

大腸息肉的分類，與日常生活中預防

1. 什麼是大腸息肉

大腸息肉是指大腸黏膜表面的隆起物，由表皮不正常增生所形成，常見好發的部位是乙狀結腸與直腸，肉眼可看到息肉的外觀呈現為圓球狀、扁平狀，或帶有柄莖狀結構的隆起物。

2. 大腸息肉的分類有哪些

1) 腺瘤性息肉：發生部位為整個大腸，表面有明顯微血管增生，顏色呈鮮紅，依組織分為絨毛型、管腔型以及管腔絨毛混合型，出現的症狀易有腸胃不適，發現時建議直接切除。

2) 發炎性息肉：發生部位為大腸發炎位置，因細菌感染、大腸發炎潰瘍，導致大腸黏膜長出新組織，表面沒有明顯的微血管增生，常見發炎性腸道疾病或腸躁症，像是克隆氏症、潰瘍性大腸炎，出現症狀為腹瀉、腹痛等。

3) 增生性息肉：發生部位為乙狀結腸、直腸，呈現外觀扁平狀的大腸黏膜突起，是大腸息肉中常見的良性息肉。

3. 大腸息肉的好發族群

大腸息肉形成主要與遺傳、飲食生活習慣有關。

大腸癌家族史、有大腸息肉病史、50歲以上、肥胖及體重過重、喜愛吃高脂肪及紅肉飲食、抽菸及喝酒、缺乏運動者

4. 日常生活中預防大腸息肉

- 1) 多喝水、多吃當季蔬菜水果、高纖食物及全穀類食物
- 2) 少吃紅肉、高脂肪、醃漬、加工食品、油膩、高溫油炸燒烤
- 3) 養成規律正常作息、充足睡眠、避免熬夜
- 4) 養成規律的運動習慣，助腸道蠕動
- 5) 定期糞便潛血檢查，50歲每2年接受1次糞便潛血檢查
- 6) 不抽菸、少飲酒
- 7) 維持健康正常BMI值、腰圍

5. 大腸息肉的症狀

多數腸道內的息肉並不會有症狀，多數是在健康檢查時發現的，長在乙狀結腸、直腸息肉多數是因糞便較硬通過而破裂，出現血便、血便、多餘黏液、排便習慣改變、下腹部疼痛等。