



体检报告中频繁出现的“息肉”一词,常让不少人尤其是老年朋友心生忐忑。作为生长在人体黏膜表面的赘生物,肠、胆、子宫是息肉的高发地带。这些看似不起眼的“小疙瘩”有何危害?老年群体如何科学应对?记者专访了国药东风总医院妇产科、肝胆胰外科、消化内科三位专家。

■记者 潘世新



# 揪出体内“隐形疙瘩”

专家解读息肉的防治与老年群体注意事项

## 肠道息肉 无症状却暗藏风险,筛查是关键

“肠道息肉就像肠道黏膜表面‘多余的肉疙瘩’,是胃肠道黏膜表面长出的隆起型病变,肠息肉、直肠息肉都属于这类范畴。”国药东风总医院消化内科副主任刘祖明解释道。

肠道息肉的形成与多种因素相关,反复的肠道炎症刺激、遗传因素、不良饮食习惯(如长期摄入辛辣刺激食物、高盐高脂饮食、过多食用红肉等)都可能诱发。刘祖明特别提到,随着年龄增长,肠道息肉的发生率会增加。50岁以上人群中,约30%的息肉可能在体检中发现,这与中老年人肠道功能退化、黏膜长期受刺激等因素有关。

肠道息肉最大、也是最危险的特点是通常无症状。刘祖明强调,大多数肠道息肉早期没有明显症状,一旦出现症状,往往已发展到一定程度,甚至发生癌变。症状可包括大便表面带血或附有粘液、排便困难等。其中,腺瘤性息肉癌变风险较高,尤其是绒毛状腺瘤和管状绒毛状腺瘤。腺瘤性息肉直径<1cm时,癌变率约1%,直径1—2cm,癌变率约5%,直径>2cm时,癌变率可升高至30%—40%。从息肉发展到癌变通常需要5至10

年,若能在早期发现并切除,可有效阻断其癌变进程。

老年人发现肠道息肉后如何处理?刘祖明表示,一旦发现,应优先考虑内镜下切除,并做病理检查。他介绍,根据息肉大小,可采用冷切、热切、黏膜下切除(EMR)、内镜下黏膜下层剥离术(ESD)等多种方式。即使出现2cm以上的较大病变或早期癌变,也可以通过内镜技术完整切除。

老年人做肠道息肉检查需评估基础身体状况,若无严重心肺疾病或脏器衰竭,高龄老人也可进行检查或治疗。需要提醒的是,若老年人服用阿司匹林等抗凝药物,需提前5天在专科医生指导下调整用药,再安排内镜操作。

刘祖明提醒,预防肠道息肉的发生或复发,老年人应注意饮食上多摄入粗纤维食物,少吃红肉,保持清淡饮食。其中长期便秘、腹泻者可检查肠道微生态,必要时进行肠道菌群调节。45岁以上人群建议定期做肠镜筛查尽早排除风险,有高危因素者需更早关注并定期检查。

## 胆囊息肉 真假难辨需警惕,大小是重要信号

“胆囊息肉大多没有症状,多通过体检发现,但它有‘真假之分’,医学上统称为胆囊息肉样病变。”国药东风总医院肝胆胰外科主任孙少华介绍,真性息肉是胆囊的肿瘤性病变(包含良性和恶性,恶性即为胆囊癌),与遗传因素密切相关;假性息肉则多为胆固醇结晶,是胆结石的早期形态。胆囊息肉的产生与饮食习惯、运动少、不吃早餐等生活习惯有关。

如何区别胆囊息肉与胆结石?孙少华介绍,胆结石是胆囊内类似石头的无机物,而真性息肉是有机的肿瘤性病变。他指出,胆囊息肉恶变的风险主要看几个“高危信号”,包括息肉直径超过1厘米、基底宽广(与胆囊壁接触面大)、胆囊壁局部增厚、增长迅速(复查时短期明显增大),以及患者年

龄大于60岁。

“老年人的息肉直径不到1厘米,比如6毫米,也需要特别注意。”孙少华强调,高龄是老年群体胆囊息肉的重要高危因素。对于胆囊息肉的治疗,真性息肉药物治疗无效,假性息肉可尝试利胆药物溶解;若存在恶变风险,多学科会诊后建议手术切除,目前多采用腹腔镜微创手术,创伤小、恢复快。

胆囊的主要功能是储存和浓缩胆汁,帮助消化油脂。切除胆囊后,一般对生活影响不大,但需注意避免食用过于油腻的食物。术前需做常规检查,确保心肺功能正常,术后无需特殊护理,保持正常生活即可。

预防胆囊息肉,老年人应注意减少油腻食物摄入,规律进餐,尤其要坚持吃早餐,避免久坐。定期做超声检查,监测息肉变化。

## 女性生殖系统息肉

### 老年群体更需警惕,出血须格外注意

国药东风总医院妇产科副主任董耘介绍,女性生殖系统息肉在各年龄段都可能发生,但老年绝经后女性发现息肉需格外警惕。

女性生殖系统息肉主要包括子宫内膜息肉和宫颈息肉,前者长在子宫腔内,与年龄、雌激素依赖性、代谢综合征相关疾病、应用他莫昔芬等特殊药物、感染、宫腔操作史及遗传因素等有关;后者长在子宫颈管,多由慢性炎症刺激引起宫颈局部组织增生形成。

老年女性绝经后,生殖器官应处于萎缩状态,若此时出现女性生殖系统息肉,或伴随不规则阴道出血,恶变风险相对较高。女性生殖系统息肉的常见症状包括月经紊乱、不规则阴道流血,部分患者会在体检B超中发现此类病症,通常无疼痛感。

董耘指出,绝经后B超发现的息肉,若直径超过1厘米或出现不规则出血等症状,需要重点关注。

对于老年女性的子宫内膜息肉治疗,董耘原则上建议切除。尤其是有症状或直径超过1厘米的息肉,可通过宫腔镜手术切除,无需开刀,切除彻底且创伤小。

在预防方面,老年女性应做到保持规律作息,维持内分泌稳定。每年至少做一次妇科超声检查,做到早发现。如出现月经紊乱、不规则出血等异常情况,需及时就医干预。

## 专家共识

### 定期体检很重要,科学应对不恐慌

三位专家均表示,息肉虽常见,但并非所有息肉都会癌变,不必过于恐慌。对于老年群体,由于身体机能退化、基础疾病较多等原因,更需重视息肉的筛查与管理。定期体检是早期发现息肉的关键,肠镜、超声等检查能及时捕捉到无症状息肉。

发现息肉后,需遵医嘱定期复查或积极治疗,避免拖延导致恶变。保持健康的生活习惯,如规律饮食、适当运动、规律作息,有助于降低息肉的发生。

“息肉癌变有较长的‘窗口期’,只要及时发现、科学处理,就能有效规避风险。”专家们一致认为,老年群体应重视体检,主动关注身体变化,让息肉无处“藏身”。