

# 结肠息肉的诊断和治疗

结肠息肉是比较常见的现象,大约30%到50%的成人被发现结肠息肉。特别是在工业化国家的人群中比较普遍。一般认为饮食和环境因素比较重要。诱发结肠息肉的因素包括:高脂肪饮食,低纤维饮食,以及吸烟等。有些家族性结肠癌早期表现为多发性结肠息肉,此时应当提高警惕。结肠息肉大部分在做结肠镜时发现。在结肠镜下,息肉一般呈现为向结肠腔内突出的软组织块。有时息肉也会出现溃疡或出血。

结肠息肉在组织学上一般分为两大类:增生性息肉和腺瘤性息肉。增生性息肉一般较小,位于直肠和乙状结肠,一般不会发生恶变,临床意义也不太重要。而三分之二的结肠息肉

是腺瘤性息肉。它们有恶变的可能,但大部分不会发生恶变。通常来说,息肉的尺寸越大,则恶变的可能性加大。因此在这种情况下医师常常利用结肠镜把息肉切除并送去病理检查。进一步的治疗方案要根据病理报告来决定。

许多尺寸较小的结肠息肉一般都没有明确的临床表现,而常常是在因为其它原因接受结肠镜检查时偶尔发现。一些尺寸较大的结肠息肉会出现大便中鲜血或黑便,有时也出现模糊的腹部不适。

预防和降低结肠息肉和结肠癌发病率的措施包括低脂肪饮食,多食水果,蔬菜和纤维。维持正常体重,避免吸烟和酗酒。目前正

常人做年度体检时,一般建议五十岁以上的人应接受一次结肠镜检查,大多数医疗保险公司都会支付此次结肠镜检查的费用。有多发性结肠息肉家族史的患者,应当提早进行结肠镜检查,具体的诊断和治疗方案应当与您的医师仔细讨论。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

## 请把这些网红眼药水扔了! 洗眼液,扔了! 能长期用的是.....

盯了几个小时的手机和电脑,眼睛酸胀、疲倦、眼干到流泪,很多人选择滴个眼药水,给眼睛来充电;

熬夜加班、半夜关灯追剧,「眼睛红血丝、眼痒、异物感」就通通来了,这简直每天想用眼药水「撑开双眼」。

市面上眼药水产品繁多,很多人认为网红产品有「口碑」一定是好的,直接就买来用!殊不知,有些网红产品用了反而伤眼!

选眼药水,注意避免这些成分!

有些网红眼药水见效明显却伤眼,买的时候一定要先看清楚是否含有「抗菌消炎、抗过敏、缩瞳和收缩血管」的药物成分。

标注了可「杀菌」可能含抗生素,乱用可破坏眼睛正常菌群;

成分含「甲基硫酸新斯的明」让眼睛清亮,但频繁用会造成睫状肌功能异常,甚至加重假性近视;

成分含「盐酸萘甲唑啉、盐酸羟甲唑啉、盐酸四氢唑啉」去红血丝眼,频繁用的伤害更大。

曾火遍全球的网红眼药水 FX,它去红血丝眼的成分就是四氢唑啉,很多专家科普

过:「它是一种血管收缩剂,可让血管迅速收缩、作用很强,所以去红血丝迅速,但频繁使用会导致眼压升高、诱发青光眼,还会增加高血压、心脏病的发生风险。」

想要选择一款可以长期使用的眼药水,建议用单一成分,不含防腐剂的「人工泪液」。

有人说,最近在直播间很火的「洗眼液」不也能缓解眼干吗?听说洗了眼睛就瞬间清亮舒适了.....

洗眼液,不能洗眼!

其实,网红洗眼液套路和网红眼药水如出一辙:用后眼睛立即感觉明亮了,舒服了!产品效果就这样口口相传。一波接一波的安利,让你根本想不起「药物」副作用。

当然洗眼液和眼药水还不同,它本身比较鸡肋,因为眼睛本身就会自我清洁,而用洗眼液「洗出」的所谓「脏东西」,可能是泪液里的蛋白质和脂质,洗后反而破坏了眼睛的保护屏障。

和某些网红眼药水类似,有的「洗眼液」一样含有伤眼的药物成分所以能立刻见

效!所以,先看清楚成分,别再用伤眼产品了!

缓解眼干眼疲劳,可长期用的是它

1. 缓解干眼症状,人工泪液更安全  
如果你有轻度干眼症或容易有眼疲劳、易流泪、眼睛充血、干痒、有异物感等,各种药物成分看着很累,建议用单一成分的「人工泪液」。

人工泪液按成分可以分为透明质酸钠(玻璃酸钠)、聚乙二醇、甲基纤维素等,有些会加一些模拟泪液的成分。

2. 长期用,选不含防腐剂的产品

市面上的眼药水有些为方便保存添加了防腐剂(比如季铵盐类、有机类,山梨酸类),合规产品谨慎使用没啥问题,但不宜长期用。

防腐剂对角膜或角膜上皮细胞有不同程度的毒性或可导致眼睛痒、流泪等不良反应。长期用滴眼液或对防腐剂敏感的人,建议选不含防腐剂的产品。

用滴眼液需注意:  
在滴眼之前,一定要把手洗干净。  
每次每只眼滴1滴就够了,头颈后仰倾



斜,拉住下眼皮后滴到眼睑或眼白,别滴到黑眼珠上(避免导致闭眼)。

滴完建议轻轻拉眼皮,闭眼休息几分钟。如和其他眼药水同用,需间隔30分钟。除了用人工泪液缓解不适,日常预防眼干、眼疲劳,还需改善用眼习惯:

- 避免长时间盯着电子屏,多远眺休息;
- 不要在黑暗处看手机等电子屏幕;
- 避免用手揉搓眼睛;
- 多眨眨眼,做做眼保健操。

干眼症严重或有其他特殊症状,或滴眼液不能缓解不适时,建议及时就医。

## 刷手机时间越长近视度数越深? 做不到没关系,我们还有一招



央视网发布的一条微博上了热搜:网友们纷纷表示,道理都懂,但是做不到啊!

别急。即使做不到少玩手机,还有一个预防近视的方法也非常推荐——白天多出门溜达溜达。

光照,是影响近视的关键因素。人们普遍认为,看书、玩手机使我们的眼睛长期聚焦于近处,得不到放松,久而久之远处就看不清了。

确实有大量研究发现,近距离用眼与

近视有显著的关联,教育普及度比较高的地区,近视患病率往往更高。

但随着研究的进展,学者们又发现,这个原因还不够。即使减少了盯着书本、电子屏幕看的时间,严格执行「每看近一段时间就休息一下」,孩子可能还是会近视。

而另一个非常重要的近视成因逐渐浮出水面——白天户外活动少。

「户外活动」的重点不在「活动」而在于「户外」。也就是说,只要你在户外,即

使什么事都不做,也能预防近视。

在其中起主导作用的,是较亮的光照条件。你可能感官上觉得室内并不昏暗,但通常达不到1000 lux的光照度,也就是对预防近视有意义的照度。

而在户外,即使阴天,即使你戴着墨镜,光照度也远远强于室内。

所以呀,要是想预防孩子近视,或者防止自己度数加深,除了少玩儿手机,白天也要多出门走走,让眼睛见见光。

### 全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士  
中国中医科学院中西医结合博士  
美国乔治城大学医学院博士后  
世界中医药联合会主任委员  
3项国家专利,8部中医专著  
30年行医经验

- 各种关节疼痛,过敏,抑郁症
- 心脑血管病:高血压,冠心病,高血脂,肥胖,中风偏瘫等
- 肝炎肾炎,胃炎哮喘,癌症副作用
- 不孕症,乳腺增生,月经不调,子宫肌瘤,卵巢囊肿等
- 针灸美容,减肥

**中西结合,标本兼治  
天人合一,综合治疗**

www.wholelifeherb.com

**卢全生 博士**  
301-919-9898  
301-340-1066

地址: 416 Hungerford Dr, #300  
Rockville, MD 20850

接受保险及车祸工伤

地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101,  
Elliott City, MD 21042

### 爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

**隋爱平 医师**  
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验  
接受多种医疗保险及自费

**预约电话:**  
240-404-6423

**徐唯 医师**  
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

### 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

### 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话:  
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)  
● 马里兰州执照针灸师  
● 二十多年行医经验  
● 北京中医药大学本科  
● 中国中医科学院中西医结合硕士  
● 新加坡国立大学医学院博士  
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后  
● 20余篇著作  
● 生命科学和国际免疫药理学期刊特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。  
www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094