适量摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物等。

减少饮酒 适量饮酒可能对心血管健康有益，但过量饮酒可能导致肠道菌群失衡，增加患结肠腺瘤的风险。因此，建议适量饮酒或避免饮酒。

规律饮食 保持规律的饮食习惯有助于维护肠道健康。定时定量地摄入营养物质，有助于维持肠道正常的生理节律，促进肠道蠕动和消化吸收。

避免暴饮暴食 暴饮暴食可能导致肠道负担加重，增加结肠腺瘤的发生风险。因此，应避免暴饮暴食，适量控制食物摄入量。

运动与结肠腺瘤

体育锻炼可以促进肠道蠕动，预防便秘和肠道感染，从而减少结肠腺瘤的发生。建议进行适量的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，以增强心肺功能和代谢水平。

力量训练可以增强肌肉力量和耐力，提高身体的代谢水平，从而有助于减少结肠腺瘤的发生。建议进行适量的力量训练，如举重、俯卧撑等。

运动的频率和强度也对结肠腺瘤的发生有影响。适量运动可以促进肠道健康，但过度运动可能导致肠道负担加重，增加结肠腺瘤的发生风险。因此，应根据个人体质和健康状况选

择适合的运动方式和强度。

运动前的热身和运动后的拉伸有助于减少运动损伤和肌肉酸痛。在进行运动时，应注意逐渐增加运动强度和时间，避免突然进行高强度的运动。

坚持长期运动可以改善身体健康状况，提高免疫力，减少患结肠腺瘤的风险。同时，运动也可以缓解压力和焦虑情绪，有助于心理健康。

内镜检查与预防

内镜检查是一种预防结肠腺瘤的有效手段，通过定期进行结肠镜检查，可以早期发现结肠腺瘤并对其进行处理，从而降低患结肠癌的风险。

内镜检查的过程包括肠道清洁、插入结肠镜、观察和采样等步骤。在进行内镜检查前，需要进行肠道清洁，以减少肠道内的杂质和干扰，确保检查的准确性和安全性。

内镜检查的准备工作包括饮食控制、服用泻药等步骤，以确保肠道清洁和检查的顺利进行。在检查前，患者需要遵循医生的建议进行饮食控制，并在规定时间内服用泻药，以清洁肠道。

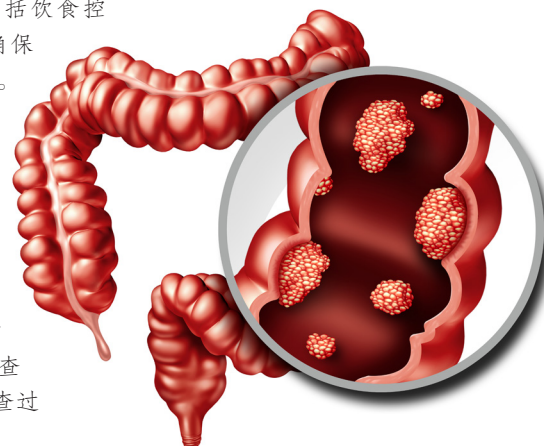
内镜检查可能存在一定的不适感和风险，如肠穿孔、感染等。因此，在进行内镜检查前，患者应了解检查的风险和注意事项，并在检查过程中积极配合医生的工作。

内镜检查后，医生会根据检查结果制定相应的治疗方案。如果发现结肠腺瘤，医生会根据其大小、位置和性质制定相应的治疗方案，如电凝、激光、冷冻等。

定期进行内镜检查是预防结肠腺瘤的重要措施之一。建议50岁以上的人群每年进行一次结肠镜检查，对于有家族遗传史或高危因素的人群，应提前进行筛查。

结肠腺瘤的治疗与康复

对于已经患上结肠腺瘤的患者，应根据病情选择手术治疗、药物治疗、放疗和化疗等治疗方法。手术治疗是治疗结肠腺瘤的主要手段之一，内镜下黏膜切除术为此病首选治疗手段。在康复期间，患者应调整饮食和生活方式，注意个人卫生和心理健康等方面的问题，以便尽快恢复健康。



针刀快速治“手麻”

▲福建中医药大学附属第二人民医院 郑康华

手麻是一种常见的症状，可能由多种原因引起，如颈椎病、腕管综合征、末梢神经炎等。手麻不仅影响日常生活和工作，还可能是某些严重疾病的信号。因此，快速有效地治疗手麻对于提高患者生活质量具有重要意义。近年来，针刀疗法在手麻治疗中逐渐受到关注，其独特的优势为众多患者带来了福音。

手麻的危害

手麻是一种主观体验，手麻的感觉可以被描述为手部皮肤的感觉异常或失去感觉，类似于蚂蚁在手部皮肤上爬行的感觉，有轻微的刺痛或麻木感。手麻不仅会影响手部功能，还可能导致肌肉萎缩、手部无力等严重后果。长期手麻还可能影响患者的心理状态，如产生焦虑、抑郁等情绪。

针刀疗法的原理与特点

针刀疗法是一种结合了针灸和手术刀技术的非手术治疗方法。它通过在病变部位进行微创切割，松解粘连，调节肌肉张力，改善血液循环，从而达到治疗目的。针刀疗法具有操作简便、创伤小、恢复快等特点，尤其适用于慢性软组织损伤和疼

痛性疾病。

针刀治疗手麻的临床应用

颈椎病引起的手麻 颈椎病是手麻的常见原因之一。针刀疗法可以通过松解颈椎周围的软组织粘连，改善颈椎的生理曲度，减轻颈椎对神经根的压迫，从而缓解手麻症状。

腕管综合征引起的手麻 腕管综合征是由于正中神经在腕管内受到压迫而引起的一种疾病。针刀疗法可以在腕管周围进行微创切割，恢复手部血液循环。

末梢神经炎引起的手麻 末梢神经炎是由于末梢神经受损而引起的一种疾病。针刀疗法可以通过刺激末梢神经，促进神经再生和修复。

针刀治疗手麻的优势

针刀疗法具有操作简便、创伤小、恢复快等优点。相比传统手术，针刀疗法无需切开皮肤，减少了感染的风险。同时，针刀疗法能够直接作用于病变部位，快速有效地缓解手麻症状。此外，针刀疗法还可以调节肌肉张力和改善血液循环，有助于预防手麻的复发。

针刀治疗手麻的注意事项与护理要点

注意事项 在接受针刀治疗前，患者应充分了解针刀疗法的原理、适应证和禁忌证，并在专业医生的指导下进行治疗。同时，患者在治疗过程中应保持放松，避免过度紧张和焦虑。治疗后，患者应注意休息和保暖，避免剧烈运动和过度劳累。

护理要点 针刀治疗后的护理对于患者的康复至关重要。首先，患者应注意保持伤口清洁干燥，避免感染。其次，患者可以进行适当的手部功能锻炼，促进血液循环和肌肉恢复。最后，患者还应注意保持良好的生活习惯和工作环境，避免长时间保持同一姿势或使用不合适的工具，以减少手部负担和损伤。

针刀治疗手麻的展望

随着医学技术的不断进步和发展，针刀疗法在治疗手麻方面有着广阔的应用前景。未来，我们可以期待通过更深入的研究和实践，进一步完善针刀疗法的技术和理论体系，提高治疗效果和安全性。

首先，随着医学影像技术的不断发展，可以利用先进的影像设备对病变部位进行更精确地定位和评估。这将有助于医生更

准确地判断病情，制定个性化的治疗方案，提高针刀疗法的治疗效果。

其次，随着生物材料和组织工程技术的不断进步，可以研发出更先进、更安全的针刀器械。这些新型的针刀器械将更加符合人体解剖结构和生理特点，减少治疗过程中的创伤和痛苦，提高患者的舒适度和满意度。

再次，还可以将针刀疗法与其他医疗技术相结合，如物理疗法、药物治疗等，形成综合治疗方案。这种综合治疗方案将更全面地解决手麻问题，提高治疗效果和生活质量。

最后，还需要加强针刀疗法的宣传和推广工作，让更多人了解这种治疗方法的优势和适用范围。这将有助于扩大针刀疗法的应用范围，为更多的手麻患者带来希望和康复。同时，还需要加强对针刀疗法的研究和培训，提高医生对针刀疗法的掌握和应用能力，为更多的患者提供优质的医疗服务。

综上所述，针刀疗法作为一种快速有效的治疗手麻的方法，其优点是显而易见的，未来应持续挖掘针刀疗法的潜力，让更多人了解并受益于这种治疗方法。