

息肉、结节,似乎已经成为了不少市民常见问题。由于子宫内膜息肉复发,谢女士备受困扰,不仅如此,她身边不少朋友也查出了息肉、结节等。近日,谢女士询问,易生息肉、结节的体质,日常调养有没有妙招?就这一问题,中医科医师为大家答疑解惑。



长期情绪焦虑 易生息肉结节

医生表示:保持心情愉悦对预防和管理息肉与结节至关重要

案例▶

子宫内膜息肉引发贫血 切除后又长出新的息肉

谢女士在两年前发现了子宫内膜息肉,坚持定期复查。谢女士时而发生贫血,一开始医生怀疑肠胃出血,可检查后一切正常,胃肠连息肉也没有。后来发现是子宫内膜息肉引起例假增多,进而引发贫血。去年再检查时,医生告知其子宫内膜息肉密集生

长,且已经变大,建议做子宫内膜息肉的切除手术。

手术做完了,可是上个月复查时,又发现了新长出来的子宫内膜息肉。“易生息肉的体质,在饮食方面有没有什么注意的?有没有什么方法能减少息肉再长?”谢女士很是困扰。

营养科

支招▶

肥胖易得息肉与结节 坚持运动维持健康体重

厦门大学附属中山医院营养科主治医师林立群表示,不同息肉,其相关危险因素略有不同,比如肠息肉与高脂饮食、肠道疾病、年龄、遗传等因素相关;胃息肉与炎症、药物、胆汁反流、年龄、遗传等因素相关;胆囊息肉与代谢异常、慢性炎症等因素有关;子宫内膜息肉与慢性炎症、雌激素过高等相关。不过,归根结底,都与饮食、情绪、运动等生活习惯息息相关,“身体是一个稳态系统,平衡被破坏就会产生慢性炎症,通俗理解,

息肉、结节就是炎症的产物。”

林立群说,肥胖人群更容易得息肉与结节,因为肥胖人群的危险因素更多。比如肥胖人群饮食结构不合理,高脂低纤维饮食,导致膳食纤维不足,易引发肠胃息肉;肥胖人群本身就存在着更高的雌激素水平,雌激素过高便是引发子宫内膜息肉的重要原因之一。因此保持合理膳食、坚持运动,维持好体重很重要。“健康的体重以BMI 值[体重(kg)÷身高(m)²]在18.5~23.9之间为宜。”

每周5天中等强度运动 保持积极向上的情绪

有些患者或许不胖,但在体检中也发现了息肉或结节,那不妨从饮食、情绪、生活作息上找找原因。是否属于挑食人群,是否日常以高糖、低膳食纤维饮食为主?工作生活是否存在很大的压力,无法顺畅调节情绪?晚上是否总是熬夜至凌晨?

要降低息肉、结节发生或再发概率,林立群提醒,饮食非常重要,一般而言,成年男性轻体力劳动者每天需要摄入2100千卡左右的能量,成年女性轻体力劳动者

约1700千卡。“建议居民每天摄入谷薯类食物250克~400克,还要摄入多种食物,包括蔬菜、水果、畜禽肉、水产品、蛋类、奶类、豆类和坚果等。每天的膳食应尽量包括12种以上食物,每周达到25种以上。运动则建议每周至少进行5天中等强度的身体活动,比如快走、慢跑、游泳等,累计150分钟以上,帮助消耗多余能量的同时,提高免疫力。此外,还要保持积极向上的情绪,通过聊天、开展兴趣爱好等形式释放压力。”

中医科

了解自己体质类型 采取针对性养生措施

“在中医理论中,结节与息肉的形成,往往与体质、气血、脏腑功能失调等因素密切相关。”厦门大学附属第一医院杏林院区中医科主任医师林宝华说。

中医认为,结节与息肉的形成与阳虚、气虚、阴虚、痰湿,血瘀、气郁等体质有关,比如,气郁会导致气滞血瘀,长期血瘀就会长结节;比如,痰湿重会导致代谢不佳,淤积在脏器产生息肉。因此,要了解自己的体质类型,采取针对性的养生措施。例如,阳虚体质者可多食用韭菜、南瓜等性温食物,以及党参、黄芪、肉桂、干姜等中药来补益阳气;阴虚体质可用扁豆、玉竹、太子参、麦冬等中药益气养阴;血瘀体质者则可

通过按摩血海、足三里等穴位,以及服用红花、当归等活血化瘀的中药来改善体质;痰湿体质可用黄芪、茯苓、白术、防己、白芥子等中药益气健脾化痰。“长期临床经验,痰湿和气郁者,患息肉与结节的概率更大一些。”林宝华说。

对于结节与息肉患者来说,日常饮食很重要,应保持饮食清淡,避免辛辣刺激、油腻性食物的摄入,痰湿体质更要避免性味寒凉及甜腻之品,如苦瓜、芥菜、奶茶以及糖分多的水果。同时,多食用富含膳食纤维的食物。此外,根据体质的不同,还可以适当选择具有温补、滋阴、活血等功效的食物和中药来调理身体。

放松心情舒缓压力 有助预防结节与息肉

“中医认为,情志不畅、肝气郁结是导致气郁体质和结节、息肉形成的重要原因之一。”林宝华说,保持心情愉悦,避免长期情绪低落和紧张焦虑,对于预防和管理结节与息肉至关重要。

可以通过参加户外活动、听音乐、练习瑜伽等方式来放松心情,舒缓压力。同时,服用逍遥散、柴胡疏肝散等中药方剂也有助于疏肝理气,改善体质。

适量的运动很重要。对于没有很多精力开展运动的现代人来

说,不妨尝试太极拳、八段锦,经络的拍打、导引等,促进新陈代谢,帮助身体排出湿气和毒素,从而有助于预防和管理结节与息肉。

此外,林宝华提醒,虽然中医养生对于预防和管理结节与息肉具有重要作用,但并不能替代现代医学的诊断和治疗。因此,定期进行体检,及时发现并处理结节与息肉是至关重要的。一旦发现身体出现异常症状或结节、息肉有增大趋势时,应及时就医进行专业评估和治疗。

小贴士▶

这个中药茶饮 可以利湿散结

用五指毛桃15克、丝瓜络5克、陈皮3克、玫瑰花5克、茯苓10克、山楂5克、薏苡仁15克做中药

茶饮,日常饮用可疏肝健脾、利湿散结,有助于预防结节和息肉。
(据《厦门晚报》消息)